

Les Livrets du Refuge



# **Ce n'est pas personnel**

**Ajahn Sumedho**

Textes choisis n°27



**Ce n'est pas personnel**

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.

**Version anglaise**

***Don't take your life personally***

par Ajahn Sumedho

Publié par :

Buddhist Publishing Group,  
PO Box 173, Totnes, Devon TQ9 9AE, UK  
[www.buddhistpublishing.com](http://www.buddhistpublishing.com)  
ISBN 9780946672318

Copyright © Ajahn Sumedho 2010

Copyright © Buddhist Publishing Group 2010

Ajahn Sumedho revendique le droit moral d'être identifié comme l'auteur de cet ouvrage.

Diana St Ruth revendique le droit moral d'être identifiée comme l'éditrice de cet ouvrage.

Tous les droits sont réservés.

Aucune partie de ce livre ne peut être reproduite ou stockée sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit, électronique, numérique ou mécanique, y compris les technologies connues à ce jour ou développées ultérieurement, sans l'autorisation écrite de l'éditeur.

Une notice de catalogue pour ce livre est disponible auprès de la British Library

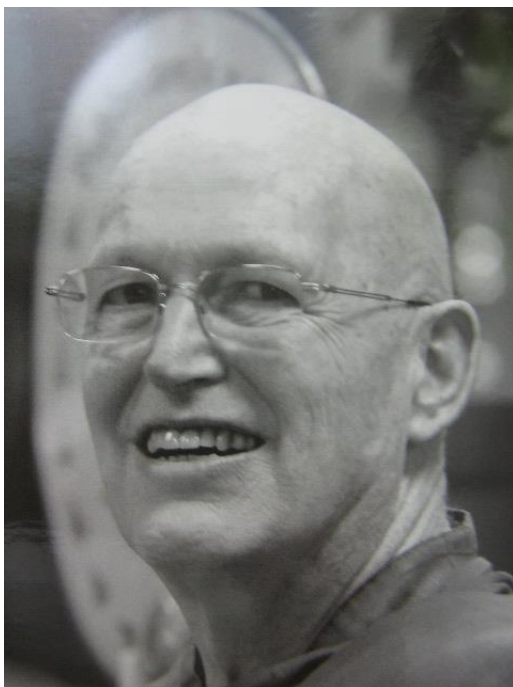
Le Buddhist Publishing Group, Totnes, Angleterre, a autorisé la traduction en français de cette édition spéciale de « Don't Take Your Life Personally ».

Cette édition spéciale en français est destinée à la distribution gratuite uniquement.



Ma première rencontre avec des bouddhistes en Grande-Bretagne m'a permis d'entrer en contact avec George Sharp, feu Maurice Walshe, Freda Wint et Geoffrey Beardsley, tous bouddhistes dévoués et administrateurs de l'English Sangha Trust.

C'est à eux que je dédie ces pages.





# Ajahn Sumedho

Robert Jackman (né à Seattle, Washington, en 1934) a servi dans la marine américaine en tant que secouriste dès l'âge de dix-huit ans. À l'université de Californie, il obtient une licence en études Extrême-Orientales et une maîtrise en études de l'Asie du Sud-Est. L'année suivante, il travaille comme assistant social pour la Croix-Rouge et, de 1964 à 1966, il est engagé dans le Peace Corps à Bornéo où il enseigne l'anglais. Il se rend ensuite en Thaïlande où il commence à pratiquer la méditation au Wat Mahathat de Bangkok. Il devient ensuite moine novice (*sāmanera*) au Wat Sri Saket à Nong Khai, au nord-est de la Thaïlande. En mai 1967, il reçoit l'ordination complète et devient « Sumedho Bhikkhu ». Après quelque temps passé à méditer en solitaire, il se rend à Wat Pah Pong, un monastère de la Tradition de la forêt qui allait devenir son « foyer dans le Dhamma » pendant les neuf années à venir, sous l'égide d'Ajahn Chah, moine thaïlandais en qui il a déposé sa confiance et son admiration, et qui est devenu son maître vénéré.

Ajahn Chah avait créé ce monastère dans la province d'Ubon dans les années 1950, à la demande de la population locale. Il enseignait à des moines, des nonnes et des laïcs, et sa réputation se répandait rapidement. Ajahn Sumedho ne fut pas le seul à entendre parler de lui. En effet, dans les années 1960 et 1970, de nombreux Occidentaux se sont rendus à ce monastère isolé du nord-est de la Thaïlande. En 1975, avec l'aide d'Ajahn Sumedho – qui parlait maintenant le thaï – Ajahn Chah créa un monastère international appelé Wat Pah Nanachat, destiné spécifiquement à ses disciples non thaïlandais, et il chargea Ajahn Sumedho d'en être l'abbé.

Au cours de cette même année 1975, les forces américaines se retirèrent du Vietnam, du Laos et du Cambodge, ces régions tombant aux mains des communistes. Cela amena Ajahn Sumedho à réfléchir à ce qui risquerait d'arriver à la vingtaine de moines occidentaux de Wat Pah Nanachat si la Thaïlande tombait, elle aussi, aux mains des

communistes. Ce fut le catalyseur qui l'amena à considérer la possibilité d'établir un monastère hors de Thaïlande, ce qu'il n'avait jamais envisagé auparavant. Peu de temps après, sa mère tomba gravement malade et il passa quelque temps auprès d'elle, en Californie du Sud, jusqu'à son rétablissement. Pendant cette période, il envisagea à nouveau la possibilité de fonder un monastère, curieux de savoir si un tel projet pourrait intéresser certaines personnes aux États-Unis.

En passant par New York<sup>1</sup>, il en profita pour rendre visite à des groupes bouddhistes du Massachusetts – notamment l'Insight Meditation Society<sup>2</sup> qui venait d'ouvrir ses portes –, mais il lui sembla qu'aucun de ces lieux n'était destiné à accueillir des moines et que, fondamentalement, il n'y avait pas beaucoup d'intérêt aux États-Unis pour la création d'un monastère.

Ajahn Sumedho rentra en Thaïlande en passant par Londres, où il rencontra le président de l'English Sangha Trust, George Sharp, qui l'invita à séjourner dans la résidence monastique (*vihāra*) de l'Association située dans le quartier londonien de Hampstead. Le Hampstead Vihāra avait été créé une vingtaine d'années plus tôt, en 1956, dans le but précis d'accueillir les moines bouddhistes qui viendraient s'installer en Angleterre. Après une série de déceptions et d'échecs, l'Association envisageait sérieusement de proposer ce local à des enseignants laïcs, mais le Président souhaitait fermement s'en tenir à son objectif initial, encouragé en cela par deux moines<sup>3</sup>, et souhaitait simplement attendre pour voir ce qui se passerait. Le Vihāra avait donc été fermé « jusqu'à ce que les circonstances justes se présentent ». Cela se passait quelques années avant la visite d'Ajahn Sumedho.

Pendant le court séjour d'Ajahn Sumedho au Vihara, George Sharp alla lui rendre visite tous les jours et finit par lui demander s'il pourrait envisager de s'installer en Angleterre. La réponse d'Ajahn Sumedho fut

---

<sup>1</sup> Où il séjourna chez les parents du vénérable Varapanyo (Paul Breiter).

<sup>2</sup> Institut de Méditation Vipassanā créé par Jack Kornfield et Joseph Goldstein.

<sup>3</sup> Le très estimé moine thaïlandais Ajahn Maha Boowa, ainsi que le moine anglais Ajahn Pañnavaddho, qui avaient été résidents du Hampstead Vihara dans le passé.

que lui, George Sharp, devait se rendre en Thaïlande pour parler à Ajahn Chah de cette possibilité. George Sharp se rendit donc en Thaïlande et réitéra sa demande, ce qui conduisit Ajahn Sumedho à retourner en Angleterre en mai 1977, accompagné cette fois d'Ajahn Chah qui souhaitait se rendre compte par lui-même de la situation. Leur arrivée fut précédée par celle d'un ami moine<sup>4</sup> et suivie par la visite de deux autres disciples d'Ajahn Chah<sup>5</sup> en route pour la Thaïlande après avoir rendu visite à leur famille aux États-Unis. Ajahn Sumedho, qui allait devoir s'installer en Angleterre, suggéra que ces deux moines restent également à Londres et Ajahn Chah accepta. Ils formèrent ainsi une première communauté de quatre moines. Au bout d'un mois, la visite d'Ajahn Chah en Grande-Bretagne prit fin et, au moment de son départ, il demanda à Ajahn Sumedho non seulement de rester sur place mais aussi de promettre de ne pas retourner en Thaïlande avant au moins cinq ans. Ce fut donc le début d'une nouvelle vie pour ces quatre moines bouddhistes occidentaux. Inconscient des problèmes qui l'attendaient, Ajahn Sumedho reconnut plus tard qu'il avait été bien naïf !

Les moines essayèrent de vivre selon la Tradition de la forêt thaïlandaise, du mieux qu'ils le purent dans cet environnement britannique conventionnel. Le matin, vêtus de leur robe ocre, ils s'aventuraient dans les rues de Hampstead, leur bol à la main, pour quêmander leur nourriture... et les gens répondaient à cet appel – surtout des Thaïlandais au début ! Bien sûr, leur présence éveillait la curiosité des habitants et des passants et, un an plus tard, en 1978, une rencontre fortuite déboucha sur un cadeau qu'ils n'auraient jamais pu imaginer : on leur offrait un terrain boisé dans le West Sussex : Hammer Wood ! Ce don était en quelque sorte providentiel car il coïncidait avec l'idée de George Sharp de vendre le Hampstead Vihara afin d'acheter une propriété plus appropriée pour des moines de la forêt. En 1979, un manoir abandonné fut mis en vente à moins d'un kilomètre de ce terrain. L'endroit semblait parfait, avec ses

---

<sup>4</sup> Un Anglais, le Vénérable Khemadhammo, qui fonda, quelque temps plus tard, l'Ermilage de la Forêt dans le Warwickshire.

<sup>5</sup> Le Vénérable Anando et le Vénérable Viradhammo.

dépendances et ses neuf hectares de terrain. Le Hampstead Vihara fut donc vendu et Chithurst House – qui allait devenir le monastère Cittaviveka – fut acheté.

Quelques semaines après avoir emménagé à Chithurst House, un autre événement important se produisit : quatre femmes occidentales se présentèrent et demandèrent si elles pouvaient rejoindre la communauté. Ajahn Sumedho accepta. Les quatre femmes se rasèrent la tête, revêtirent le vêtement blanc des renonçants, et s'engagèrent à suivre les huit préceptes. Au bout de quelques années, cependant, les nonnes commencèrent à s'interroger sur la différence entre leur mode de vie et celui des moines, les nonnes étant beaucoup plus engagées dans le service à la communauté. Comme l'ordre original des *bhikkhuni* (nonnes), dans la tradition Theravada, s'était éteint des siècles plus tôt, Ajahn Sumedho demanda l'aide de l'un de ses moines<sup>6</sup> pour voir ce qu'il était possible de faire. Un nouveau modèle d'ordination des femmes fut proposé au Sangha thaïlandais et, en 1983, Ajahn Sumedho obtint l'autorisation d'appliquer ce modèle sans précédent. C'est ainsi que l'ordre des nonnes *sīladhara* a vu le jour.

Au cours des années suivantes, la rénovation du domaine de Chithurst devint l'activité majeure du Sangha. En 1981, une enceinte *sima*<sup>7</sup> fut aménagée sur le terrain et Ajahn Sumedho reçut l'autorisation d'ordonner. Le Sangha s'est donc développé, tout comme l'intérêt des laïcs qui souhaitaient assister aux journées de cérémonie, aux enseignements sur le Dhamma et aux retraites. Très vite, il devint évident que, même si Chithurst fonctionnait très bien en tant que monastère, le lieu n'était plus adapté au nombre croissant de personnes qui, pour diverses raisons, souhaitaient le fréquenter. Il devint donc

---

<sup>6</sup> Le Vénérable Sucitto (qui devint plus tard l'abbé de ce même monastère) consulta le Sangha sri lankais – le plus ancien en Grande-Bretagne – et les moines thaïlandais en visite, et parvint progressivement à un consensus sur les conventions qui consistaient à augmenter le nombre de préceptes de huit à dix. Ainsi les nonnes *sīladhara* (litt. « dix préceptes ») doivent quêmander leur nourriture comme les moines, s'aligner sur le *bhikkhu-vinaya* (les règles de l'ordre) et la couleur de leur vêtement est marron foncé.

<sup>7</sup> Espace consacré, délimité par des pierres, à l'intérieur duquel le Sangha célèbre ses cérémonies officielles, y compris l'ordination des nouveaux moines et nonnes.

nécessaire de trouver de nouveaux locaux. En 1984, l'English Sangha Trust acheta une ancienne école dans le Hertfordshire qui devint le monastère bouddhiste d'Amaravati, aujourd'hui bien connu. À l'époque, il se composait d'une série de bâtiments en bois et d'un vaste terrain. Une fois de plus, le Saṅgha s'est donc engagé dans des travaux de rénovation, qui se sont poursuivis pendant de nombreuses années. Plus tard, un magnifique temple de style thaïlandais a été ajouté. Ce fut un énorme projet de rénovation et de transformation mais Amaravati est désormais le point de convergence de nombreux bouddhistes Theravada en Grande-Bretagne. Ajahn Sumedho en a été l'abbé pendant la majeure partie de ses vingt-six années d'existence. Des monastères associés se sont également développés au fil des ans, non seulement en Grande-Bretagne, mais aussi dans d'autres pays d'Europe, aux États-Unis et dans d'autres parties du monde.

Il ne fait aucun doute qu'Ajahn Sumedho a concrétisé les premiers rêves de l'English Sangha Trust et qu'il a parfaitement tenu la promesse faite à Ajahn Chah de ne pas retourner en Thaïlande pendant cinq ans. Le chemin n'a pas toujours été facile. Essayer de faire fusionner les valeurs occidentales modernes avec une culture orientale ancienne – en particulier en ce qui concerne le rôle des femmes dans le saṅgha monastique – a posé des problèmes. Aujourd'hui, dans sa soixante-seizième année, Ajahn Sumedho a décidé de se retirer du rôle d'abbé d'Amaravati et de prendre congé. Espérons qu'il ne s'éloigne pas complètement de la scène occidentale ! Il va commencer par retourner à ses racines du Dhamma, en Thaïlande. Et ainsi son voyage se poursuit...

*Amaravati, 2010*



Les Livrets du Refuge

# **Ce n'est pas personnel**

**Ajahn Sumedho**

Traduit de l'anglais par Jeanne Schut

Avec nos remerciements  
aux personnes qui ont contribué par  
leurs relectures à la réalisation de ce livret

Textes choisis n°27





## **Remerciements de l'éditeur anglais**

Je souhaite remercier Ros et Steve Palmer pour les nombreuses heures consacrées à la transcription des conférences enregistrées qui constituent la base de ce livre, ainsi que James Whelan pour avoir lu le manuscrit dans sa phase finale et proposé de précieuses suggestions.

Les mots polis en italiques sont généralement explicités ou suivis d'une note de bas de page mais, dans tous les cas, le lecteur pourra les retrouver dans le Glossaire, à la fin de ce livre.

## Introduction

Pendant dix-huit ans (de 1989 à 2006), le groupe éditorial Buddhist Publishing Group a organisé des rencontres d'une semaine – principalement au Beaumont Hall de l'Université de Leicester –, connues sous le nom d'Université d'été de Leicester. Ces rencontres ne privilégiaient aucune tradition et offraient une plateforme de parole non seulement aux trois principales écoles du bouddhisme, mais aussi à d'autres courants. Ajahn Sumedho a participé à toutes les sessions d'été, de la première à la dernière, donnant lui-même une conférence par jour, parfois deux. Il s'est également imprégné de l'esprit de ces rencontres puisqu'il les appelait « mes vacances ».

Après avoir médité chaque matin avec le groupe, avoir peut-être fait une promenade rapide dans les jardins, pris un petit déjeuner animé avec quelques-uns d'entre nous, Ajahn Sumedho donnait son enseignement ou ce qu'il appelait ses « offrandes pour réflexion » à cinquante à soixante-dix personnes (selon le nombre de participants à l'Université d'été cette année-là). Les conférences données les six dernières années constituent le contenu de ce livre.

Ajahn Sumedho, n'essaie pas « d'enseigner » le bouddhisme, parce qu'en vérité on ne peut pas l'enseigner. Ces entretiens ont donc pour but de nous apprendre à voir par nous-mêmes, ou à faire l'expérience par nous-mêmes, de ce qu'est réellement le bouddhisme ou de ce qu'est la réalité. Il parle de présence consciente, d'attention ; il propose de regarder la réalité de l'instant au lieu de se laisser piéger par les croyances, les points de vue et les opinions ; et il se réfère constamment à sa propre expérience. Il présente donc la vérité du bouddhisme par le biais d'une histoire personnelle qu'il raconte avec humour, avec candeur, et parfois même avec une brusque franchise. Il ne prétend donc rien et explique clairement que le bouddhisme ne consiste pas à devenir un modèle pour l'humanité ni à échapper aux

conséquences naturelles de ses actes passés, son karma, mais à voir ce qui se passe réellement dans l'instant, quoi qu'il arrive. Il a donc mis de côté toute prétention dans sa propre vie et nous suggère de faire de même – comme l'a fait son maître vénéré, Ajahn Chah, comme l'a fait le Bouddha, il y a deux mille cinq cents ans, et certainement de nombreux autres depuis – parce que c'est ce qu'il considère comme la voie, le chemin, la route vers la libération de la souffrance.

Avec une infinie patience, Ajahn Sumedho tente de nous faire voir ce qu'il voit lui-même comme une évidence et, à maintes reprises, il nous renvoie à nos propres ressources pour nous éveiller à la vérité et à la sagesse au sein de notre propre sphère de conscience, au lieu d'attendre qu'elles viennent d'une source extérieure. Il n'essaie donc pas de persuader qui que ce soit d'adopter une forme particulière de bouddhisme, il ne suggère pas que sa voie est la meilleure. Il nous invite simplement à regarder au-delà de notre culture, au-delà de notre personnalité, au-delà de toute technique que nous avons pu adopter, et même au-delà de toute idée du bouddhisme, pour ne voir que la réalité de l'instant, cet instant précis qui ne peut être défini.

Ses conférences ne visent donc pas à enseigner quoi que ce soit mais plutôt à encourager les personnes à voir par elles-mêmes ce qui est déjà présent ici et maintenant. En l'écoutant, il devient évident que, bien qu'il vive avec gratitude et joie dans la tradition Theravada qu'il a adoptée depuis plus de quarante ans, et bien qu'il parle de ses origines culturelles en tant qu'américain, moine bouddhiste etc., il ne s'identifie pas à tout cela, il ne se voit pas comme étant cela, il est libre de tout cela. Il prend simplement refuge dans le Buddha-Dhamma-Saṅgha, comme il l'appelle, autrement dit, la conscience de chaque instant, sans être attaché à l'idée d'un « moi » ni à quelque idée que ce soit, laissant simplement aller ce qui vient, sans s'y attacher, sans bloquer le flux naturel de la vie. « On commence à réaliser, dit-il, que la libération passe par le lâcher-prise, en

permettant à la vie de s'écouler paisiblement, en étant ouvert et attentif. »

Il évoque ses propres défis dans la vie, en tant que moine et abbé d'un monastère ; il parle du sentiment de loyauté et de responsabilité qui a influencé ses actions – parfois contre son propre intérêt – pas pour se plaindre, mais simplement pour dire comment il affronte ce qui se présente à lui en termes de réalité du moment, en termes de Dhamma. Tout cela est sous-tendu par l'importance de la prise de conscience que « la libération, c'est maintenant ; la liberté, c'est maintenant ; le *Nibbāna*, c'est maintenant » et que tout cela est disponible pour nous tous, jeunes ou vieux, hommes ou femmes, monastiques ou laïcs, indépendamment de qui nous sommes et de ce que nous vivons. Il affirme clairement que nous sommes tous libres de vivre le Dhamma, la vérité du bouddhisme, si nous choisissons de le faire, et que rien ne peut nous arrêter.

Diana St Ruth



## Partir de ce qui est

31 juillet 2001

Calmez votre esprit, regardez vers l'intérieur et prenez conscience de l'ici et maintenant – votre corps, votre respiration, votre état mental, votre humeur – sans essayer de contrôler, de juger ou de changer quoi que ce soit ; permettez simplement que tout soit tel que c'est.

Beaucoup pensent que la méditation consiste à essayer de changer les choses, à atteindre un état particulier ou à recréer une belle expérience qu'on a pu avoir dans le passé, ou encore à espérer atteindre un certain état, à force de pratiquer. Mais quand nous pratiquons la méditation en croyant devoir *faire* quelque chose, l'idée même de la pratique – y compris le mot « méditation » – fera surgir la pensée que « si je suis d'humeur maussade, je dois m'en débarrasser », ou « si mon esprit est dispersé et qu'il vagabonde dans toutes les directions, je dois le recentrer sur un seul point ». Autrement dit, la méditation devient une tâche pénible. Il y a donc souvent un sentiment d'échec parce que nous essayons de tout contrôler selon ces idées préconçues, or c'est impossible.

Geshe Tashi<sup>8</sup> disait hier que l'idée d'aller méditer dans une grotte est très attrayante parce que, dans de telles conditions, il est plus facile de contrôler la situation : plus besoin de parler à des gens, aucun risque de se laisser piéger par les contacts sensoriels déroutants du monde. Quand on s'installe dans la solitude, on éprouve un certain degré de tranquillité du fait de l'absence de stimulations venues de l'extérieur ; c'est une espèce d'isolation sensorielle. Cependant, cette tranquillité est facilement perturbée. On ne peut pas la maintenir lorsque les stimulations sensorielles

---

<sup>8</sup> Geshe Tashi Tsering, du Centre bouddhiste Jamyang de Londres.

recommencent à nous assaillir. On se retrouve alors dans un état d'esprit qui crie : « Laissez-moi retourner dans ma grotte ! », et on commence à détester les gens ; on les considère comme une menace : « Les revoilà ! Ils vont perturber mon *samādhi* ! » (concentration). Ceci ne peut pas être la voie de la libération. L'autre extrême est de penser qu'il ne faut *pas* aller méditer dans une grotte – « Soyons naturels et laissons faire les choses ! » – ce qui est très bien si on y arrive. Mais si on ne sait pas encore ce qui est « naturel », il est difficile de faire confiance à la personnalité.

Le mot « méditation » recouvre de nombreuses expériences mentales, mais le but de la méditation bouddhiste est de voir les choses telles qu'elles sont ; c'est un état d'attention éveillée. Et c'est très simple ! Rien de compliqué ni de difficile, rien qui nécessite des années de pratique. En fait, c'est tellement facile qu'on ne le remarque même pas. Lorsque vous pensez à la méditation, vous la concevez comme quelque chose que vous devez atteindre – vous devez vous débarrasser des pollutions mentales, vous devez contrôler vos émotions, vous devez développer des vertus afin d'atteindre une sorte d'état d'esprit idéal. Vous avez peut-être en tête l'image de yogis assis dans la solitude, au sommet d'une montagne ou dans une grotte. Même une image du Bouddha peut donner ce sentiment d'éloignement et de séparation si on ne sait pas comment utiliser ce genre de représentations. Tout cela peut vous sembler très distant, très loin de ce que vous pouvez attendre de votre vie en tant qu'êtres humains.

En développant une certaine attitude à l'égard de la pratique formelle et de la pratique dans la vie de tous les jours, nous créons souvent une séparation entre les deux : d'un côté le « formel » et de l'autre, le « quotidien ». Nous considérons la pratique formelle comme une situation de retraite, très contrôlée, où tout le monde suit une routine et un programme. Et puis, lorsque nous quittons cette retraite structurée, nous parlons de « méditation dans la vie quotidienne ». Mais cela peut sembler désespérant, n'est-ce pas ? Si



nous comparons la vie de tous les jours à une retraite de méditation où tout est parfaitement réglé, il est évident que les deux choses sont très différentes. Nous ne pouvons pas faire de cette structure particulière une expérience permanente. Geshe Tashi a insisté sur ce point, hier soir, lorsqu'il a déclaré que le véritable défi consiste à développer l'attention, une attitude éveillée, dans le flux de la vie. Cela ne veut pas dire qu'il ne faut pas faire de retraites, et cela ne diminue en rien leur valeur. Il s'agit plutôt de considérer la méditation comme une attitude éveillée, présente et consciente tout au long de la journée, quelle que soit la manière dont nous vivons, et quelles que soient les circonstances. Nous permettons ainsi aux choses *d'être* dans l'instant présent, nous permettons au corps et aux états émotionnels et mentaux du moment, d'être comme ils sont. Soyez simplement l'observateur de ce qui est. « En ce moment, mon humeur est ainsi. Je ressens cela. » Sachez simplement si vous vous sentez perdus, indifférents, heureux, tristes, incertains ou quoi que ce soit d'autre. Soyez *ce* qui permet aux choses d'être ce qu'elles sont.

Pendant les quelques minutes à venir, essayez de tourner votre regard vers l'intérieur et prenez conscience de votre humeur, de votre état mental, de votre état émotionnel. Ce que vous découvrirez sera peut-être très précis ou très vif, comme la colère, par exemple ; mais la plupart de nos émotions sont des ressentis nébuleux, sans forme, qui défilent rapidement. Alors, mettez-vous dans la position du Bouddha, de *bouddho*, « ce qui sait », cette attention éveillée – pas un juge ! – pour observer et prendre conscience de l'humeur ou du sentiment qui vous habite en ce moment. Lorsque vous commencerez à en prendre conscience, à vraiment écouter, à prêter attention et à maintenir une présence attentive juste sur cette humeur ou cet état mental, vous deviendrez conscients de certaines tensions corporelles, vous vous sentirez peut-être déroutés, ne sachant pas trop ce que vous êtes censés faire. Mais, si la confusion est présente, prenez-en conscience en tant qu'objet mental. Mettez-vous dans la position du Bouddha, de *bouddho*. Votre état émotionnel et la question « Que suis-je censé faire ? » seront alors perçus comme des objets mentaux.

## Ce n'est pas personnel

Détendez-vous dans l'instant présent. Si vous faites trop d'effort, vous créez un état de tension. Il ne faut pas trop forcer mais il ne faut pas non plus ne pas essayer du tout. Il s'agit plutôt d'utiliser le juste degré d'attention pour écouter, pour être ouverts à cet instant présent. Si vous forcez trop, vous ne vous détendez pas. Bien sûr, si je dis : « Détendez-vous ! », vous pouvez interpréter cela comme un relâchement et vous endormir ! Alors, voyez-le plutôt comme un simple lâcher-prise, sans chercher à faire quoi que ce soit, ni à obtenir quoi que ce soit.

Le but de l'attention ou présence consciente n'est pas d'obtenir quelque chose. Être attentifs ne va pas nous faire obtenir ou atteindre quoi que ce soit. Ce n'est pas comme dans le monde où nous devons faire quelque chose pour obtenir autre chose. On ne vous demande pas d'obtenir le *samādhi* (ou la concentration, comme ce mot est généralement traduit) ; vous n'avez rien à prouver. Une attitude volontaire va généralement de pair avec la peur de ne pas y arriver. « Peut-être fais-je partie de ces personnes qui n'atteindront jamais l'Éveil ». Voilà une crainte qui nous traverse tous un jour. « Je n'ai aucun espoir de m'éveiller dans cette vie ; je n'ai tout simplement pas ce qu'il faut pour cela. » Eh bien, ne croyez pas cela non plus !

Il existe aujourd'hui toutes sortes de programmes de réduction du stress parce que la vie moderne va trop vite pour nous. La haute technologie et tout le reste nous propulsent dans une vie stressante et rapide, que nous le voulions ou non. Et cela nous affecte. Nous avons le sentiment d'être poussés, nous sommes agités, et nous avons tendance à nous distraire sans cesse, ce qui crée encore plus de tension et de stress. Lorsque nous agissons de la sorte avec le corps, il finit par nous causer des problèmes. C'est pourquoi la relaxation est aujourd'hui encouragée dans notre société, mais seulement à un niveau qui plaît au monde.

J'écoutais récemment un enregistrement d'une femme qui enseigne la relaxation. Elle disait qu'elle ne pouvait pas utiliser le mot « relaxation » parce que les gens font un *effort* pour essayer de

se détendre ! Alors elle utilise des tonalités de voix douces et délicates « ... apaisant... apaisant... ». C'est une méthode efficace. Les mots et les techniques sont censés nous aider. Ce ne sont pas des ordres ou des obligations. Les techniques de méditation et le langage que nous utilisons, ne doivent pas être considérés comme des ordres. Crier « DÉTENDEZ-VOUS ! » ne va pas aider à diminuer le stress ! Que signifie le mot « relaxation » pour vous ? Je ne peux pas répondre à votre place, mais je dirais que c'est la capacité à lâcher notre tendance obsessionnelle à croire que nous devons *faire* quelque chose ; c'est la capacité à lâcher prise et à laisser la vie se dérouler. « Je dois obtenir une chose que je n'ai pas ; je dois me débarrasser de ce que je ne devrais pas avoir ! » Il s'agit d'influences subconscientes, comme le disait Geshe Tashi hier soir. Ce sont des tendances sous-jacentes qui sont si profondes que nous ne les remarquons même pas. C'est pourquoi le mot « se détendre » peut aussi devenir quelque chose que nous *devons* faire. « Il dit que je dois me détendre ! Je devrais pouvoir me détendre, mais je n'y arrive pas ! Qu'est-ce qui ne va pas chez moi ? » C'est là qu'intervient la notion de « permettre aux choses d'être comme elles sont », permettre simplement à la tension d'exister. Même si vous êtes stressés en ce moment, laissez les choses être telles qu'elles sont. Laissez les états mentaux dans lesquels vous vous trouvez, être ce qu'ils sont – même vos tendances compulsives ou obsessionnelles –, au lieu de les voir comme « Il y a quelque chose qui ne va pas chez moi ! Il y a quelque chose dont je dois me débarrasser ! ». Permettez, même aux mauvaises habitudes, aux mauvaises pensées, aux tensions, à la douleur, à la tristesse, à la solitude, etc., d'*être* en ce moment. Ouvrez-vous au ressenti de lâcher prise et laissez la vie être ce qu'elle est.

Dans le monde occidental, la culpabilité semble poser problème. Il s'agit clairement d'une tendance culturelle. En Thaïlande, où j'ai vécu pendant de nombreuses années, peu de gens semblent avoir cette même obsession. Quand ils font quelque chose qu'ils n'auraient pas dû faire, ils le savent ; ils éprouvent le même sentiment de honte quand ils disent un mensonge etc., mais ils ne s'y accrochent pas au

point que cela devienne une obsession comme nous semblons le faire en Occident. Nous nous sentons coupables de simplement respirer l'air ou d'être en vie, et cela peut aller jusqu'à des tendances névrotiques. Bien sûr, ce n'est qu'une réflexion personnelle, mais le Dalai Lama a dit que les Tibétains sont satisfaits d'eux-mêmes, qu'ils respectent ce qu'ils sont... et cela se voit. L'une des choses qui plaisent beaucoup aux Occidentaux dans les pays asiatiques, c'est que les gens semblent plus heureux ; ils acceptent mieux la vie et ne semblent pas voir les choses d'une manière aussi compliquée que nous. J'ai beaucoup aimé vivre en Thaïlande. D'une certaine manière, la vie est devenue plus facile pour moi là-bas, même si, à bien des égards, elle était plus difficile car j'ai dû apprendre une nouvelle langue et m'adapter à une nouvelle culture. Sur le plan émotionnel, cependant, c'était plus facile. Ajahn Chah avait une acceptation incontestable des choses telles qu'elles sont, et de moi tel que j'étais. Jamais je n'avais ressenti cela aux États-Unis. Je ne m'étais jamais senti accepté ou acceptable tel que j'étais. J'avais toujours l'impression que je devais être meilleur. Si ma situation était bonne, je me disais : « Ça pourrait être mieux ». La tendance à la culpabilité et à la négativité signifie que l'on ne se sent jamais à la hauteur, quels que soient les efforts que l'on déploie.

Aux États-Unis, on grandit avec le sentiment qu'il faut être à la hauteur de modèles et d'idéaux très élevés. On regarde toujours vers le haut et on compare la réalité de ce que l'on est avec une image idéale de ce que l'on devrait être. On a donc toujours un sentiment d'infériorité. Comment pourrait-il en être autrement ? Il n'y a pas moyen d'y échapper. Mais nous ne sommes pas des idéaux. Ce corps n'est pas idéal. C'est la réalité de la chair et du sang, des nerfs et des sens – tout en sensibilité. Ce n'est pas comme une statue grecque sculptée dans le marbre et parfaite dans sa forme. La statue grecque n'est pas confrontée à des terminaisons nerveuses, à des maux de dents, à la vieillesse etc. C'est un idéal, une icône, comme la représentation du Bouddha ; elle est parfaite.

Dans le bouddhisme Theravada, l'idéal c'est l'*arahant*, le « pleinement éveillé ». La tendance est de prendre le mot *arahant* et de le mettre sur un piédestal d'idéalisme, de sorte qu'il reste lointain et trop élevé pour nous. Nous ne pouvons tout simplement pas nous y relier ; nous nous contentons de le vénérer d'ici-bas et peut-être que cela nous fait du bien. Admirer et vénérer un idéal peut être source d'inspiration mais, lorsque nous revenons à nous-mêmes, à ce que nous sommes, que se passe-t-il dans notre vie avec la famille, les enfants, le conjoint, les voisins, le gouvernement, etc. ?

Dans une vie communautaire, comme au monastère d'Amaravati, nous vivons avec des gens fondamentalement bons. C'est une vie très agréable, bien organisée. Pourtant, la souffrance liée aux conflits de personnalités est sans fin. Cette personne ne s'entend pas avec cette autre, et celle-là ne s'entend pas avec quelqu'un autre. Cela dit, je ne crois pas qu'il serait possible de résoudre ces problèmes si tout le monde développait la même personnalité. Permettre aux choses d'être ce qu'elles sont est l'attitude que j'ai trouvée la plus utile – accueillir mes propres états mentaux, ma façon d'être au niveau personnel, mes habitudes émotionnelles, ma personnalité dans tous ses aspects, bons ou mauvais, me permet également d'accepter les autres pour ce qu'ils sont. Il s'agit de partir d'ici, avec soi-même. Si je ne peux pas le faire en moi, je ne pourrai pas le faire avec les autres. Parfois, la façon dont nous critiquons les autres est, en réalité, le reflet du regard que nous portons sur nous-mêmes.

Ajahn Chah avait une attitude particulière vis-à-vis de la méditation ; il disait que c'était un temps de vacances pour le cœur et l'esprit. Nous avons tendance à considérer la méditation comme quelque chose que nous *devons* atteindre – encore une chose que nous *devons* faire et obtenir – mais Ajahn Chah la plaçait dans un contexte de vacances. Essayez donc de voir la méditation sous cet angle ! Nous sommes en vacances ici, n'est-ce pas ? L'Université d'été est un temps de vacances, mais placez aussi le mot « vacances » dans le contexte de la méditation. Vous n'avez pas à réussir quoi que

ce soit, à avoir de grandes révélations, à atteindre des niveaux de concentration élevés, à vous purifier, à vous débarrasser de vos mauvaises pensées, ou quoi que ce soit d'autre. Nous n'essayons pas de juger les pensées en termes de qualité, par exemple ; nous notons simplement qu'elles sont « comme ça ». Si une mauvaise pensée surgit comme : « Va tuer Ajahn Sumedho » – ne le faites pas ! Abstenez-vous d'agir. Ce n'est qu'une pensée, finalement. Elle est ce qu'elle est, et elle disparaîtra.

Remarquez que nous aimons les défis. Certaines personnes aiment aller dans les extrêmes, en particulier les jeunes. Les jeunes moines veulent souvent aller méditer dans une grotte, jeûner, s'affamer, se mettre à l'épreuve en entreprenant des tâches difficiles que la plupart des gens ne peuvent pas accomplir – parce que cela fait partie de la jeunesse. Ils se poussent à le faire. Mais nous ne pouvons pas faire ce genre de choses toute notre vie ; nous ne pouvons pas toujours penser que la méditation est une espèce de défi que nous devons relever. Le véritable défi consiste à être capable d'intégrer la présence consciente dans les choses les plus ordinaires, dans les réalités banales de la vie quotidienne, dans les aspects les moins impressionnants de ce que nous faisons chaque jour. Cela, c'est être conscient en continu. Être conscient des situations particulières est une chose, mais avoir une conscience soutenue – un continuum de conscience – n'est pas si facile ; il faut de la patience. Lorsque l'on saisit la notion de conscience continue, on veut la mettre en pratique, mais la réalité est que l'on se laisse distraire et que l'on retombe facilement dans les vieilles habitudes – d'où la nécessité de faire preuve de patience.

Une suggestion pour maintenir la présence consciente : avoir humilité et simplicité. Ces qualités sont utiles. Il y a un moine à Amaravati qui a tendance à faire trop d'efforts ; quand il échoue, il se met à déprimer, puis il se sent frustré en pensant qu'il a besoin de plus de solitude, de plus d'isolement et d'un environnement différent. Il pense qu'il y a trop de distractions à Amaravati, trop de monde. L'une

des façons que j'ai de gérer ce genre de frustrations, est d'être reconnaissant pour les moments où je suis effectivement attentif. Si je suis pris dans la vie du monastère, tirillé par-ci par-là, et que je ne suis pas très attentif, soudain je me souviens ! C'est important, et je m'en réjouis au lieu de me dire : « Oh, j'essaie d'être attentif mais je n'y arrive pas » et de m'en vouloir parce que le matin je me suis engagé à être attentif toute la journée et que j'ai échoué. Autrefois, je me disais : « Et voilà ! J'ai encore commis la même erreur. Je n'aurais pas dû faire cela ! » Je me tourmentais, je me critiquais et j'avais l'impression d'avoir tout raté. Aujourd'hui, même s'il n'y a qu'un seul moment dans la journée où je suis attentif, j'ai conscience de ce « merci » intérieur. Je crois sincèrement que c'est plus utile que de s'en vouloir, parce que les sentiments négatifs ne nous aident en rien. La méditation n'est pas une question de réussite, d'être capable d'atteindre des objectifs et de faire ses preuves. Souvenez-vous en !

Nos habitudes émotionnelles sont souvent construites autour du succès et de l'échec – nous sommes exaltés par le succès et déprimés par l'échec. Mais il existe un moyen de transcender cela en revenant consciemment à l'instant présent, par un simple acte d'attention, d'écoute, d'ouverture et de réceptivité. On éprouve alors un sentiment de soulagement – et quel soulagement !





## Commencer à sentir le « non-né »

31 juillet 2001 (conférence du soir)

Lorsque vous contemplez les Quatre Nobles Vérités<sup>9</sup> et que vous les utilisez pour la pratique, il devient évident que les troisième et quatrième vérités sont assurément la réalisation du non-né ou « inconditionné » (*Nibbāna*). Une grande partie de la méditation enseignée de nos jours dans le bouddhisme Theravada est la méditation *vipassanā* (vision pénétrante profonde), dans laquelle l'accent est fortement mis sur les trois caractéristiques de l'existence – l'impermanence, l'insatisfaction et le non-soi (*anicca, dukkha, anattā*). Ces trois caractéristiques sont communes à tous les phénomènes et sont des thèmes de réflexion. Il ne s'agit pas d'adopter ces trois mots et de les projeter sur notre vécu. C'est ce que certains essaient de faire. Ils s'accrochent à ces concepts et interprètent leur vécu à partir de leur croyance en ces concepts, au lieu de les utiliser pour réfléchir à ce qu'ils vivent. Je tiens simplement à souligner que la voie passe par l'attention, la conscience intuitive et l'ouverture, plutôt que par la saisie de concepts, d'idées, de doctrines ou de positions.

Je vois de nombreuses personnes qui pratiquent la méditation *vipassanā* s'enliser dans leur continuelle observation de l'impermanence des phénomènes. Ce faisant, la réalité de la cessation ne va pas pouvoir être atteinte concrètement. C'est pour cette raison qu'en Occident, de nombreux centres de méditation *vipassanā* ont recours à d'autres moyens pour aider les personnes à réaliser la

---

<sup>9</sup> Quatre Nobles Vérités : la vérité de la souffrance (*dukkha*), le fait que toute souffrance est le résultat du désir (*tanhā*), que la fin du désir est la fin de la souffrance (*nirodha*), que la voie (*magga*) qui permet de mettre fin à la souffrance est octuple : vision juste, pensée juste, parole juste, action juste, moyens d'existence justes, effort juste, attention juste, concentration juste.

cessation et le non-né. Il y a notamment un grand intérêt pour le Dzogchen tibétain, l'Advaita Vedanta et les enseignements de Poonjaji<sup>10</sup>. L'objectif principal de ces enseignements est la réalisation du non-né, de ce qui est au-delà de la mort, ce que l'on pourrait aussi appeler la « réalité ultime ».

Lorsque l'on utilise des mots pour désigner une chose qui n'existe pas, cela risque de rester abstrait. Ainsi, pour nous, le non-né est juste une abstraction de l'esprit ; nous nous demandons ce que c'est, où il se trouve, s'il est réel – existe-t-il vraiment quelque chose au-delà de la mort. Plus nous essayons de l'analyser ou d'y penser de cette manière, plus nous nous limitons à l'esprit conceptuel et aux états d'esprit que nous créons. Lorsque nous sommes ordonnés moines, dans la tradition Theravada, nous devons déclarer que nous adoptons la forme monastique pour réaliser le *Nibbāna*. Mais qu'est-ce que cela signifie ? Que signifie réaliser l'absence de désir, la cessation, la vacuité ou le non-soi (*virāga, nirodha, suññata, anattā*) ? Tous ces mots sont des abstractions ; ils désignent quelque chose mais ne peuvent pas le définir. La réalisation doit donc passer par l'intuition. C'est sur ce point que j'insiste, et c'est ce que j'encourage maintenant dans ma façon d'enseigner. Je constate que souvent les gens n'ont pas suffisamment confiance en leur propre expérience de la vacuité et du non-soi. Il est tellement facile de retomber dans le mode interrogatif – « Qu'est-ce que c'est ? » – et de vouloir objectiver les choses d'une manière ou d'une autre, de les figer ou de les transformer en une sorte d'objet mental qui puisse être vérifié et prouvé, peut-être même scientifiquement.

Des mots tels que « existant » ou « non-existant » donnent l'impression de quelque chose qui apparaît, qui existe, puis qui

---

<sup>10</sup> H.W.L. Poonjaji, décédé en 1997, était un proche disciple de Ramana Maharshi. Il ne faisait partie d'aucune tradition particulière, mais était très respecté dans les traditions Advaita Vedanta et Bhakti. Ses enseignements, dispensés principalement à Lucknow, en Inde, étaient très populaires parmi les Britanniques et les Américains qui pratiquaient la méditation *vipassanā*.

disparaît et n'existe plus. Il y a quelques années, lorsque la mode du « Dieu est mort » est apparue, je venais d'être ordonné moine (*bhikkhu*) en Thaïlande. Je me souviens qu'un magazine thaïlandais avait titré : « Dieu est mort ! » C'est une affirmation plutôt forte, qui a certainement suscité toutes sortes de réactions émotionnelles à l'époque. Certaines personnes ne s'en souciaient peut-être pas vraiment, mais d'autres devaient estimer qu'il s'agissait là d'une véritable attaque contre leurs croyances fondamentales et contre ce dont elles dépendaient. Si Dieu est quelque chose de créé, quelque chose qui apparaît et disparaît, cela signifie évidemment que Dieu peut mourir. Le mot « Dieu » – l'un de ces mots que nous tenons pour acquis – peut cependant être classé dans la catégorie des choses non nées, non créées. Même dans la théologie et la mystique chrétiennes, la réalisation de Dieu passe par le non-attachement, par le lâcher-prise, plutôt que par la découverte d'un être appelé « Dieu » qui va et vient dans notre vie.

En général, dans le christianisme, on a doté Dieu de qualités anthropomorphiques, ce qui le rend personnel et en fait une figure paternelle, un patriarche – « Dieu le père ». À un certain niveau, cela crée le sentiment d'une relation personnelle. Nous pouvons tous nous relier à l'idée d'un père, parce que c'est le conditionnement culturel que nous avons reçu. Nous supposons donc que Dieu est une sorte de père céleste, une figure puissante. Mais la réalité de l'instant en fait tout de même une abstraction de l'esprit. « Qui est-il ? Où est-il ? » Le mouvement féministe demande : « Pourquoi Dieu serait-il un homme ? Pourquoi Dieu ne pourrait-il pas être une femme ? » Pourquoi pas ? Mais pourquoi devrions-nous définir Dieu en fonction de ce genre de critères ? Dans le bouddhisme, ce problème ne se pose pas parce que « l'Absolu », si on peut dire, n'a jamais été anthropomorphisé ; on ne lui attribue aucune qualité humaine, aucun attribut, en fait, sauf celui de s'éveiller à la réalité de l'instant.

Lorsque nous mettons l'accent sur les caractéristiques des phénomènes conditionnés, que se passe-t-il ? L'esprit passe d'une

chose à l'autre ; nous nous perdons dans les pensées, elles s'enchaînent et prolifèrent. Si j'utilise la pensée avec une certaine logique, je vois en ce moment dans cette pièce, par exemple, qu'ici il y a Robert, là c'est Catherine, là c'est Rocana ; mon regard passe de l'un à l'autre. L'espace entre Catherine et Rocana est également présent, mais il peut passer complètement inaperçu parce que mon intérêt réside dans ce qui a des particularités et qui peut provoquer une sorte de réaction émotionnelle dans ma conscience.

Les êtres qui ne se sont pas éveillés au non-né, qui regardent simplement la vie à travers leurs expériences conditionnées, perçoivent la vie d'une manière très dualiste, toujours en termes de bien et de mal, de bon et de mauvais, d'homme et de femme, de noir et de blanc. Ces particularités deviennent les facteurs décisifs de leur vie. Il peut y avoir la logique de « faire le bien et s'abstenir de faire le mal » mais, en termes de compréhension de « ce qui est réellement », ils sont piégés dans un monde mort, limité à des choses qui existent, qui apparaissent et disparaissent, qui vont et viennent. Leur vie est souvent pleine de souffrances parce qu'ils ne peuvent rien posséder en permanence. Lorsqu'ils mettent leur foi en une autre personne, par exemple, et qu'ils veulent que cette personne soit toujours là pour eux, il y a toujours un sentiment de perte lorsqu'il ou elle s'en va, même si ce n'est que pour un temps limité et qu'il ou elle revient ensuite. Il y a aussi, inévitablement, le moment de la mort et un sentiment de perte lorsque la personne dont ils dépendaient est morte. Alors, que faire si notre refuge est dans une autre personne ? ou dans une institution ? ou dans une façon de penser ? ou dans la vie de famille ? ou dans une opinion politique ? ou dans n'importe quelle chose sujette au changement, à l'apparition et à la disparition ?

Les êtres humains non éveillés (appelés *puthujjana* en pali) souffrent constamment, parce que leur vie est menacée par tout ce qui influence la conscience. Ils ne peuvent s'accrocher à rien, ils ne peuvent rien garder. Bien sûr, ils peuvent maintenir une illusion, c'est pourquoi leurs exigences à l'égard de la vie ne visent parfois qu'à

assurer la stabilité, à obtenir une chose sur laquelle ils puissent compter : « N'agissons pas trop bizarrement, ne faisons rien d'excentrique, ne soyons pas trop fantasques. Gardons l'illusion que tout va bien et que tout ira bien. Et puis, dans l'au-delà, quand nous mourrons, nous irons tous au paradis et là, nous aurons tout le temps une Université d'été de Leicester. » À vrai dire, je crois que même cela pourrait devenir ennuyeux au bout de quelques semaines !

Le Bouddha a désigné la souffrance comme la première Noble Vérité : « Il y a *dukkha* » (l'insatisfaction). Lorsque l'on assiste à des réunions interconfessionnelles et que l'on rencontre des personnes issues de religions théistes, on découvre que beaucoup d'entre elles trouvent cette première Noble Vérité plutôt déprimante. Elles ont tendance à y voir une sorte de positionnement sur la vie, et pensent que nous croyons que tout est insatisfaisant. Si on se saisit de ce point de vue (qui est une interprétation erronée de la première Noble Vérité), on se sent, bien sûr, obligé de tout interpréter de cette manière. J'ai rencontré des gens qui pensaient qu'il était dangereux de regarder des fleurs parce qu'» après tout, elles vont se faner et mourir ! On s'y attache et elles finissent par nous manquer. » C'est une approche rabat-joie de la vie, qui mène à la dépression. Si on adopte ce genre d'attitude, on finira par penser que la vie n'a aucun intérêt ni aucun sens. En réalité, il s'agit de reconnaître que le Bouddha a pris cet état tout à fait ordinaire que nous connaissons tous (l'insatisfaction) et l'a placé dans le contexte d'une Noble Vérité, au lieu de le voir comme quelque chose d'horrible, comme une sorte de triste constatation sur la vie ou comme une vision pessimiste des choses.

Remarquez le mot « noble » dans l'expression « Noble Vérité ». Il s'agit d'une vérité que nous devons réaliser. On ne nous dit pas de nous saisir de cette vérité ni même d'y croire ; ce n'est pas une croyance, ce n'est pas un dogme, ce n'est pas une vérité métaphysique, ce n'est pas la réalité ultime. Il s'agit d'une expérience humaine très ordinaire de perte, d'identification à ce qui n'est pas

satisfaisant, au changement, aux illusions que nous créons, aux attentes et aux hypothèses que nous formulons à propos de notre vie.

Dans le bouddhisme, il existe ce que l'on appelle « les messagers divins » (*devadūta*) – à savoir : la vieillesse, la maladie et la mort. Plutôt que de voir ces choses comme des spectres déprimants qui viennent à nous et nous effraient, nous pouvons les considérer comme des messagers. Qu'est-ce que cela signifie dans notre propre vécu ? Quels *devadūta* avons-nous rencontrés ? Nous en avons tous déjà rencontré, n'est-ce pas ? Nous avons tous fait l'expérience de la perte – peut-être avons-nous vu nos parents vieillir, tomber malades et mourir ; peut-être nous voyons-nous vieillir et faire l'expérience de la douleur et de la maladie – tout cela est commun à tous les êtres humains, et il n'y a rien de mal à cela. Il s'agit de voir que le monde conditionné doit être contemplé et compris, au lieu de faire des suppositions ou d'essayer de le contrôler et de le plier à nos désirs et à notre volonté. Plus nous essayons de contrôler le monde conditionné, plus il devient décevant, jusqu'à ce que nous ressentions finalement désespoir, peur, dépression et tous les états mentaux négatifs qui peuvent dominer notre expérience consciente.

Ce que nous aimons et chérissons est inévitablement sujet à disparaître ; et lorsque quelque chose que nous aimons disparaît, nous ressentons du chagrin. En remarquant cela, en adoptant la première Noble Vérité (la vérité de la souffrance), nous sommes prêts à en tirer des leçons au lieu d'en être effrayés et de nous en détourner. Si nous essayons de nous débarrasser de la souffrance, de la nier, de la repousser, de la fuir, nous ne pourrons jamais vraiment la comprendre ; nos réactions seront toujours une forme de résistance à toute possibilité de compréhension. Comprendre, c'est s'ouvrir à la possibilité de souffrir. Il ne s'agit pas d'une forme de masochisme, mais d'un sentiment positif de confiance : nous acceptons de regarder nos propres sentiments de désespoir, d'inaptitude, de peur, de perte ou de chagrin, d'une manière qui ne consiste pas seulement à y penser, mais en voyant que « c'est ainsi ». Ensuite, en examinant ces

états mentaux – en les comprenant, en les acceptant et en les accueillant – nous commençons à voir qu'eux aussi ont une fin. Nous commençons à réaliser que nous ne pouvons pas les maintenir tels quels. Même si nous avons l'impression que nous ne pourrions jamais surmonter la perte d'un être cher, en réalité, c'est possible. Nous remarquons qu'il y a des moments où nous pensons à cette personne et nous ressentons du chagrin, et puis il y a d'autres moments où nous ne pensons pas à elle. Il se peut que nous ne remarquions pas les moments où nous n'y pensons pas parce que nous supposons que ressentir du chagrin pour la disparition de cette personne est notre état mental permanent. Mais, si nous sommes prêts à faire confiance à notre propre conscience de ce chagrin, nous reconnâtrons qu'il change. Par conséquent, en nous ouvrant au chagrin, nous ne nous y accrochons plus, nous ne disons plus qu'il est nôtre, et nous ne portons plus de jugement de valeur à son sujet. Au contraire, nous sommes prêts à ressentir et à comprendre le chagrin, à être avec lui, à le laisser être ce qu'il est. Et ce qui se passe alors, c'est qu'il cesse. En observant la cessation du chagrin, nous noterons mentalement que l'absence de chagrin est « ainsi ».

La troisième Noble Vérité parle de cessation ou absence d'un état qui a existé mais qui n'est plus présent. Comment pouvons-nous réaliser cela ? – parce que c'est une réalité ! Nous le réalisons grâce à la conscience intuitive. Si vous y pensez trop, vous ne pouvez pas vraiment y être présents ; vous vous perdez dans votre propre logique, votre raisonnement, vos associations d'idées et votre « moi ». Mais si vous êtes prêts à accepter les choses telles qu'elles sont, à leur permettre d'être comme elles sont, vous les considérerez avec sagesse et compréhension plutôt qu'à travers une distorsion personnelle. Tant que vous ressentez du chagrin en pensant : « Je suis en deuil et le chagrin m'appartient, comment puis-je surmonter ce chagrin ? Que dois-je faire ? La vie ne sera plus jamais la même », vous ne faites que laisser les pensées proliférer. L'une de ces pensées va vous frapper et vous serez piégés, contraints à perpétuer des sentiments de chagrin et à les projeter sur votre vécu. Vous verrez

alors les choses qui vous entourent à travers ce voile, à travers cette distorsion à laquelle vous adhérez.

Dans la deuxième Noble Vérité, la vision profonde permet d'abandonner la cause de la souffrance, qui est l'attachement à ce qui est conditionné, à ce qui est né. Cet attachement est le résultat d'une incompréhension. C'est comme une habitude que nous avons sans même le savoir. Nous ne pensons certainement pas intentionnellement : « Je vais m'attacher à ce chagrin quoi qu'il arrive ! » En général, nous essayons de nous débarrasser du chagrin, de l'écarter ou de faire n'importe quoi pour nous en distraire. Cependant, le désir même de nous en débarrasser est un attachement dû à l'ignorance. Cela signifie que nous ne sommes pas disposés à apprendre du messager divin ; nous essayons simplement de nier ou de résister à « ce qui est ». Ainsi, lâcher la souffrance ne signifie pas la rejeter par peur, par déni ou par ignorance ; lâcher la souffrance, c'est la comprendre. Lâcher prise, ce n'est pas rejeter ou repousser la souffrance, c'est la laisser être. Vous laissez ce sentiment, cette émotion, *être* dans le présent, *être* ce qu'elle est, et cela demande une certaine confiance dans votre capacité à supporter la souffrance, le désagrément, la douleur, le malheur, l'échec et toutes les déceptions de la vie.

Lorsque nous explorons notre expérience consciente, lorsque nous la regardons de près, nous remarquons l'espace, comme l'espace entre Rocana et Catherine, par exemple. Cela n'a pas l'air très important. Vous pourriez dire : « Qu'y a-t-il à regarder ? Ce n'est que de l'espace. » Mais ce que nous voyons, c'est la réalité. Lorsque je regarde entre ces deux personnes, je vois, avec mes yeux, l'espace qui les sépare. Je ne l'invente pas. Et si je commence à observer l'espace, juste au niveau visuel, il en résulte un sentiment d'ouverture (parce que l'espace n'a d'autre qualité que d'être spacieux). Dans l'espace, il peut y avoir du bleu et du rouge, des hommes et des femmes, des chaises et des tables, et toutes ces choses ont certaines qualités et propriétés. Mais tout ce que l'on peut dire de l'espace lui-



même – en termes de ressenti – c'est qu'il est spacieux. C'est une façon de nous entraîner à remarquer les choses telles qu'elles sont, une façon de lâcher notre tendance habituelle à passer d'une chose à l'autre, à admirer certaines qualités ou à être horrifiés par ce qui est désagréable.

À ce moment-là, nous ne sommes pas intéressés par l'analyse, la comparaison ou l'élaboration de quoi que ce soit à partir d'une situation. Nous laissons les choses être ce qu'elles sont. Nous nous ouvrons à l'espace et nous constatons qu'il nous contient tous. L'espace n'est pas seulement ici ou là, il est partout, il imprègne tout. En faisant cela, nous pourrions commencer à être un peu plus conscients, à avoir une vision un peu plus profonde du non-né, qui est ici et maintenant mais que nous ne remarquons pas. L'espace est un élément évident, bien sûr ; nous pouvons le contempler visuellement. Mais le fait de considérer l'espace comme un mot qui désigne la réalité présente ici, plutôt que comme quelque chose à saisir, signifie que nous ne nous intéressons pas particulièrement aux situations. Je n'ai pas besoin de vous demander de sortir de cette pièce ni d'enlever les meubles ; je n'estime pas que la pièce me gêne pour voir l'espace ; je ne souhaite pas que le bâtiment soit démoli ! Il ne s'agit pas de détruire ou d'anéantir quoi que ce soit – c'est plutôt que la conscience commence à s'étendre et à donner un sentiment d'infinité dont nous n'avons peut-être pas encore pris conscience.

Avant de commencer à méditer, je me souviens avoir lu des phrases énigmatiques comme : « L'éternité, c'est maintenant ! » et m'être demandé : « Mais où est maintenant ? » Tout ce qui, dans mon esprit, était associé à « maintenant » était dans les limites du temps, comme ma personnalité, par exemple. Le sentiment d'être une personne est un état ; le corps est également un état limité dans le temps. C'est comme ce bâtiment. Je peux me renseigner sur son âge, suivre son histoire, essayer de comprendre l'ensemble de ce lieu en connaissant l'époque de sa construction, quand les jardins botaniques sont apparus, comment ils se sont développés, etc. Je peux

m'intéresser à cet aspect des choses, mais il s'agirait d'un intérêt pour des circonstances limitées dans le temps. La flore et la faune de ces jardins sont certainement intéressantes et fascinantes en elles-mêmes mais, si je reste à ce niveau, quelque chose en moi sera lié à ces circonstances et ne verra pas à travers elles ni au-delà.

En explorant les phénomènes conditionnés en termes d'impermanence, d'insatisfaction et de non-soi (*anicca, dukkha, anattā*), et en le faisant correctement au lieu de simplement croire aux concepts qu'ils véhiculent et les projeter sur mon vécu, je commence à remarquer que j'ai toujours supposé que les gens sont la perception que j'ai d'eux dans mon esprit. Lors d'une retraite de méditation à Amaravati, il y a de nombreuses années, j'ai demandé aux participants : « Où est votre mère en ce moment ? » et les gens ont répondu en disant des choses comme : « Elle est à Londres », etc. En réalité, j'essayais de les amener à voir que « mère » est une perception et à reconnaître qu'en réalité cette perception est toujours présente dans l'esprit. Vous avez un souvenir, vous avez une perception, vous pouvez même avoir une image de votre mère en esprit et ces choses sont ici et maintenant. Vous les avez créées ; ce sont des souvenirs qui vont et viennent en fonction des circonstances. Mais cette perception est-elle vraiment votre mère, ou n'est-elle que ce qu'elle est : une perception, un souvenir, une pensée, une image ? Et lorsque vous lâchez cette perception, où est votre mère ? En ce qui me concerne, pour l'instant, je ne connais pas la réponse à cette question. La perception de ma mère est qu'elle est décédée et que le prêtre a dit qu'elle était au paradis. Mais je n'en sais rien. Par contre je *sais* que je ne sais pas, et je sais que je n'ai pas *besoin* de savoir. Je n'ai plus besoin de m'accrocher à l'idée que ma mère est au ciel avec le Seigneur pour me sentir bien dans le moment présent. Ce n'est pas que cela me soit égal, mais je suis prêt à admettre les limites qui sont les miennes en tant qu'être humain, en tant qu'expérience consciente d'être une entité humaine.

Dans la pratique de la méditation, nous commençons donc à nous éveiller à ce que nous sommes dans les limites de cet état humain. Nous pouvons supposer que nous avons un lien commun d'humanité, un terrain d'entente à bien des égards, mais chacun d'entre nous est une entité individuelle unique. Des habitudes différentes, des identités culturelles différentes, des conditions émotionnelles différentes, des modes de pensée différents, sont vécus par chacun en cet instant, et aucun de nous ne peut savoir ce qui se passe chez tous ceux qui se trouvent dans cette pièce, à ce moment précis. Par contre, je peux connaître les états mentaux et les conditions émotionnelles que je vis en ce moment. Et si je permets à un état mental d'être conscient au lieu d'y réagir, d'essayer de le contrôler ou de l'ignorer, je vais remarquer que je ne peux pas maintenir cet état. Je vais voir qu'il change très rapidement et que, si je ne l'alimente pas en pensées et en jugements, il cesse. Donc, si j'arrête de penser et que je me contente d'observer, de remarquer, de faire confiance à ma capacité d'être pleinement attentif, éveillé et conscient, alors, c'est ce que c'est, c'est « ainsi ».

J'ai souvent fait référence à mon utilisation du « son du silence », une pratique que j'ai explorée au fil des ans. J'ai trouvé que c'était un moyen très utile de réfléchir à mon vécu. Lorsque je lâche tout et que je me trouve dans un état de pure présence, de pur être, de pure conscience, je reconnais cette sorte de bruit de fond vibratoire – mais s'agit-il réellement d'une vibration ? En termes de perception, cela ressemble à un son. C'est ainsi que j'en fais l'expérience, si je dois mettre un mot dessus ou l'expliquer. Pourtant, à la différence d'un son ordinaire, il a une continuité, une qualité vibratoire qui se maintient et qui constitue l'arrière-plan de tous les autres sons. En ce moment même, je peux être pleinement présent à ce « son du silence » tout en continuant à parler et à vous regarder, parce qu'il est comme un arrière-plan qui englobe tout. Il émane de lui une sensation d'infini, d'illimité, comme l'espace ou la conscience. Autrement dit, je ne suis pas piégé dans la manipulation de mes pensées et de mes émotions, à réagir et à jouer avec ce qui apparaît

dans la conscience. Au contraire, je vois et je reconnais la pure subjectivité. Dans cet instant présent, il y a bien une subjectivité absolue mais elle n'est pas personnelle. Si je commence à la revendiquer en disant : « Cela m'appartient ! » je crée une personne qui possède cela. Mais si je ne le fais pas, si je refuse de penser, de créer ou d'en faire quoi que ce soit, c'est juste ce que c'est.

En remarquant le « son du silence », je remarque en même temps qu'à partir de ce silence, d'autres sons surgissent et cessent. Si j'écoute le son d'un ruisseau ou d'une cascade, par exemple, je peux reconnaître le « son du silence » qui se cache derrière. Et lorsque je me mets au diapason du « son du silence » et que je commence à m'y poser davantage, je remarque que le son du ruisseau ou de la cascade est plus fort. Au lieu d'effacer ou d'oblitérer tous les autres sons, le « son du silence » semble les renforcer et les faire ressortir. Je peux l'entendre en arrière-plan de la musique et de machines bruyantes comme une tronçonneuse ou une tondeuse à gazon.

Vouloir revendiquer cela comme une sorte d'accomplissement, c'est revenir à ce sentiment de « moi » qui suis quelqu'un, qui *possède* quelque chose. Mais il n'est pas nécessaire de le revendiquer ! Il s'agit simplement de faire confiance à cette capacité que nous avons tous d'être attentifs à l'instant présent. L'éternité, c'est maintenant. L'enseignement du Bouddha est l'enseignement de l'Éveil. Le mot « Bouddha » signifie « l'Éveillé » et, dans la Tradition de la forêt thaïlandaise, on utilise le mantra<sup>11</sup> *bouddho*, qui est la forme mantrique de « Bouddha ». Les maîtres de cette tradition – Ajahn Mun, par exemple – l'appelaient généralement « celui qui sait ». Mais ce n'est pas comme une personne qui sait quelque chose ; c'est juste un *savoir*, simplement savoir « ce qui est » selon la réalité.

Nous vivons actuellement une période intéressante par rapport au mot « conscience » car il fait l'objet d'un examen très approfondi. La tendance est toutefois de considérer la conscience comme une sorte

---

<sup>11</sup> Mantra : mot ou son répété pour favoriser la concentration lors de la méditation.

de fonction cérébrale et de la définir comme la pensée, son contraire étant l'inconscience. Le mot « inconscience » est souvent utilisé pour signifier ne pas penser ou ne pas être éveillé. Dans ce cas, l'inconscience signifierait que la conscience n'existe plus pour nous et qu'elle ne fonctionne pas dans cet ensemble corps-esprit. Pour moi, cependant, au lieu de considérer la conscience d'une manière aussi limitée, comme une sorte de fonction mentale du cerveau, je la vois au contraire comme l'état naturel de l'être, tandis que cet ensemble corps-esprit est le moyen d'en faire l'expérience. Nous avons cette expérience sujet-objet. Donc, dans l'instant présent, le sujet est ici (ma personne) et vous êtes l'objet. Vous êtes dans ma conscience mais vous n'êtes pas dans mon cerveau. Ce n'est pas quelque chose que je peux revendiquer comme une quelconque création de ma part à un niveau personnel ; c'est simplement « ainsi ». Je peux voir votre visage mais je ne peux pas voir le mien. Vous pouvez voir mes yeux, mais je ne peux pas voir les miens. Je vois vos yeux, mais vous ne voyez pas vos propres yeux. Bien sûr, vous n'avez pas besoin de les voir car le but est juste de « voir ». De même, « connaître les choses telles qu'elles sont » est notre but, plutôt qu'essayer de savoir qui est celui qui connaît. C'est une autre question. Qu'est-ce qui sait ? Qui est celui qui sait ? Qu'y a-t-il derrière tout cela ? Nous voulons le découvrir. Est-ce Dieu ou la vérité ultime ? Nous voulons lui donner un nom, d'une manière ou d'une autre, parce que notre conditionnement veut définir les choses, veut les maintenir dans des formes, dans des perceptions. Si nous n'avons pas ces formes et ces perceptions, nous avons tendance à écarter, à ignorer, à rejeter ou même à craindre cette expérience du non-né.

Pour apprécier la première Noble Vérité (la vérité de la souffrance), nous devons bien sûr nous y éveiller. Le problème, c'est que nous savons que nous souffrons seulement quand nous n'obtenons pas ce que nous voulons, de sorte que nous voyons la souffrance à travers une interprétation personnelle. Nous rejetons la faute sur les autres ou sur le monde ; ou nous nous mettons en colère contre Dieu pour nous avoir créés et nous faire souffrir ainsi ; ou bien

nous nous en prenons à nous-mêmes : « C'est de ma faute si je souffre ». Par contre, lorsque nous nous éveillons à la souffrance, nous ne l'interprétons pas ainsi ; nous constatons simplement que c'est « ce qui est ». Nous commençons à accepter ce qui est et à accepter des choses auxquelles nous avons résisté auparavant, que nous avons rejetées ou fuies. Une fois que nous sommes capables d'apprécier cela, nous pouvons réellement faire confiance à la conscience éveillée – un ressenti du présent, intuitif et éveillé – voir que c'est quelque chose à développer et à cultiver dans la vie. Nous pouvons être conscients que notre propre corps est « ainsi » en ce moment ; que la posture assise est « ainsi » ; que respirer est « ainsi » ; qu'avoir chaud ou froid est « ainsi ». Nous pouvons être conscients de notre état mental – quel qu'il soit – parce que tout est englobé dans cette vaste acceptation ouverte, une acceptation éveillée de l'instant présent.

L'expression « l'éternité, c'est maintenant » ne signifie toutefois pas que ces circonstances sont éternelles. Chacune d'entre elles apparaît puis cesse, et vous vous en apercevez rapidement. Mais si vous faites confiance à l'état d'éveil et que vous le cultivez, vous verrez qu'il continue au-delà de la durée de l'état que vous vivez. C'est pourquoi je vous conseille de lui faire confiance et je vous y encourage vivement.

En ce qui concerne la méditation, les gens ont tendance à se considérer comme ceux qui y arrivent ou ceux qui n'y arrivent pas. J'entends souvent dire : « Je pratique depuis des années et je ne pense pas avoir progressé ; je ne pense pas avoir atteint quoi que ce soit ». Dans ce cas, l'illusion de base n'a jamais été vraiment pénétrée. Ce « je n'ai encore rien accompli » est une pensée créée dans le présent. Mais, en prenant conscience qu'il s'agit d'une pensée fabriquée, on cesse de croire qu'une telle affirmation ou que n'importe quelle pensée sur soi-même est la réalité. À la place, on commence à percevoir l'infini, le non-né, l'inconditionné, l'au-delà de la mort. On ne se limite plus et on ne s'attache plus aux conditionnements

Commencer à sentir le « non-né »

éphémères sujets à disparaître, à mourir. On commence à réaliser que la libération passe par le lâcher-prise, par le fait de permettre à la vie de s'écouler, par l'ouverture et l'attention.





## Au-delà de l'ego

*1er août 2001*

Je voudrais que nous considérions les mots « présence consciente » (*awareness*, en anglais) et « conscience » parce qu'il est important de voir la différence entre les deux. Le fait est que nous pouvons être conscients sans être présents. En fait, nous pouvons être conscients et être complètement dans l'erreur. Malheureusement, les choses erronées auxquelles nous croyons affectent la conscience. Ainsi, ce que nous faisons en réalité, dans la méditation bouddhiste, c'est utiliser la sagesse (*paññā*) pour informer la conscience afin d'abandonner la vision erronée, c'est-à-dire les distorsions de perception dont nous faisons l'expérience.

Les enseignements tels que les Quatre Nobles Vérités doivent être étudiés, pratiqués, réalisés et reconnus par chacun d'entre nous pour nous-mêmes ; je ne peux pas le faire pour vous. Ces enseignements font référence à la souffrance. Il y a de grandes misères dans le monde – la famine, la guerre... – mais, à moins que ces difficultés ne nous affectent directement dans l'instant, notre souffrance peut ne pas être affreusement grave. Elle peut se résumer à un sentiment de fatigue ou de malaise dû à un petit déjeuner trop copieux. Quoi qu'il en soit, c'est une noble vérité. Même les petites irritations et frustrations du moment sont de nobles vérités si nous sommes prêts à les considérer ainsi.

Des mots comme « attention » et « présence consciente » sont là pour nous dire : « Réveillez-vous ! » Ils font référence au simple fait de s'ouvrir, de prêter attention à l'instant présent. Vous pouvez être perdus dans vos problèmes personnels mais si quelqu'un vous dit : « Attention ! », vous revenez aussitôt au présent. Il s'agit d'un acte simple qui consiste à prendre conscience de ce qui est. Vous partez de ce qui est ici et maintenant ; par exemple, en observant simplement

comment vous ressentez votre corps en ce moment. Le corps est assez rudimentaire, n'est-ce pas ? Il n'est pas aussi fin qu'une pensée ou un ressenti ; ce n'est qu'une masse de sang et d'entrailles, au final. Il est ici, il est maintenant, et il est « tel qu'il est ». C'est ainsi que l'on remarque les quatre postures : assis, debout, en marche et couché. Il ne s'agit pas de trouver la posture idéale ou de croire qu'on n'arrivera nulle part si on n'adopte pas la posture du lotus. Quelle que soit votre posture, soyez-en simplement conscients, même s'il s'agit d'une mauvaise posture. L'important est d'être conscients, de le remarquer.

En prêtant de plus en plus attention à votre corps, vous découvrirez qu'il s'ajuste de lui-même. Essayer de forcer le corps à faire ce que vous souhaitez ne fait que créer beaucoup de tension. C'est ce que font beaucoup de gens ; ils essaient de faire faire au corps ce qu'il n'est pas prêt à faire ou ce qu'il ne peut pas faire, ce qui le soumet à un grand stress. Dans la méditation, nous incluons le corps. Autrefois, je ne voulais pas m'occuper du corps – c'était trop ennuyeux ! Je voulais explorer tous les recoins de mon esprit avec finesse, pas rester avec ce tas de chair et d'os, cette chose ennuyeuse. Je voulais atteindre des états raffinés de félicité. J'ai donc consacré beaucoup d'efforts aux pratiques de concentration, ce qui était, en réalité, une tentative d'ignorer le corps. Mais cela n'a pas fonctionné. Le corps insistait – « Regarde-moi ! » Lorsqu'il était ignoré, il m'envoyait des douleurs et des ressentis désagréables. Dans la pratique, nous apprenons donc à inclure le corps, et il devient un fondement de l'attention plutôt qu'une obstruction, comme on pourrait le croire.

Prenez conscience de votre corps assis en cet instant. Remarquez simplement comment il est. Observez que la position assise est « ainsi ». Remarquez la pression du corps sur le coussin et ce qui vient à l'esprit conscient tandis que vous maintenez l'attention sur le ressenti de l'assise. Au fur et à mesure que vous « ouvrez la porte », en quelque sorte, le corps vous enverra des informations. Si vous

essayez de maintenir le corps bien droit, de faire un effort délibéré pour forcer votre corps à se tenir droit, cet acte volontaire créera beaucoup de stress ; si votre posture est rigide et tendue, vous ne pourrez pas la maintenir longtemps. En revanche, si vous faites davantage confiance à la présence consciente et que vous donnez au corps la possibilité de s'adapter, il le fera de lui-même. En réalité, il sait mieux que vous ce dont il a besoin – et cela parce qu'il ne vous appartient pas, parce qu'il n'est pas vraiment vous. Lorsque vous le revendiquez, vous revendiquez quelque chose qui ne vous appartient pas vraiment ; il est donc préférable d'apprendre à vivre avec lui. Essayer de posséder le corps ou le maltraiter d'une manière ou d'une autre n'est pas très respectueux.

Ce sentiment de détente et d'ouverture, ce type d'attention, n'est pas comme un ordre militaire : « ATTENTION ! » C'est une invitation, un encouragement à maintenir l'attention éveillée. Si vous ressentez une tension dans le corps, laissez-la être une tension ; ne cherchez pas à la faire disparaître. Ayez confiance, permettez-lui d'être, tout simplement ; ainsi, le corps pourra faire ce qu'il a besoin de faire.

Il en va de même pour la douleur physique. Lorsque vous ressentez une douleur, acceptez-la. Laissez-la être telle qu'elle est, au lieu d'essayer de vous en débarrasser. Le fait de repousser, de nier, de rejeter sans cesse les circonstances ou les expériences que vous n'aimez pas et que vous ne voulez pas, est l'une des causes de la souffrance. L'attitude à encourager est donc plutôt d'accueillir, de permettre. Si la douleur est présente, permettez-lui d'être ce qu'elle est.

Goenka<sup>12</sup> enseigne une technique de méditation qui consiste à balayer mentalement le corps, en prenant conscience des sensations que cela éveille. C'est une très bonne technique, en fait ; je l'utilise souvent. Dommage que cette méthode soit ensuite devenue la

---

<sup>12</sup> S.N. Goenka, élève de Sayagyi U Ba Khin.

technique principale, mais bon ! On commence généralement par prendre conscience de la respiration (*ānāpānasati*), puis on porte l'attention au sommet de la tête et on prend conscience de toutes les sensations que l'on ressent à cet endroit. Vous ne pouvez pas voir le sommet de votre tête, bien sûr, mais vous pouvez le sentir. Vous passez ensuite à l'arrière de la tête puis vous revenez au visage – les yeux, la bouche, les oreilles et le nez (cette zone du corps extrêmement sensible). Ensuite, vous descendez vers la gorge, le cou et les épaules. Vous descendez le long de chaque bras jusqu'aux mains. Vous passez au tronc, vous descendez dans les jambes jusqu'aux pieds, et puis vous remontez jusqu'à la tête. Vous remarquez des sensations neutres, comme le contact des vêtements sur la peau, qui n'est ni agréable ni douloureux, mais que l'on ressent clairement. Le fait est que cela maintient l'attention sur ce qui est présent, ici et maintenant, et on le fait d'une manière qui n'est pas liée à un sentiment de « moi » ou à des habitudes personnelles. On regarde le corps tout à fait objectivement, comme une expérience. Il y a le corps avec ses sensations agréables, désagréables ou neutres, et il y a la respiration. On porte simplement l'attention sur ce qui se passe en ce moment, sans juger, sans critiquer, sans faire un quelconque effort volontaire. Il n'est pas question d'essayer d'être le meilleur, d'adopter une posture parfaite, de se débarrasser de la douleur ou de traverser victorieusement la barrière de la douleur. C'est juste ce qui est, juste « ainsi ».

De nombreuses personnes considèrent la méditation comme quelque chose à accomplir ou comme une manière de prouver quelque chose. Mais il ne s'agit pas d'atteindre un certain niveau de réussite ni d'être meilleur que les autres. Vouloir réussir, c'est simplement entretenir le sentiment d'un « moi », d'un ego. Cette forme de confiance en soi « personnelle » se fonde sur la pensée illusoire de : « Je dois prouver que j'en suis capable ».

Plutôt que d'envisager les choses sous l'angle de la vanité ou de l'égoïsme, regardez-les à partir d'un sentiment intérieur d'ouverture,

en observant et en remarquant ce que vous ne remarqueriez pas normalement – le simple fait d’être assis, la sensation neutre des vêtements au contact de la peau, une main posée sur l'autre, le contact entre la lèvre supérieure et la lèvre inférieure. Prenez juste conscience de ces choses tellement ordinaires que vous ne leur accordez généralement aucune attention car vous ne les jugez pas importantes. En fait, c'est avec ce genre de pratique que nous commençons à comprendre, à grandir en sagesse, et à nous défaire des vieilles habitudes acquises du fait de l'ignorance et de la non-compréhension de la réalité.

Le corps est ici et maintenant, la respiration est ici et maintenant, le « son du silence » est ici et maintenant, la conscience est ici et maintenant, tandis que les pensées et les émotions apparaissent et disparaissent. Nous considérons les choses en fonction de leur présence et de leur absence plutôt qu'en fonction de leurs qualités – si elles sont élevées ou pas, bonnes ou mauvaises. Cette pratique consiste à apprendre à faire confiance à la conscience intuitive de l’instant. L'esprit vagabonde parce que nous croyons que le temps est une réalité. Nous nous identifions beaucoup à l'âge du corps, à l'idée que nous devons planifier l'avenir, ou bien nous nous attardons sur le passé. Nous avons du ressentiment pour les injustices dont nous avons été victimes dans le passé, et nous nous sentons coupables de ce que nous avons fait aux autres. Pendant la méditation, nous pouvons soudainement nous sentir incroyablement coupables de quelque chose que nous avons fait, il y a peut-être trente ans, ou être brusquement submergés d'inquiétude pour l'avenir.

L'objectif est de se familiariser avec le sentiment d’être présent dans le corps et dans la respiration, en particulier quand on commence la méditation. On sent simplement que l’on pénètre dans la vastitude du moment présent, sans essayer de résoudre tous les problèmes ou de s'analyser d'une manière ou d'une autre. Les choses commencent alors naturellement à venir à la conscience. Pendant les retraites, les gens se souviennent parfois de choses auxquelles ils

n'avaient pas pensé depuis des années ; ou bien quelque chose qu'ils avaient passé leur vie à essayer de repousser remonte à la conscience. Je considère qu'il s'agit là d'un début d'abandon de la tendance à vouloir tout contrôler. Au lieu d'être prisonnier de la peur et de la tension du contrôle, on commence à laisser pénétrer dans la conscience des choses que l'on avait toujours bloquées auparavant. Une fois que l'on a permis aux choses de pénétrer dans la conscience, on peut les laisser partir. Mais il faut d'abord les accueillir, il faut d'abord permettre au ressentiment, à la colère, à la peur, à la culpabilité ou à toute autre chose, de devenir conscients.

La première Noble Vérité consiste à accepter ou à accueillir l'insatisfaction ou la souffrance (*dukkha*) au lieu d'essayer d'y résister. On remarque alors que sa nature est de changer et de disparaître. La façon de libérer l'esprit des peurs et des angoisses subconscientes que nous avons tous, est simplement de leur permettre d'être. Une bonne psychothérapie se base sur le fait de permettre aux choses de devenir conscientes. Si la vie n'est qu'un long effort pour nier et refouler la réalité, c'est une souffrance, n'est-ce pas ? Passer toute sa vie à contrôler son esprit par peur et par ignorance, c'est l'enfer. On commence donc à comprendre qu'il n'y a vraiment rien à craindre. Peu importe à quel point on a peur ou à quel point on croit ne pas pouvoir le supporter, en fait, c'est possible. Cette voix qui dit : « Non, je n'y arriverai pas ! Je ne pourrai pas le supporter », ne la croyez pas. C'est ainsi que nous sommes conditionnés à penser, mais ce n'est pas vrai !

Ajahn Chah était très doué pour me faire voir cela en moi. Assis dans un monastère, dans une chaleur tropicale étouffante, je me sentais parfois terriblement malheureux et je me disais : « J'en ai assez ! La chaleur, les moustiques, ce mode de vie ennuyeux, je ne peux plus le supporter ! » Mais en fait, oui, je pouvais le supporter. J'ai commencé à réaliser que je ne devais pas croire ce qui me passait par la tête et que, si je croyais à ces pensées, elles me limiteraient toujours. Par contre, si je les arrêtais à ce stade, elles disparaissaient

tout simplement car elles n'avaient pas de vie propre. Ce n'était qu'une habitude !

La confiance est importante. Il y a tellement de peur et de suspicion dans notre vie que nous n'avons pas grande confiance en nous-mêmes ou en les autres. Parfois, nous nous contentons de vivre en surface, de passer le temps. Je ne dis pas qu'il faille faire confiance à l'ego, bien sûr – il n'y a pas d'ego auquel on puisse faire confiance. Mais nous pouvons faire confiance à notre présence consciente. J'insiste régulièrement sur ce point parce qu'il est très important. Je ne peux pas vous obliger à avoir cette confiance, bien sûr, mais je peux vous y encourager. Le fait est que, si vous ne faites pas suffisamment confiance à votre conscience, vous serez toujours plongé dans le doute et l'autodénigrement. Lorsque j'ai confiance, c'est dans cette attention. J'ai confiance dans la capacité à écouter. Par contre, la voix qui dit : « Je ne peux pas le supporter ! », je ne lui fais pas confiance ! Mais j'ai confiance dans ma capacité à l'écouter et à la reconnaître pour ce qu'elle est. Lorsqu'un état d'esprit ou une émotion se présente, ou lorsqu'il n'y a rien du tout, c'est juste « ce qui est ». Faites confiance à cela ! Faites confiance à la simple connaissance de ce qui est. S'il n'y a rien, alors rien est « ce qui est ».

Une grande partie de notre vécu est faite de confusion, de doute et d'incertitude, mais nous n'aimons pas ce genre de sentiments, n'est-ce pas ? Nous préférons la clarté et la certitude. La confusion et le doute suscitent beaucoup de résistance. Mais faites confiance à votre capacité à *connaître* cette confusion. Parfois, la vie est tout simplement déroutante. Au niveau de l'expérience conditionnée, nous ne pouvons pas vraiment nous attendre à ce que tout soit toujours parfait. Nous aimerions peut-être que tout soit parfaitement efficace, que rien ne nous déconcerte, que nous sachions toujours l'heure qu'il est, quand faire ceci et quand faire cela – un paquet de certitudes bien ordonné comme en Suisse. Les Suisses sont passés maîtres dans l'art d'organiser la vie, n'est-ce pas ? Mais ils ne sont pas forcément très joyeux, et il y a aussi beaucoup de confusion dans leur

pays. Lorsque nous dépendons d'un besoin de certitude et de clarté, nous résistons à la confusion et nous sommes très fâchés lorsque les choses ne fonctionnent pas comme elles le devraient, selon nous. C'est comme vouloir que l'Inde ait les mêmes certitudes que la Grande-Bretagne. Lorsqu'ils vont en Inde, certains Occidentaux perdent pied et explosent de frustration parce qu'ils ne peuvent pas supporter l'incertitude ou la confusion qui règnent généralement là-bas.

Si nous commençons à considérer la confusion comme de la confusion, et l'incertitude comme de l'incertitude, il en résulte une certaine clarté. La clarté réside dans la *connaissance* de la situation telle qu'elle est, au lieu d'essayer de redresser le monde conditionné pour qu'il ne nous perturbe jamais ou ne nous déconcerte jamais. Il ne sert à rien de demander l'impossible, d'exiger quelque chose qui ne pourra jamais exister. Le monde conditionné change en fonction des conditions et nous ne pouvons guère le contrôler. La clarté vient de notre prise de conscience de ce fait, pas lorsque nous essayons d'organiser et de plier le monde conditionné pour qu'il corresponde à une image qui nous fait nous sentir bien et nous donne un sentiment de sécurité.

Le fait est que l'ego est un objet mental. Ainsi, lorsque vous donnez votre pouvoir à l'ego, vous donnez du pouvoir à quelque chose qui n'a aucune sagesse. Votre expérience de la vie en sera toujours déformée et vous souffrirez sans fin. L'enseignement du Bouddha consiste à dépasser l'ego (sans essayer de l'anéantir !) et à atteindre le sujet pur, le sujet absolu, le *bouddho*, le Bouddha, la présence consciente, la simple attention, l'écoute, l'ouverture. On ne peut pas aller au-delà de ce centre, de ce point immobile à partir duquel nous avons une perspective sur le monde qui tourne autour de nous. Si nous sommes dans la roue, nous sommes pris dans l'élan vertigineux qui nous fait tourner en rond. Nous appelons cela le *samsara* – *samsara-vatta* signifie « tourner en rond » – des cycles sans fin, qui ne vont nulle part, qui tournent simplement en rond.



C'est pourquoi, lorsque vous agissez par ignorance, vous voyez que vous répétez les mêmes erreurs, encore et encore. Vous êtes dans le périmètre et vous tournez avec lui. Pour atteindre le centre, le point immobile, il suffit d'être attentif. Vous n'avez pas besoin de passer des années à apprendre comment faire ; ce n'est pas une compétence trop raffinée ou trop étrangère à vous. Il s'agit simplement d'apprendre à reconnaître ce centre et à lui faire confiance. À partir de ce point immobile, vous pouvez observer les choses qui tournent ; vous voyez les conditions changeantes pour ce qu'elles sont, sans vous laisser envahir par elles, par ce à quoi vous vous identifiez auparavant. Et vous voyez clairement que votre personnalité, l'image que vous avez de vous-mêmes, est conditionnée.

Soyez attentifs là, maintenant, et dites votre prénom intérieurement : « Je suis ... » Écoutez-vous répéter : « Je suis ... Je suis... » Ce que vous écoutez, c'est votre capacité à penser à vous-mêmes et à vous créer en tant que personne, en tant que nom. Mais dès que vous arrêtez de penser « Je suis... », l'attention qui a été éveillée est très présente, n'est-ce pas ? C'est une pure subjectivité, une subjectivité absolue ; c'est une présence consciente. Alors, qu'est-il arrivé au « moi » au « je suis... » ? Au début, vous ne vous rendez peut-être pas compte de la profondeur de cette technique mais, si vous la pratiquez et l'explorez, vous verrez la différence entre la subjectivité pure et les moments où vous vous créez en tant que sujet, en tant que personne.

Lorsque j'adopte la perspective de mon nom, je peux me dire : « Je ne peux plus supporter cela ! » et me complaire dans tous les « j'aime » ou « je n'aime pas », et dans toutes les habitudes de cette personnalité. Mais si je mets ma confiance dans *l'attention* à cette personnalité, alors elle n'est pas personnelle. Je peux être conscient de cette personnalité si elle grogne, se plaint, etc., sans plus ressentir l'impulsion de croire ce qu'elle raconte, de la renforcer et de la suivre. La façon dont ma personnalité s'est développée au fil des années me

## Ce n'est pas personnel

cause beaucoup de souffrance ; alors, si je dépends d'elle pour être heureux, je ne le serai jamais !

Ce qu'il est important de noter, c'est la différence entre devenir une personnalité qui est le sujet de ce que l'on vit, ou être le sujet absolu (la présence consciente), qui est un ressenti intuitif. En ce qui me concerne, je fais confiance au sujet absolu. Je ne fais plus confiance à la personnalité ; je n'y crois plus. Cependant, il faut être prêt à investiguer, à observer et à apprendre. Il ne s'agit pas de rejeter la personnalité, mais de connaître ses limites et de ne plus fonctionner à partir de nos réactions personnelles. Voilà quelque chose que vous pouvez expérimenter.

L'attachement à la croyance en la personnalité est une entrave qui empêche toujours de reconnaître la Voie, d'entrer dans le courant<sup>13</sup>. Il est donc important d'explorer ce qu'est cette croyance en la personnalité (*sakkāyadiṭṭhi*). Si vous croyez être ce corps physique et cette personne avec ses souvenirs, vous agirez à partir de cela. Vous aurez le sentiment que toutes vos réactions émotionnelles et vos habitudes sont qui vous êtes, et c'est cela qui vous influencera sans cesse. Par contre, une fois que vous accédez au centre silencieux, que vous atteignez le sujet absolu au-delà de la personnalité, vous commencez à *écouter* votre personnalité : vous arrêtez de la juger, de la critiquer ; vous n'essayez même pas de la changer. Au lieu de « J'aimerais avoir une meilleure personnalité », vous apprenez à la connaître en tant qu'objet mental, comme quelque chose qui apparaît puis qui disparaît. Il est vrai que nous avons tendance à penser que nous *sommes* tout le temps cette personnalité. Mais, dans l'expérience directe, nous la voyons telle qu'elle est : une simple convention.

---

<sup>13</sup> « Celui qui entre dans le courant » (*sotāpanna*) : C'est celui qui, s'étant libéré des trois premières entraves (le doute, l'attachement aux règles et aux rituels, et la croyance en un « moi » permanent), entre dans le courant du *Nibbāna*. Il n'est plus sujet à la renaissance dans les mondes inférieurs ; il est fermement établi dans le Dhamma, et il est destiné au plein Éveil.

Lorsque je parle de « croyance en la personnalité », je fais référence à cette chose que nous créons, à ce que nous croyons être en tant que personne. Nous avons tous nos obsessions, nos identités, nos particularités, etc. Nous les portons en nous et nous nous y identifions. Il ne s'agit pas de les rejeter ou de les nier, mais de prendre du recul si nous voulons savoir ce que nous sommes vraiment : le pur sujet. Au niveau personnel, nous créons une séparation en étant obsédés par « mon opinion », « ce que je pense de vous », « ce dont vous avez besoin, selon moi », etc. La façon dont nous parlons aux autres, et même la façon dont nous pensons à nous-mêmes peut être très agressive.

Les moines et les nonnes d'Amaravati se sont beaucoup intéressés à la communication non violente. Nous l'appelons la « parole juste ». Il s'agit d'apprendre à ne pas rejeter la faute sur l'autre. En Amérique, on a tendance à mettre les gens au pied du mur : « Alors, qu'en penses-tu ? Je veux une réponse *tout de suite* ! » En Asie, on maîtrise très bien la technique du « sauver la face » qui consiste à dire les choses de manière indirecte pour donner un peu d'espace aux gens. Au moins, c'est prévenant. En tout cas, je trouve que c'est mieux que « Laisse-moi te dire ce qui ne va pas chez toi ! Laisse-moi te dire ce qu'il faudrait que tu fasses ! » Les gens qui se disent ce qu'ils pensent les uns des autres sont souvent cruels et arrogants : « Je sais ce dont tu as besoin ! »

Au lieu d'agir de la sorte, nous pouvons apprendre à écouter aussi bien les autres que nous-mêmes. Nous pouvons écouter notre « personnalité », même si elle nous dit des choses méchantes et horribles, mais nous ne sommes pas obligés d'être d'accord avec elle ! Si nous sommes d'humeur massacrate, que nous ne faisons que protester, nous plaindre et blâmer, nous pouvons apprendre à nous ouvrir à cette écoute et voir ce qui se passe. Au lieu d'être celui qui critique ou qui contrôle, nous pouvons être plus compatissants, plus acceptants. Nous pouvons être cette pure présence et vivre dans

Ce n'est pas personnel

ce monde sans peur et sans créer de conflits ni de problèmes personnels avec les autres.

# Le Bouddha connaît le Dhamma

2 août 2001

Je suis allé en Thaïlande pour devenir moine en 1966, à une époque où la Tradition de la forêt était déjà grandement honorée dans ce pays. Avant l'arrivée des routes et des chemins de fer en Thaïlande, peu de gens connaissaient les moines *dhutaṅga*<sup>14</sup>, les moines de la forêt. Aujourd'hui, ce sont les plus célèbres. Récemment, Ajahn Maha Boowa a même eu sa photo publiée dans le journal britannique *The Guardian* ; il est devenu une personnalité internationale de renom. Au fil des années, les gens ont été déçus par les monastères traditionnels des villes et des villages de Thaïlande, des scandales ont été relatés dans la presse thaïlandaise, etc. Aujourd'hui c'est donc la Tradition de la forêt qui est vénérée. Le roi<sup>15</sup> lui-même s'y est rallié, et ce que fait le roi, tout le monde a tendance à le faire aussi.

Dans la Tradition thaïlandaise de la forêt, on pratique avec le mot *bouddho* (le Bouddha, l'Éveillé). On l'utilise comme une sorte de mantra. Au lieu de laisser les pensées vagabonder et de s'enfermer dans des proliférations conceptuelles, on peut utiliser ce mot de deux syllabes *bud-dho*. Luang Por Chah<sup>16</sup> l'utilisait, tout comme Ajahn Mun, Ajahn Maha Boowa, et tous les grands maîtres de la forêt thaïlandaise. Ils appuient leur pratique sur la discipline monastique (le Vinaya) et l'attention tout au long de la journée, et *bouddho* peut

---

<sup>14</sup> Les moines *dhutaṅga* : moines qui vivent dans la forêt et pratiquent certaines des austérités autorisées par le Bouddha. Le Bouddha n'était pas favorable aux excès d'austérité mais il a autorisé quelques pratiques qui permettent de développer le détachement et le renoncement.

<sup>15</sup> Il s'agit ici du roi Rama IX, décédé en 2016.

<sup>16</sup> Luang Por Chah ou Ajahn Chah. *Luang Por* signifie en thaïlandais « vénérable père », c'est une marque de respect envers les moines âgés, tandis qu'*Ajahn* signifie « enseignant ».

être utilisé comme mantra. Si on le répète encore et encore, la tendance de l'esprit à vagabonder diminue et, au bout d'un certain temps, seules ces deux syllabes *bud-dho* demeurent. On peut même arriver à lâcher ces deux syllabes et, ce qui reste alors, est un sentiment de vacuité et de calme car l'esprit pensant a cessé de proliférer. Ce *bouddho* peut donc être utilisé comme une sorte de chant intérieur et de technique apaisante pour l'esprit.

J'ai toutefois découvert que sa véritable valeur était de me rappeler le *bouddho* intérieur, ce sentiment d'attention éveillée, cette prise de refuge dans le Bouddha, ce *Buddham saranam gacchami* (« Je prends refuge dans le Bouddha »), comme nous le psalmodions. Intégrer cela dans la présence consciente, être de plus en plus attentifs à tout ce que nous vivons, a une signification immense. Nous commençons à nous rendre compte de toute la force du mot « Bouddha » lui-même puisqu'il se réfère à un être éveillé. C'est ce qui est éveillé et conscient. Le Bouddha peut demeurer dans notre esprit comme une sorte de personnage historique, ou nous pouvons parler de lui comme d'une sorte de force dans l'univers ou encore spéculer à son sujet. Toutefois, dans le cadre de la pratique de la méditation pénétrante, nous ne spéculons sur rien du tout, nous n'essayons pas de déterminer si le Bouddha a réellement existé ou si sa vie est historiquement exacte. Pouvons-nous prouver que le Bouddha a réellement marché sur sept lotus à sa naissance ? Allons-nous dire que nous n'y croirons pas tant que nous n'en aurons pas la preuve historique ? C'est ridicule ! C'est se préoccuper de choses qui n'ont pas vraiment d'importance et que l'on ne peut que deviner. Croyez-le ou ne le croyez pas, mais n'en faites pas un problème. *Bouddho* est donc quelque chose que nous intériorisons.

Lorsque nous disons *Buddham saranam gacchami* (la formule traditionnelle Theravada en pali pour prendre refuge dans le Bouddha), certains le vivent comme une sorte de cérémonie, une pratique superficielle ; ils se contentent de répéter les phrases comme des perroquets sans tenir compte de la force de leur signification ni

du sentiment de « refuge ». Pourtant, en méditation, nous avons affaire aux forces de la nature, et beaucoup d'entre elles sont assez terrifiantes et sombres, de sorte que si nous n'avons pas un sentiment de sécurité, de refuge, nous pourrions avoir très peur de ce qui remonte à la conscience et qui peut sembler menaçant au niveau personnel, tandis qu'avec ce sentiment de refuge, nous transcendons nos habitudes personnelles. En fait, nous avons besoin d'un miroir pour voir que notre personnalité n'est qu'une série de reflets plutôt qu'une réalité, et *bouddho* fait office de miroir. On peut aussi l'appeler « pleine conscience », « état éveillé » ou « présence consciente ».

J'ai utilisé le mantra *bouddho* pendant des années dans ma propre pratique et j'ai trouvé cela très utile. Si votre esprit est très actif – s'il ne cesse de penser et de proliférer – vous pouvez l'occuper avec quelque chose comme *bouddho* plutôt que de vous inquiéter de savoir si le ciel va vous tomber sur la tête ou ce qui va se passer l'année prochaine. Les perles d'un *mala*<sup>17</sup> peuvent également être utilisées en même temps que vous répétez *bouddho*, *bouddho*, *bouddho*, en gardant simplement ce refrain en tête et en gardant l'esprit occupé, de manière à ne pas suivre et renforcer les habitudes négatives d'inquiétude, de peur et d'angoisse à propos de vous-mêmes, de l'avenir ou du passé. Si vous devez penser, pensez simplement *bouddho*. Comme je l'ai dit, vous pouvez répéter *bouddho* en utilisant les perles d'un *mala*, qui fonctionnent très bien avec cette pratique, ou avec la respiration, en inspirant sur *boud-* et en expirant sur *-dho*. Cela maintient votre attention présente. L'esprit ne vagabonde pas ; vous ne pensez qu'à ce mot de deux syllabes, en le pensant délibérément de façon à éviter toute prolifération. *Bouddho* est indépendant, il ne vous amène donc pas à penser à autre chose.

---

<sup>17</sup> Le *mala* est une sorte de chapelet. Les perles qui le composent servent à compter le nombre de répétitions d'un mantra.

Maintenant, être *bouddho*, être le Bouddha, voilà le plus important. Qu'en pensez-vous ? Vous dites-vous : « Oh ! Ajahn Sumedho se prend pour le Bouddha ! » Si je pense que je suis le Bouddha, ce n'est pas *être* le Bouddha, n'est-ce pas ? C'est ma personnalité qui formule une pensée erronée. Être le Bouddha ne relève pas de la personnalité ; ce n'est pas un accomplissement personnel mais un acte immanent d'attention. Cependant, si je disais que je suis le Bouddha, cela refléterait « Ajahn Sumedho », ce sentiment de « moi » qui est cette personne qui veut être ou ne veut pas être, etc.

J'ai plusieurs noms maintenant. Quand on entre dans le système monastique, on reçoit toutes sortes de noms. Ma mère m'a prénommé Robert mais, dans ma génération, aux États-Unis, les noms à deux syllabes étaient considérés comme trop longs, si bien qu'on a fini par m'appeler tout le temps Bob. Je n'ai jamais aimé la sonorité de ce nom – « Bob » ! Je n'ai donc pas hésité à le changer. Je trouve que « Sumedho » est un peu plus digne. Mais en Thaïlande, lorsque vous atteignez mon âge, on vous donne aussi des surnoms vénérables, comme *Luang Por*, qui signifie quelque chose comme « vénérable père » et d'autres titres de ce genre. Mais ce ne sont que des conventions qui ont été intégrées au système ; elles ne sont pas censées nous retenir à un niveau personnel. Le véritable refuge se trouve, bien sûr, dans la présence consciente.

*Bouddho* est donc « le Bouddha qui connaît le Dhamma<sup>18</sup> ». C'est le paradigme de la conscience où il y a le sujet et l'objet. Lorsque je parle du sujet absolu, c'est le *bouddho* (on peut l'exprimer ainsi). On peut aussi l'appeler « le refuge dans le Bouddha » ou « être Bouddha ». Il s'agit simplement de la tension du moment où vous vous posez dans ce point d'immobilité et de silence, et que vous ne pouvez pas aller au-delà de ce point. Vous pouvez rejoindre la roue qui tourne, mais si vous restez dans le point immobile – le « point

---

<sup>18</sup> *Dhamma* (pali) ; *dharma* (skt.) : la vérité, la réalité telle qu'elle est.



immobile du monde qui tourne » de T.S. Eliot est une bonne image – c'est cela « être Bouddha ». Il s'agit là d'aides à la contemplation pour commencer à voir comment utiliser les mots traditionnels, comment ils peuvent nous aider à nous éveiller et à être attentifs, au lieu de n'être que des termes exotiques que nous ajoutons à notre vocabulaire. Voyez-les comme des moyens utiles pour vous rappeler d'être dans cet état d'attention, de présence consciente.

La relation entre le Bouddha et le Dhamma est suivante : « Ce qui est éveillé connaît le Dhamma ». Le Dhamma est donc la vérité de ce qui est. Le mot *dhamma* – sans majuscule et souvent au pluriel – se réfère à tout notre vécu de l'instant ; tout est *dhamma*. Toutes les circonstances sont des *dhamma* – elles apparaissent et disparaissent. Et l'*amatadhamma* (le non-mort ou non-né) est la réalité que nous commençons à reconnaître dans cette position de *bouddho*, d'être Bouddha.

Parfois, nous disons : « Bon, c'est la vie ! C'est comme ça », d'une manière plutôt négative et plaintive, avec un sentiment de résignation face à l'iniquité, l'injustice ou autre. Nous disons : « Bon, que peut-on y faire ? » Mais cela, ce n'est pas le Bouddha qui connaît le Dhamma. Quand on dit que le Bouddha connaît le Dhamma, c'est-à-dire « ce qui est », il n'y a aucun jugement. Il ne s'agit pas de comparer ce qui est, avec un idéal – ce que nous voudrions ou ce qui devrait être – c'est simplement « ainsi », ce qui est. On a alors le sentiment de maintenir ce *bouddho*, cette attention éveillée. Je constate également qu'en me reposant simplement dans le « son du silence » (cette sorte de vibration qui résonne), l'esprit pensant s'arrête et pourtant il y a un sentiment d'être dans cette pure présence, cet état d'être Bouddha qui est tout à fait naturel et qui dure. Ce n'est pas un état fabriqué ou artificiel. Luang Por Chah l'appelait « notre véritable demeure ». C'est l'endroit où nous pouvons nous reposer, où nous pouvons être, et cet endroit apparaît en nous naturellement, de sorte que nous n'avons pas à le créer, le maintenir ou dépendre des circonstances pour lui permettre d'exister. Lorsque nous commençons

à en prendre conscience, nous réalisons qu'il est « ainsi » tout le temps, que les conditions soient agréables ou horribles. C'est le refuge.

Apprendre à faire confiance à ce refuge nous permet de nous intégrer dans la vie que nous menons, avec toutes ses distractions, ses problèmes, ses difficultés, ses joies et ses peines. Une fois que nous avons vraiment senti et compris cette réalité, nous pouvons aller où nous voulons et rester toujours dans cet état de conscience car il ne disparaît pas avec ce que nous vivons. Mais pour cela, il faut vraiment s'abandonner et avoir la foi.

Le mot « abandon » donne souvent l'impression d'un renoncement, quelque chose de négatif et d'inconditionnel. Vous pouvez utiliser le mot « détente », si « abandon » vous paraît trop fort. Ce dont je parle, c'est un lâcher-prise, une confiance en quelque chose que nous ne pouvons pas objectivement tenir ou faire connaître aux autres. Nous pouvons connaître cela intuitivement, bien sûr, et nous pouvons lui faire confiance plutôt que de faire confiance à la personnalité qui doute sans cesse et qui se sent intimidée par ce que disent les autres, et par tout notre vécu.

En tant que moine bouddhiste, je suis au centre d'un mouvement bouddhiste mondial, et je suis donc confronté à toutes sortes de choses – différents points de vue, attitudes, opinions et défis. Si je n'avais pas cette force en moi, ce serait très difficile, parfois. On se sent comme une balle de ping-pong qui est frappée d'un bout à l'autre de la table par une infinité d'opinions et de points de vue tranchés. Le monde bouddhiste en est rempli à craquer, sans parler des groupes New Age, des groupes interconfessionnels, des scientifiques, etc.

Ce que j'encourage les gens à faire, c'est apprendre à reconnaître la sagesse intuitive. Ce n'est pas si difficile, ce n'est rien de très raffiné et ni de spécial qui nous dépasserait. Ce n'est pas quelque chose que nous ne pourrions atteindre que si nous sommes au sommet de nos capacités. Nous commençons à réaliser, en fait, que la sagesse intuitive est si ordinaire que nous ne la remarquons peut-être pas ! –

comme l'espace dans la pièce, ou le poisson dans l'eau qui dit : « Je cherche l'océan » alors qu'il nage dedans ! Nous en sommes entourés. *Bouddho* est partout. Il ne s'agit pas d'un type de *samādhi* spécial et raffiné, d'un état de concentration obtenu après avoir passé dix ans dans une grotte. Il est accessible tout le temps parce qu'il est ici et maintenant. Et l'ici et maintenant peut tout contenir – la guerre ou la paix, la santé ou la maladie, une vie épanouie ou une vie qui s'effondre – absolument tout ! Rien de tout cela n'est vraiment un problème pour ce refuge. Le problème ne réside pas dans le monde conditionné mais dans la façon dont nous le comprenons.

Le Buddha-Dhamma-Saṅgha<sup>19</sup> nous confronte à la réalité de nos propres limites humaines. Ce n'est pas seulement en termes de Buddha-Dhamma (l'enseignement du Bouddha), mais aussi en termes d'humanité (le Saṅgha ou communauté), en tant qu'hommes et femmes avec leurs propres intérêts et déterminés à pratiquer. Le Saṅgha n'est pas quelque chose de personnel ; il ne s'agit pas de le prendre comme une sorte de qualité personnelle ; il a toujours cette notion de groupe. Comme l'Église dans le christianisme, il y a le Saṅgha dans le bouddhisme. Nous n'agissons pas au niveau individuel en nous disant : « Je suis Ajahn Sumedho. Je vais pratiquer de manière indépendante. Je n'ai pas besoin de vous, je peux y arriver tout seul. Je n'ai pas besoin de ces moines, de ces nonnes et de tous ces gens. Je vais prouver que je peux le faire et que je peux y arriver tout seul ! » Il n'y a aucune humilité dans cette attitude. C'est l'ego qui est décidé à se maintenir dans une position indépendante. Le Saṅgha a donc le sens de groupe, de nous tous qui prenons refuge dans ce qui est bon, dans notre humanité, qui s'abstient de faire le mal et fait le bien en termes de moralité (*sīla*) et de générosité (*dāna*). Nous ne pensons pas seulement à nous-mêmes. L'encouragement est donc toujours d'aider, de partager, d'être généreux. Et puis il y a l'engagement à pratiquer, l'intention

---

<sup>19</sup> Bouddha-Dhamma-Saṅgha : l'Éveillé ; l'enseignement ou Vérité ; et la Communauté des grands Êtres éveillés ou la communauté monastique.

d'abandonner les préférences égoïstes et personnelles pour le bien du Saṅgha. Ainsi, le Saṅgha fonctionne comme un refuge dans le monde de l'humanité qui vit et respire. Mais il est souvent mal interprété, idéalisé ou bien on en déforme le sens en disant qu'il s'agit seulement de la communauté des *arahants*, ou seulement des êtres hautement éveillés ou encore seulement des moines. On entend dire que, pour prendre refuge dans le Saṅgha, il faut devenir moine ou nonne. Quelqu'un m'a dit qu'il ne pouvait pas être bouddhiste parce qu'il ne voulait pas se raser la tête. Mais on peut être bouddhiste et garder ses cheveux !

Comme je l'ai déjà dit, pour moi, le « son du silence » est ce point immobile. Nous pouvons voir cela comme un petit point, le cibler et, ce faisant, exclure tout le reste ; ou bien nous pouvons voir le point comme quelque chose qui inclut tout – comme dans le cas de la conscience intuitive (*satisampajañña*). Lorsque nous nous identifions aux aspects les plus conditionnés de notre personnalité, si nous voulons poser notre attention sur quelque chose, nous nous concentrons dessus et nous sentons le besoin de supprimer ou d'éloigner tout ce qui se trouve en dehors de ce point. Mais il y a une autre façon de voir les choses : considérer le point comme ce qui inclut tout. C'est ce que signifie réellement pour moi la « concentration juste » de l'Octuple Sentier<sup>20</sup>. Il ne s'agit pas d'exclure le monde, il ne s'agit pas de s'absorber uniquement dans ce petit point très fin pour obtenir la concentration juste (*sammā-samādhi*). C'est le point qui englobe tout. Tout est inclus, tout ce qui est bon comme tout ce qui est mauvais. Ainsi, lorsque je me pose dans ce silence, dans cette immobilité, c'est comme un point – mais un point qui inclut tout. Je n'ai pas besoin de fermer les yeux, ni de me retourner et de regarder ailleurs, ni même d'arrêter de parler, pour être dans ce point immobile, parce qu'il inclut même les paroles que je suis en train de prononcer en ce moment. Le fait que je parle ainsi

---

<sup>20</sup> L'Octuple Sentier : vision juste, pensée juste, parole juste, action juste, moyens d'existence justes, effort juste, attention juste, concentration juste.

n'interfère pas avec ce point immobile. Le « point immobile » ou le « son du silence » a cette notion d'expansivité. Il n'a pas de frontière et semble être perméable à tout.

Au premier abord, on peut penser que le « son du silence » est une sorte de bourdonnement dans l'oreille. Lorsqu'elles l'entendent, certaines personnes, ne l'apprécient pas car elles l'identifient à un acouphène ou à quelque chose d'agaçant. Le mot « bourdonnement » lui-même n'est pas particulièrement agréable, n'est-ce pas ? Lorsque nous parlons de bourdonnements, il s'agit généralement de sons désagréables. Si nous l'appelons « fredonnement », c'est mieux car le nom que vous lui donnez, vous aide à l'accepter. Si vous l'appellez « acouphène », vous allez le détester, mais si vous l'appellez « le son primordial », « le bourdonnement cosmique », ou « la flûte de Krishna », c'est plus intéressant. On dit que ce son est ce qui précède tout parce que, si vous le reconnaissez et si vous l'écoutez pendant un certain temps, vous commencez à vous apercevoir que vous arrêtez de penser. Et lorsque vous arrêtez de penser, vous arrêtez de recréer vos habitudes émotionnelles, vous arrêtez de vouloir tout protéger et contrôler.

La pensée prolifère ; donc, quand vous pensez, vous ne faites qu'aller d'une pensée à l'autre. Vous pouvez réussir à vous arrêter de penser un moment, mais ensuite les pensées reviennent et vous êtes fâchés de trop penser alors que vous ne le souhaitez pas ! Vous pouvez donc vous demander : « Comment puis-je arrêter de penser ? Je suis un penseur obsessionnel, je pense trop. Comment puis-je arrêter cela ? » Eh bien, si vous devez penser, faites-le délibérément. Ne vous contentez pas de laisser les pensées vagabonder ! Pensez délibérément *bouddho*. Vous cesserez alors de vous opposer à votre esprit pensant, vous cesserez d'*essayer* d'arrêter de penser et vous l'accepterez. Vous vous poserez simplement dans le silence. C'est alors que vous aurez ce sentiment de vacuité. Le « son du silence » ressemble peut-être à un bourdonnement dans les oreilles mais, à mesure que vous lui faites confiance, vous réalisez qu'il est expansif,

qu'il n'a pas de limites, qu'il est partout et qu'il imprègne tout. C'est ainsi que je le ressens. Même le fait de l'appeler « son » peut être trompeur car on pense alors à la perception que l'on a du son. Si vous le remarquez, vous verrez qu'il s'agit plutôt de quelque chose qui se trouve derrière tous les sons, sous-jacent, à l'arrière-plan. C'est « le point unique qui englobe tout » et il inclut donc tous les sons.

Dans la Tradition de la forêt, pour les moines et les nonnes, mettre et enlever ce vêtement, cette espèce de tunique, est considéré comme une pratique en soi. Lors de notre première ordination, nous devons porter ce vêtement difficile à mettre, et on nous dit : « Le moine (ou la nonne) doit être attentif lorsqu'il met son vêtement et lorsqu'il l'enlève ... » – cela, c'est l'idéal. Nous ne sommes généralement pas habitués à être particulièrement attentifs quand nous nous habillons ou nous déshabillons – en tout cas, moi, je ne l'étais pas. Ce n'était pas quelque chose qui m'intéressait particulièrement, et je pensais probablement à tout sauf à ce que je faisais à ce moment-là. Mettre ce vêtement nous est donc proposé comme une pratique. En fait, beaucoup de moines préféreraient de beaucoup porter des pantalons et, d'une certaine façon, je n'y verrais pas d'inconvénient moi-même. D'un autre côté, je me dis qu'après avoir porté ce vêtement pendant si longtemps, ce serait dommage de l'abandonner. C'est aussi une façon d'accepter quelque chose qui n'est pas très pratique, un peu compliqué, mais qui nous apprend beaucoup. L'esprit prolifère, se plaint et juge mais, à partir de ce point immobile, on voit comment on peut vraiment se rendre malheureux pour des choses qui ne sont pas très importantes. Moi, je me dis que, si c'est ainsi qu'il faut faire, eh bien faisons-le ! Que ce ne soit pas un problème ! Se poser dans l'immobilité permet d'avoir conscience de mettre ce vêtement sans se perdre dans le vagabondage de l'esprit ou se laisser piéger par l'habitude de tout faire rapidement et de s'habiller aussi vite que possible. C'est une façon de ralentir et d'accorder plus d'attention aux détails de la vie ordinaire. Il en va de même pour laver la vaisselle ou prendre un bain. Ces activités peuvent être des méditations dans le « son du silence ».

J'aimais bien laver la vaisselle à Amaravati après le porridge du matin, parce qu'il fait froid en hiver sur cette colline ! On peut aller dans l'arrière-cuisine où il y a de jolies fenêtres par où le soleil entre, et de profonds évier en acier inoxydable qui contiennent beaucoup d'eau chaude et de la bonne mousse. Du coup, laver la vaisselle dans le silence de cette pièce me procurait un plaisir presque sensuel. Lorsque j'étais enfant, mes parents nous obligeaient, ma sœur et moi, à laver la vaisselle après le dîner. À cause de cela, j'avais développé une aversion pour la vaisselle. Ma réaction personnelle immédiate était donc : « Oh non, pas la vaisselle ! » Bien sûr, comme je suis le moine le plus ancien à Amaravati, je pourrais me soustraire assez facilement à ce genre de tâches ; ce n'est pas comme si on me demandait de le faire. Mais ce que je veux dire, c'est que la perception de la vaisselle peut être négative : « Il faut la laver ; bon, débarrassons-nous de cette tâche pour pouvoir aller au temple et méditer. » Ma personnalité dit : « Tu dois faire la vaisselle ! Tu dois être responsable ! Tu ne peux pas laisser traîner toute ces assiettes sales. Il faut les laver, c'est raisonnable, alors je vais les laver. Je vais le faire aussi vite que possible pour pouvoir reprendre ma pratique – parce que la pratique se fait dans le temple, pas dans l'arrière-cuisine ! » On peut donc passer de cette perception à un sentiment d'expansion, au silence et à l'immobilité qui contiennent tout. Dès lors, « le point unique qui inclut tout » fait que l'arrière-cuisine devient un lieu de pratique. Quand on demeure dans ce calme immobile, on peut trouver une sorte de plaisir, même à faire quelque chose d'aussi ordinaire que la vaisselle. Et comme c'est quelque chose que l'on doit faire tous les jours, ce n'est pas vraiment si désagréable. C'est ainsi que l'on apprend à intégrer la présence consciente.

Si vous croyez qu'il suffit d'être attentif sans chercher à inclure tout ce qui se présente, vous n'y arriverez jamais. Vous allez vous décourager et vous direz : « Je ne peux pas pratiquer dans la vie quotidienne ; je ne peux pratiquer vraiment que lors d'une retraite, quand je ne suis pas obligé de laver la vaisselle, de cuisiner ou de

parler aux gens. C'est là que je peux vraiment pratiquer. C'est là que ça se passe ! Au bureau, au supermarché, dans la cuisine, à la maison avec les enfants qui crient – je n'y arrive pas ! » Cela signifie que l'on confond pratiquer avec pouvoir se concentrer, ne pas être gêné par l'environnement ni par un excès d'activités. Mais cela revient à une isolation sensorielle, le type de concentration que l'on obtient en se coupant de tout contact avec ce qui nous entoure. En réalité, notre refuge se trouve dans le point immobile, pas dans l'idée qu'il y a des choses qui font obstacle. Si je pense que je ne peux être attentif que dans le cadre d'une retraite de méditation très contrôlée, je suis déjà prêt à considérer tout le reste de ma vie comme une obstruction. Cette vision est trop étroite. On idéalise l'attention et on en fait quelque chose qui n'est possible que lorsque les conditions sont favorables.

Il y a des années, lorsque j'étais moine novice (*sāmanera*), je me suis effondré un jour sur le sol de mon kuti<sup>21</sup> et j'ai commencé à me lamenter : « Je n'y arrive pas ! C'est trop ! Je ne pourrai jamais y arriver ! » Et pourtant, tandis que je sanglotais désespérément, il y avait quelque chose qui observait tout cela. C'était comme un programme qui se déroulait, mais je n'étais pas ce programme. Cette scène avait bien lieu et il y avait quelque chose qui savait que c'était en train de se produire mais ce témoin n'était pas désespéré ; c'était comme si ce n'était plus moi. Et tout était très clair. Si vous m'aviez vu à ce moment-là, vous auriez pensé : « Oh, ce novice traverse vraiment un mauvais moment. Il fait une dépression. Je ne l'ai jamais vu aussi bouleversé. » C'est pourquoi je dis qu'il ne faut pas juger ce genre de choses, parce que si, ce jour-là, vous aviez jugé la situation d'après les apparences, vous ne l'auriez pas comprise.

Je suis sûr que beaucoup d'entre vous se sont retrouvés un jour en proie à leurs émotions, tout en sachant au fond d'eux-mêmes que ce n'était pas si dramatique. Les émotions sont conditionnées, n'est-ce pas ? C'est pourquoi nous pouvons avoir des émotions très

---

<sup>21</sup> Un kuti est une petite cabane allouée aux moines et aux nonnes pour y vivre et méditer.



immatures même lorsque nous sommes assez âgés. Il est embarrassant d'avoir des émotions puérides quand on est un vieux bonhomme respectable comme moi, surtout quand on est censé être une sorte de « maître de méditation sage ». Mais ça ne m'inquiète pas trop parce que cela ne veut rien dire, en fait. L'enseignement sur l'Origine Interdépendante (*paṭiccasamuppāda*) ou ce qu'on appelle aussi en pali *idappaccayāta* dit que, lorsque certaines conditions surviennent, certains résultats apparaissent. Donc, certaines conditions font apparaître certaines émotions, et les émotions s'ensuivent. C'est pourquoi, si vous êtes dans *bouddho* (cette présence consciente), vous avez plus de recul sur ce qui se passe, même si, à un niveau intellectuel de jugement, ce qui s'est produit peut sembler stupide. Il y a une sorte de surmoi qui aime vous assommer et vous dire à quel point vous êtes stupide. Mais ne le croyez pas non plus ! C'est encore une habitude que nous avons. En revanche, nous pouvons faire confiance à *bouddho* et voir que cette émotion, aussi stupide qu'elle puisse paraître, a sa place à ce moment précis. Elle est incluse dans le point qui inclut tout, et c'est donc sa place. Ce n'est pas quelque chose qui ne devrait pas être. Lorsque vous êtes en relation avec les événements de cette façon, vous pouvez les lâcher, en réalité. Si vous les voyez à un niveau personnel, c'est que vous vous y accrochez encore d'une certaine manière et que vous ne leur permettez pas de partir.

Un moine est allé voir sa famille récemment et, au cours de sa visite, il a connu des fluctuations émotionnelles étonnantes. Les conditions étaient réunies pour qu'apparaissent des sentiments qui n'avaient pas été résolus auparavant. Même s'il a une trentaine d'années, le fait d'être à la maison a fait resurgir un sentiment de « petit garçon », de « maman et papa » et tout ce genre de choses. Si les conditions sont réunies, quel que soit l'âge, c'est ce que l'on ressent. Nous pouvons être agacés ou en colère contre nos parents parce que nous pensons que ce sont eux qui nous font ressentir cela, mais ce n'est pas le cas ; c'est simplement que les conditions sont réunies. Lorsque nous le comprenons, nous pouvons au moins

travailler à partir de là. Bien sûr, nous n'avons pas beaucoup de contrôle sur ce que font nos parents. Si je leur crie : « VOUS ME TRAITEZ TOUJOURS COMME UN ENFANT ! » ils se sentiront coupables et essaieront peut-être d'agir comme ils pensent que je le souhaite... et on en revient au même point. Il ne s'agit pas d'en faire un problème, mais de reconnaître qu'il est possible que notre nature émotionnelle soit bloquée dans des schémas acquis lorsque nous étions enfants.

Lorsque nous grandissons, nous essayons d'assumer le rôle de l'adulte, mais il se peut que des habitudes émotionnelles qui n'ont jamais été acceptées et comprises soient sous-jacentes et qu'elles se manifestent par des dépressions et autres formes de souffrance. Quand les gens vieillissent, il leur arrive de se comporter très bizarrement. Mon père a traversé toute une série de crises de colère qui provenaient de toutes les petites choses qu'il n'avait jamais résolues dans sa vie – à quatre-vingt-dix ans ! C'est triste à voir, n'est-ce pas ? Mais sachez que vous risquez de devoir y faire face à un moment ou à un autre de votre vie. Je veux donc vous encourager à voir que la méditation inclut cela. Méditer, ce n'est pas juste rechercher un état de béatitude. Dans certaines situations, il arrive que nous ayons des réactions tout à fait puériles. Cependant, lorsque nous en prenons conscience et que nous faisons davantage confiance à notre attention, lorsque ces choses se présentent – inutile de les provoquer, elles se produisent d'elles-mêmes dans notre vie –, nous pouvons faire confiance au fait d'être *bouddho*, « ce qui sait », plutôt qu'à la personnalité qui pique sa crise de colère !

## Tout accueillir

3 août 2001

Remarquez que le fait de prendre un petit-déjeuner en parlant stimule et agite l'esprit. C'est l'occasion de l'observer. Observez-le simplement, sans essayer de changer quoi que ce soit. Soyez témoins de ce ressenti d'avoir pris un petit-déjeuner et d'avoir parlé à des gens, et le résultat est « ainsi ». Vous remarquez « ce qui est ». Il ne s'agit pas d'approuver ou de désapprouver quoi que ce soit, mais juste de remarquer cet état où la conscience est éveillée et présente. Elle est intelligente, elle connaît ce qui est. Elle ne fait pas de commentaires sur la façon dont les choses devraient ou ne devraient pas être ; elle remarque simplement que « c'est ainsi ». Nous pouvons donc accueillir ce qui est, au lieu de nous laisser piéger par l'habitude de contrôler les choses, de nous en débarrasser, ou essayer d'atteindre un état mental particulier.

Les gens veulent parfois recréer de merveilleuses expériences de *samādhi* qu'ils se souviennent avoir vécues lors de retraites antérieures. Ils essaient de les reproduire en tentant de supprimer les pensées ou de contrôler les situations. Le fait est que la conscience englobe tout. Il ne s'agit pas non plus de penser qu'il ne faut rien désirer, qu'il suffit de rester assis, de n'avoir aucun désir – cela reviendrait encore à poursuivre un idéal, la façon dont les choses *devraient* être. Avec la pleine conscience, nous ne comparons pas la réalité du moment avec un idéal ; nous l'acceptons et nous l'accueillons telle qu'elle est, même si elle ne nous plaît pas. Il ne s'agit pas de tout aimer mais d'apprendre à tout accueillir, y compris ce que nous n'aimons pas et ne voulons pas.

Il y a quelques années, j'ai développé une pratique qui consiste à accueillir ce qui est. Je l'ai fait parce que je suis quelqu'un qui a du mal à accueillir les choses – en particulier quand il s'agit de certains

états mentaux. Il y a des états que je n'aime pas et que je rejette habituellement. Je sens le besoin de les repousser – de les repousser de ma vie, en quelque sorte. Bref, mon attitude consistait à ne pas laisser certaines choses approcher. Cette idée « d'accueillir » m'est donc apparue comme un moyen de me rappeler de ne pas repousser ces états mentaux. Ce n'est pas que je *voulais* les rejeter lorsqu'ils se présentaient ; je le faisais simplement par habitude. Mon intention fut donc de tout accueillir, même ce que je n'aimais pas ou ne voulais pas, comme les états mentaux désagréables ou les situations difficiles.

Dans la tradition Theravada, nous avons le mot *mettā* (amitié, bienveillance), et *mettā* consiste à tout accueillir. Il n'y a rien qui divise ou qui critique dans *mettā*. Lorsque vous développez *mettā*, c'est donc envers tout ce qui existe dans l'univers. Vous avez *mettā* pour les diables, les démons, les anges, les ennemis, les amis, les moustiques, les mouches, les germes, les oiseaux, les jolis petits chatons et les adorables petits chiens – pour tout. Il n'y a pas de préférence. Il ne s'agit pas de dire : « Je veux que 90% de *mettā* aillent à *cette* personne et environ 0,1% aille aux démons ». Il ne s'agit pas de faire les difficiles mais d'accueillir inconditionnellement tous les phénomènes conditionnés, depuis le paradis jusqu'à l'enfer, du meilleur au pire.

Quel effet cela a-t-il sur l'esprit quand on commence à développer cette attitude de gentillesse, de bienveillance ? Cela contrebalance les tendances critiques, n'est-ce pas ? L'esprit critique exclut les choses : « Ceci est mieux que cela. C'est comme ceci qu'il faut faire, pas comme cela. J'approuve cette personne-ci mais pas celle-là. Il ne devrait pas y avoir de personnes malveillantes. Il ne devrait pas y avoir de criminels. Il ne devrait pas y avoir de pédophiles. Il ne devrait pas y avoir ceci, il ne devrait y avoir que cela. » Nous avons tendance à nous emprisonner dans des préférences personnelles et à tout comparer. Mais *mettā* n'est ni critique ni idéaliste. Cette bienveillance envers toute chose ne signifie pas que l'on aime ou que

l'on approuve. Pour aimer, il faut que les conditions nous plaisent, tandis que *mettā* ressemble plus à un amour inconditionnel. C'est un accueil, une sorte de générosité, une acceptation sans jugement de tout ce qui existe, quelle que soit la forme que cela prenne.

Comme beaucoup d'entre vous le savent, nous développons *mettā* en commençant par nous-mêmes. La formule que nous utilisons est à peu près la suivante : « Puissé-je être en bonne santé, heureux et en paix. » La première partie de la pratique est donc toujours dirigée vers soi-même, on apprend à s'accepter tel que l'on est. Cela signifie accueillir et accepter tout ce qui nous caractérise – notre côté sombre, notre bon côté, notre côté lumineux, notre côté stupide, notre côté mesquin, peu importe. Nous apprenons à accepter même les choses que nous n'aimons vraiment pas en nous, sans les juger. C'est ce que j'ai trouvé le plus difficile. Mon sens critique n'est pas très développé lorsqu'il est tourné vers l'extérieur, mais il a tendance à se déchaîner quand il est tourné vers l'intérieur. Je suis beaucoup plus critique de moi-même que des autres.

Ainsi, « Puissé-je être en bonne santé, heureux et en paix » nous rappelle que nous souhaitons du bien à cet être, à cet état, à ce corps humain, à cette personne avec ses habitudes et ses émotions, quelles qu'elles soient. Plutôt que de penser sans cesse qu'il faut nous débarrasser de certaines choses – parce que nous ne devrions pas être comme cela, nous ne devrions pas nous sentir ainsi – nous avons maintenant le sentiment de pouvoir accueillir même quelque chose de très désagréable. Ainsi, *mettā* permet de tout accueillir parce que tout a sa place en cet instant, parce que c'est ici, parce que c'est comme ça. Si j'arrive et que je dis : « Ceci ne devrait pas être là », c'est mon sentiment personnel de résistance à ce qui est. Mais la réalité du moment, c'est que, puisque c'est là, c'est à sa place.

Une chose que j'ai découverte en vivant en Asie, c'est un sentiment d'appartenance – alors même que j'étais, de toute évidence, un étranger – et cela m'a déconcerté. J'ai vécu en Inde, en Malaisie et en Thaïlande et, dans tous ces pays, je me suis senti chez moi ; j'ai

toujours eu l'impression d'être à ma place. Pourtant, à bien des égards, ce n'était pas le cas. J'étais un grand homme blanc vivant dans un monastère de forêt au milieu de tous ces petits moines thaïlandais. Au niveau des apparences, j'étais différent, un anachronisme, un étranger. Par contre, sur le plan émotionnel, je me suis toujours senti chez moi, et j'ai découvert que, ce que beaucoup d'entre nous aiment chez les Asiatiques, c'est qu'ils donnent le sentiment de tout intégrer – les lépreux, les fous, les beaux, les laids, les riches, les pauvres, les castes en tous genres, et qui que ce soit. Les Asiatiques semblent accepter tout cela, considérer que tout le monde a autant le droit d'être là que n'importe qui, et que, puisque vous êtes là, vous avez votre place.

*Mettā* est donc ce sentiment d'être chez soi, de permettre, d'accepter et d'être patient avec ce que l'on n'aime pas et ce que l'on ne veut pas, de laisser être ce que l'on trouve irritant, dégoûtant et révoltant – peu importe. Il s'agit d'apprendre à ne pas se perdre dans les réactions, mais plutôt d'être patient et d'accepter, d'accueillir même le côté sombre de notre vécu. Cela demande de la patience, n'est-ce pas ? Pour moi, du moins car, émotionnellement, je suis conditionné à essayer de repousser les choses qui me déplaisent, à essayer de m'en débarrasser. L'acceptation patiente consiste également à accueillir le bon côté des choses, mais sans l'exiger. Lorsque le bonheur est présent, il faut l'accueillir, lui permettre de se manifester, mais permettez-lui aussi de cesser. Pour y parvenir, il faut, bien sûr, être attentif ; il faut ce *bouddho*, ce point immobile, ce sentiment de pure présence qui inclut tout ce qui est dans l'instant.

Ce matin, je parlais du chagrin avec quelqu'un. Il s'agit bien sûr d'une émotion que nous ressentons tous. En Occident, cependant, nous n'avons pas l'air de savoir comment y faire face. Nous le considérons souvent comme une faiblesse, comme « faire une montagne d'un rien ». Nous pouvons penser que nous sommes tout à fait rationnels en rejetant nos ressentis de chagrin. Je vois cette attitude chez certaines personnes et je la vois aussi chez moi. Avant

de pratiquer la méditation, j'avais tendance à rejeter le chagrin chaque fois qu'il se présentait. J'estimais qu'il était plus noble de se dire : « Oh, ce n'est pas grave. Ne fais pas d'histoires. » Cela me semblait plus noble que de rester assis à pleurer et à mettre tout le monde mal à l'aise. C'est un idéal, bien sûr, et cela peut sembler noble mais, en même temps, ce n'est pas respecter ce que l'on ressent ; c'est refouler ses propres ressentis. Donc, lorsque nous sommes pleinement présents, nous acceptons d'être tristes. Il ne s'agit pas de se complaire dans la tristesse, de s'y attacher, d'y trouver du plaisir et de s'apitoyer sur son sort, mais de permettre à l'émotion de devenir consciente, de la respecter parce que c'est un ressenti émotionnel naturel.

Le Bouddha a fait de l'insatisfaction (*dukkha*) la première Noble Vérité et, dans ce contexte, il se référait à la vieillesse, à la maladie, à la mort, au chagrin, à la peine, au désespoir et à l'angoisse. Le chagrin est donc inclus dans la première Noble Vérité. Nous devons l'accueillir parce que c'est une noble vérité et non une faiblesse personnelle. Voyez-le et comprenez-le dans ce contexte. Comprendre la première noble vérité est l'un des résultats de la vision pénétrante. Si vous réagissez toujours au chagrin par le rejet et le déni, vous n'arriverez pas à le comprendre. La bienveillance envers soi est donc une manière d'accueillir ce qui est. Le chagrin est quelque chose qu'il faut accueillir et non rejeter ou ignorer.

À partir de ce point immobile, chaque fois que vous avez un sentiment de perte ou de séparation par rapport à ce que vous aimez, vous constatez simplement : « C'est ainsi », et vous ressentez vraiment que « c'est ainsi ». Que ressentez-vous, là, maintenant, dans le corps ? Sentez-vous quelque chose dans la partie inférieure du corps, ou dans le cœur, peut-être ? Quant à moi, je remarque que, lorsque je m'ouvre aux personnes dans une situation donnée, j'ai l'impression que les portes de mon cœur qui étaient fermées s'ouvrent. Avant, je pensais que je n'avais pas de cœur. Les gens parlaient sans cesse de sentiments « venus du cœur » et je me disais :

« Je ne pense pas en avoir ». J'étais tellement dans la tête que je n'étais jamais vraiment très conscient de ce que je ressentais. J'ai donc fait des efforts pour apporter de la conscience au niveau du cœur mais il y avait une forte résistance. Mon esprit rationnel pensait : « Cela me semble plutôt gnangnan ! » Je ne voulais pas m'identifier à ces sentiments « venus du cœur ». La tendance à penser que ce genre de choses est émotionnel et mièvre est un jugement, n'est-ce pas ? Mais lorsque je médite dessus, j'ai le sentiment que les portes s'ouvrent. Et, lorsque je me trouve dans ce point immobile et en présence de quelqu'un, cela me semble très réel. Avec ce groupe, ici, j'ai le sentiment qu'il y a une relation de cœur. Je ressens une ouverture dans cette zone du cœur ; c'est un ressenti intuitif. Je ne pense pas que l'on puisse le mesurer avec des instruments scientifiques, mais c'est le mieux que je puisse faire pour décrire ce ressenti. Je remarque également que, lorsque je passe à un mode critique de réactivité, les portes semblent se refermer. Je retombe alors dans mon vieux mode de fonctionnement où je n'ai pas conscience des ressentis.

Quand on est pris dans les pensées, on ne ressent pas grand-chose, parce que la pensée n'a pas de sensibilité. C'est pourquoi les personnes qui pensent tout le temps manquent souvent de sensibilité. Elles vivent dans un monde rationnel qui est très beau en soi mais dépourvu de sentiments. S'ouvrir à la sensibilité ne signifie pas se dire qu'il faut être sensible mais plutôt reconnaître que le monde dans lequel nous vivons est « ainsi ». Ce n'est pas un monde idéal ; ce n'est pas ainsi que les choses seraient dans un monde juste, équitable ou parfait. Dans ce monde-ci, les choses changent. La justice n'est pas toujours au rendez-vous. On trouve de tout dans ce monde : les atrocités, les tueurs en série, les guerres, l'injustice et les tyrannies ; de même que la justice, l'équité et la bonté. Vous pouvez toujours essayer de faire en sorte que la vie soit un jardin d'Eden, mais vous inclurez inévitablement les forces de votre propre destruction et la destruction du jardin lui-même... parce que c'est ainsi – pas parce que quelque chose ne va pas.



Que sommes-nous censés apprendre de tout cela ? Posez-vous la question. Il y a manifestement quelque chose à apprendre, n'est-ce pas ? Si c'est ma faute, alors je devrais peut-être faire quelque chose – aller voir un chaman pour exorciser les serpents qui sont dans ma tête, peut-être. L'idée que c'est ma faute est une façon de voir les choses. Mais ce n'est pas la réalité. Le Bouddha a parlé du Dhamma en disant qu'il englobe tout, qu'il inclut tout. Je constate qu'en contemplant la vie de cette manière, je m'y intéresse soudain davantage. Je n'ai plus l'impression d'être dans une lutte sans fin contre tout. Lorsque j'opère à un niveau personnel – en pensant à la façon dont les choses *devraient* être – la vie semble être une lutte continue d'où je ne sors jamais victorieux. J'ai beau essayer de maîtriser les choses, de les améliorer et d'agir comme je pense devoir le faire, il y a toujours un autre aspect que je rejette ou que je nie. Celui-ci continue inévitablement à marteler ma conscience, à attirer mon attention, à prendre tout très à cœur, et ensuite vient un sentiment d'inutilité et de désespoir. Il m'arrive même de penser : « Peut-être que je ne devrais pas être ici ! Peut-être que ma place n'est pas ici ! »

Pour ce qui est de prendre refuge dans le Dhamma, il y a donc ce ressenti d'Éveil, *bouddho*, le fait de voir que les choses sont comme elles sont. Les Thaïlandais ont une acceptation de la vie que les Américains n'ont pas. Luang Por Chah n'a jamais été idéaliste ; il ne s'attendait pas à ce que les moines soient parfaits, toujours gentils et généreux. En fait, il trouvait très drôles nos faiblesses et nos erreurs, et notre façon de nous prendre au sérieux. Il nous amenait ensuite à considérer l'absurdité de nos attentes, l'absurdité d'essayer de nous transformer en quelque chose que nous ne pourrions jamais être. Je crois que c'est l'un des plus grands dons de Luang Por Chah.

Être présent et conscient consiste donc simplement à voir les choses telles qu'elles sont – l'état de notre corps, par exemple, et l'état de notre esprit. Il s'agit de les recevoir, de les accueillir, d'en prendre note, mais sans les critiquer. Être conscient, c'est donc être alerte,

éveillé et intelligent ; c'est un sentiment d'exister qui est vivifiant, qui n'a rien de passif. Ce n'est absolument pas une acceptation négative de la vie ou une résignation à un destin. Nous avons peut-être nié et rejeté des choses dans le passé mais, avec la présence consciente, nous les incluons et nous nous y ouvrons. La présence consciente inclut même le sentiment que « ça ne devrait pas être comme ça » – elle inclut aussi cela ! Il n'y a rien que nous puissions penser, dire ou faire qui n'ait sa place dans le moment présent. Quelle que soit la complexité de notre processus de pensée, il a sa place ; quel que soit l'état de notre corps ou de notre état émotionnel – que nous nous sentions heureux et prospères ou déprimés et perdus – tout a sa place.

Il y a alors un sentiment de : « Oh, quel soulagement ! Je n'ai pas besoin d'essayer sans cesse de me purifier ou de m'améliorer. Je peux me reposer un peu, peut-être même me détendre et faire confiance – quel soulagement ! » Mais ensuite, nous allons nous dire : « Que vais-je faire si je n'ai rien à faire ? » Si nous saisissons l'idée de « ne rien avoir à faire », cela devient tout aussi absurde. « Ne rien avoir à faire » doit donc être un objet de réflexion plutôt qu'un idéal auquel s'attacher. Si vous vous attachez à : « Maintenant, je n'ai plus rien à faire », cela devient un nouvel idéal.

Il s'agit d'essayer d'utiliser le langage pour réfléchir plutôt que pour prendre position sur quoi que ce soit. Par exemple, que signifie le sentiment de : « Je dois obtenir cette chose que je n'ai pas » ? Soyez l'observateur de ce sentiment. « Je ne suis pas assez bien comme je suis ; je dois m'améliorer ; je dois faire quelque chose pour m'améliorer. » Que ressentez-vous lorsque vous observez cela en tant qu'état mental ? Pour ma part, cela me donne l'impression d'être constamment bousculé et tirillé dans tous les sens. Et tant que je n'en prends pas conscience, tant que je ne le vois pas en termes de Dhamma, cela affecte tout ce que je fais ; c'est une force sous-jacente qui influence la façon dont je ressens la vie. Ce sentiment constant que je dois obtenir quelque chose que je n'ai pas, que je suis

incomplet, imparfait, pas assez bon, et que je dois atteindre l'Éveil, c'est *bhavatanhā* dans la deuxième Noble Vérité ; c'est le désir de devenir, et donc la cause de la souffrance.

Lorsque nous saisissons ce désir de devenir (*bhava tanhā*), nous faisons l'expérience de l'insatisfaction (*dukkha*). *Vibhava tanhā* est le sentiment qu'il faut se débarrasser de quelque chose. Il faut se débarrasser de l'avidité parce qu'on est trop avide ; il faut se débarrasser de la colère parce que les bonnes personnes ne se mettent pas en colère ; il faut se débarrasser de la jalousie parce qu'il est sordide d'être jaloux ; il faut vaincre ses peurs parce qu'une personne courageuse n'a pas peur ; il faut se débarrasser de... c'est sans fin ! Tout est *vibhava tanhā* : « Je ne suis pas assez bien comme je suis. Je suis avide. Je me mets en colère. Je suis jaloux et j'ai peur. Je dois me débarrasser de toutes ces émotions. » Essayez simplement de voir l'attachement que vous avez à ce qui vous semble excellent.

En toute logique, nous devrions purifier l'esprit et nous libérer de ces passions. Ce sont des impératifs de la vie spirituelle : se purifier et se libérer des mondes inférieurs, des passions, de l'égoïsme. Ce n'est pas que ce soit mal, mais remarquez l'attachement à l'idée : « Je dois me débarrasser de cette colère ; c'est mon problème ; je ne pourrai pas trouver l'Éveil tant que la colère sera présente en moi. » Le Bouddha n'a cessé de souligner cet attachement (*upādāna*) qui vient du sentiment que « Je suis cette personne ; je suis ce corps ; ce sont mes problèmes et ils m'empêchent d'atteindre l'Éveil ; je dois m'en débarrasser ». Tout repose sur l'illusion : « Je suis cette personne ».

Mais voilà, *bouddho* transcende le personnel, la croyance en une personnalité (*sakkāyadiṭṭhi*). Il englobe tout et, par conséquent, il englobe notre personnalité au lieu de la juger. C'est alors que nous parlons du « sujet absolu » plutôt que du « sujet personnel ». Lorsque nous nous attachons à une personnalité, nous *devenons* une personnalité et nous interprétons notre vécu à travers les distorsions de nos habitudes personnelles. Tant que cette illusion n'est pas vue,

comprise et acceptée, nous aurons toujours peur. Si nous sommes ce corps humain et si nous sommes cette personne, nous risquons d'être blessés physiquement et humiliés émotionnellement. Nous en faisons tous l'expérience d'une manière ou d'une autre. Le corps est vulnérable et, sur le plan émotionnel, nous pouvons aussi être blessés simplement par les paroles de quelqu'un ou par le regard qu'il porte sur nous. Sur le plan personnel, il est donc toujours possible d'être blessé. Prendre les choses personnellement rend la situation dans laquelle nous vivons assez délicate.

Apprendre à voir cela en termes de Dhamma, en termes de *bouddho*, de ce point immobile, nous donne une perspective sur « ce qui est ». Il s'agit de développer la sagesse plutôt que de renforcer des points de vue personnels sur tout, car la sagesse est universelle ; elle n'est pas personnelle – ce n'est pas : « Je suis sage ». Nous ne pouvons pas revendiquer la sagesse comme une sorte d'attribut personnel, mais il est certain qu'elle opère lorsque nous cessons de nous identifier à la personnalité et au corps. Si nous la revendiquons à un niveau personnel, si nous commençons à l'interpréter en termes de « Je suis une personne accomplie, je suis un *arahant* » ou quoi que ce soit de ce genre, cela devient une « corruption spirituelle », une de ces pollutions qui peuvent se produire dans la pratique méditative profonde. C'est pourquoi il existe des règles très strictes à ce sujet dans la discipline des moines.

Il y a quatre règles qui obligent un moine à défroquer et l'une d'elles s'applique lorsqu'un bhikkhu revendique à tort des états de réalisation élevés dans le seul but de tromper ou d'exploiter les autres. Même si je n'ai pas de mauvaise intention, si je commence à dire que je suis un *arahant*, suite à une expérience particulière, c'est aussi une infraction que je dois confesser. J'ai eu des expériences de forte concentration au cours desquelles j'ai eu effectivement l'impression d'avoir touché l'Éveil : « Oh, ça y est ! Je suis éveillé ! » mais il vaut mieux ne rien dire. Ajahn Chah dirait : « Tais-toi et médite encore un peu. Tu verras que ça passera. »

Même en Thaïlande, les gens sont constamment à la recherche d'*arahants* – « Qui est un *arahant* ? Qui est entré dans le courant ? » Il y a un fort désir de réussir et d'atteindre, mais aussi de savoir ce que d'autres ont atteint. Alors, dès qu'ils entendent dire que quelqu'un est éveillé, ils accourent pour le rencontrer. Je me souviens d'un moine qui, il y a des années, prétendait être éveillé (il s'agissait d'un des disciples d'Ajahn Chah) et de nombreux moines ont soudain quitté Ajahn Chah pour aller vers lui. Ajahn Chah ne prétendait rien, alors ils l'ont quitté parce qu'ils voulaient être auprès un maître éveillé – mais ils ont été déçus !

Le fait est que nous préférons presque tous faire confiance à ceux qui se disent éveillés. Il y a des gens très sûrs d'eux, des gourous qui apparaissent et disent : « Je suis le Messie » ou « Je suis le Bouddha Maitreya de cette époque », et les gens affluent vers eux. Certains de ces gourous sont tellement sûrs d'eux que leur confiance leur donne une sorte d'éclat. Lorsqu'on est vraiment positif, on peut avoir une espèce de rayonnement. Les sectes dont on entend parler semblent avoir les enseignements les plus fous, et leurs dirigeants sont de toute évidence des escrocs, même si certains sont tout à fait convaincus de leur propre illumination. Ce genre de confiance en soi est très puissant. C'est ainsi que ceux qui n'ont pas confiance en eux s'abandonnent facilement à des personnes qui prétendent savoir ce qu'elles font.

L'essence de l'enseignement du Bouddha est l'Éveil. Le Bouddha disait : « Réveillez-vous ! », pas : « Je suis le Bouddha et vous devez croire en moi ». Son enseignement est une invitation et un encouragement à s'éveiller. Cela signifie que *vous* devez vous éveiller, pas que vous devez dépendre de quelqu'un qui s'est éveillé. Pour moi, c'est très important. Au début, je sentais que quelque chose me manquait, que je n'étais pas à la hauteur. J'avais l'impression d'être une personne pleine de défauts, une personne faible. Je ne pouvais pas me faire confiance et je voulais trouver quelqu'un en qui avoir confiance. C'est, bien sûr, ce qui a fini par me conduire à Ajahn

Chah. Mais il a toujours cherché à m'éveiller plutôt qu'à m'attacher à lui. Il voyait ce que je faisais et ne cessait de me le faire remarquer. Je lui demandais : « Vous savez, Ajahn Chah, je pratique depuis de nombreuses années, suis-je entré dans le courant maintenant ? » Et il me répondait : « Comment veux-tu que je le sache ? » Il me renvoyait à moi-même. « Si toi, tu ne le sais pas, pourquoi penses-tu que moi, je le saurais ? » Chaque fois que j'essayais de m'appuyer sur lui de cette manière, il essayait – avec douceur, je n'ai jamais eu le sentiment qu'il me repoussait – de me faire prendre conscience de ce que je faisais, de mon désir de dépendre des autres parce que je pensais qu'ils étaient sages et que je ne l'étais pas. En fait, il était très fort pour m'amener à prendre conscience de mon attitude.

Je craignais également de devoir assumer la responsabilité d'être sage. Ma personnalité me disait : « Ne pense pas que toi, tu seras sage un jour ». Ma personnalité est tyrannique comme cela, alors elle me dit : « Tu ne peux pas te faire confiance. Tu es un désastre ! Penses-tu vraiment qu'un jour tu seras sage ? » et ainsi de suite. Et puis j'ai commencé à comprendre que ce tyran intérieur était une habitude. Ce n'était pas un être vivant ; c'était quelque chose de mort qui répétait sans cesse la même chose. Même si je me comportais bien, je n'étais jamais assez bien. J'avais beau respecter strictement les règles du Vinaya, je n'étais jamais assez strict. Les gens disaient : « Oh, Ajahn Sumedho, vous avez donné un très bon enseignement » et le tyran intérieur disait : « Non, pas du tout ». Tout le monde avait beau me féliciter encore et encore : « Vous êtes vraiment bon, vous êtes vraiment sage, vous êtes vraiment le meilleur », le tyran intérieur disait : « Non, ce n'est pas vrai ».

En reconnaissant que ce tyran intérieur était une habitude, j'ai compris que, même s'il semblait vivant, il ne l'était pas ; c'était juste une réaction conditionnée. J'ai alors commencé à le voir comme quelque chose qu'il ne fallait pas croire, quelque chose qui n'avait aucune sagesse, quelque chose de mort. Ce n'était rien. C'était juste que lorsque l'on appuyait sur ce bouton, il disait : « Tu n'es pas assez

bien ! » et lorsque l'on appuyait encore, il disait : « Tu n'es pas assez bien ! » et lorsque l'on appuyait à nouveau : « Tu n'es pas assez bien ! » C'est tout ce qu'il savait dire. Alors, ne croyez pas ce genre de choses ! Ne leur permettez pas de prendre racine dans votre conscience.

Penser : « Je ne suis pas assez bien tel que je suis. Je dois pratiquer pour parvenir à l'Éveil » c'est le sentiment d'être un « moi ». « Je suis une personne qui doit faire quelque chose maintenant pour devenir autre chose plus tard. » Contempler ce genre de pensées permet de se rendre compte que tout cela est basé sur l'illusion. D'une part, l'éternité, c'est *maintenant*. Quand on contemple le moment présent, le futur est l'inconnu, n'est-ce pas ? Qu'est-ce que demain, en cet instant ? C'est ce que vous ne savez pas. Vous pouvez toujours spéculer, essayer de deviner, etc., mais tout se passe maintenant. Le passé est ce que vous vous rappelez. Vous vous souvenez d'hier ou de dix ans plus tôt, mais c'est un souvenir qui surgit dans le présent. Et « Je suis cette personne » est une supposition, n'est-ce pas ? Lorsque vous observez votre personnalité, vous constatez qu'elle change en fonction des circonstances dans lesquelles vous vous trouvez. Si vous êtes avec des amis ou des ennemis, avec vos parents ou avec votre conjoint, avec des collègues ou seul, au monastère ou à l'Université d'été, votre personnalité change en conséquence – parce qu'elle est ainsi, elle s'adapte aux circonstances du moment. Pourtant, nous présupposons que nous sommes toujours la même personne sans jamais remettre cette idée en question, sans jamais observer de près ce que nous faisons.

Une conscience éveillée nous permet de voir cela. Lorsque nous nous posons dans *bouddho*, dans ce pur état d'être, cette écoute, cette attention, nous commençons à voir à quel point la personnalité est changeante et éphémère, à quel point elle dépend des circonstances pour être heureuse ou triste, bouillante, déprimée, agacée ou épanouie, ou pour se sentir acceptée ou rejetée. Mais la présence consciente transcende ce qui conditionne la personnalité ; c'est un

facteur constant, par opposition à la personnalité qui est éphémère. Nous commençons à comprendre que nous ne pouvons pas faire confiance à notre personnalité en tant qu'identité parce que, malgré les apparences, elle n'est pas ce que nous sommes, même si elle prétend le contraire. Avec la présence consciente, nous échappons donc à ces limites – pas en rejetant la personnalité, pas en essayant de ne pas avoir de personnalité (ce qui serait de toute façon impossible) – mais en cessant d'être attachés à la personnalité en tant que « moi ».

Si nous croyons complètement à la réalité de la personnalité, nous nous freinons tout le temps ; nous nous enfermons souvent dans des limitations très désagréables qui nous emprisonnent. Mais, une fois que nous en prenons conscience, nous pouvons nous libérer, nous pouvons lâcher prise. Notre véritable identité se trouve alors dans la présence consciente et dans cette attitude d'accueil, de *mettā*. En faisant confiance à la présence consciente, nous pouvons apprendre d'elle. Nous découvrons que nous sommes capables d'accepter et d'accueillir même les choses les plus horribles, les choses qui nous effraient le plus. Une fois que nous avons confiance en cette pratique, nous découvrons que nous pouvons faire de la place même à ce que nous redoutons le plus. C'est alors que cette peur et cette crainte s'effacent.



## N'ayez pas peur de vous faire confiance

6 août 2002

Je suis en congé sabbatique cette année, ce qui est un changement bien agréable. Après avoir dirigé des retraites et donné des enseignements pendant plus de trente ans, j'ai demandé à prendre un peu de temps libre – et maintenant je me demande si j'ai envie de recommencer à enseigner un jour ! En fait, « partager des connaissances » est une façon plus juste de décrire ce que je fais, parce que je n'aime pas particulièrement l'idée d'être un enseignant et de m'en tenir à cette position. Cela reviendrait à imposer l'idée de « Je suis le professeur et vous êtes les étudiants », ce que certaines personnes ne remettent jamais en question, de sorte que l'on peut facilement s'enfermer dans ce genre de rôles.

La pratique de la présence consciente nous permet d'aller au-delà des conventions qui nous conditionnent. Comme le disait John Peacock<sup>22</sup> hier soir, notre interprétation du bouddhisme est conditionnée par notre culture particulière. L'interprétation des mots, et même les traductions que nous choisissons, sont influencées par notre esprit conditionné. Un missionnaire chrétien interprétera le bouddhisme d'une certaine manière, et un psychologue ou un avocat, par exemple, l'interprétera différemment. Je vous propose donc de voir que la présence consciente est la capacité que nous avons d'atteindre le « point zéro », *avant* d'être conditionnés ; de voir le « visage que nous avons avant notre naissance » ; d'être ce qui est au-delà de la mort, avant d'avoir été piégés dans un processus de conditionnement culturel ou social.

---

<sup>22</sup> Maître de conférences en études bouddhistes à l'Université de Bristol et directeur du Sharpham Centre for Contemporary Enquiry, dans le Devon.

Qu'est-ce que la conscience pure ? Où se trouve-t-elle ? Généralement, lorsque nous commençons à méditer, nous partons de l'ignorance. Personnellement, j'ai commencé en me disant : « Je suis dans la confusion et j'ai besoin de pratiquer la méditation pour y voir plus clair et trouver l'Éveil. » C'est ainsi que je me voyais, il y a des années, avec un œil critique : « Je ne devrais pas être comme je suis ; il faut que je m'améliore en faisant quelque chose qui me rendra meilleur à l'avenir ». D'une certaine manière, à un niveau conventionnel, c'était vrai. Ce n'était pas une perception totalement fausse, mais ce n'était tout de même qu'une perception. Si nous nous saisissons de telles perceptions, elles influenceront la manière dont nous comprenons ce que disent les enseignants, la manière dont nous lisons les Écritures, et la manière dont nous traitons les conventions religieuses et les techniques que nous utilisons.

J'ai remarqué que les Occidentaux qui se font ordonner en Thaïlande portent en eux un fort sentiment personnel. La culture thaïlandaise est orientée vers la société ; son identité s'étend sur un très large spectre, et les relations sociales et les sensibilités sont très fortes. Ce n'est pas le cas pour la plupart d'entre nous. Notre culture est très différente. Les Américains, en tout cas, sont très individualistes. Nous revendiquons nos droits, nous nous défendons, nous nous affirmons, etc. C'est également le cas au niveau international. Je ne dis pas que c'est mal, mais je constate simplement à quel point cela affecte notre expérience consciente. Vous ne pourrez pas nier non plus que, dans le monde occidental, le sens de l'autocritique et de l'autodénigrement est particulièrement exacerbé. Nous sommes très conscients de ce qui ne va pas chez nous, de ce qui n'est pas bien – les faiblesses, les défauts et les imperfections. Nous nous voyons souvent à travers ces perceptions de « quelque chose qui ne va pas » et de « je ne suis pas assez bien comme je suis ».

La Tradition de la forêt thaïlandaise a un fort aspect disciplinaire, de sorte que les Occidentaux ont tendance à se rendre dans des

monastères où le Vinaya est strict avec le sentiment de : « Je suis une personne imparfaite et faible, et je dois me purifier en observant ces règles ». Cela a, bien sûr, un certain effet. D'une part, en suivant des règles ou des préceptes qui nous sont imposés, nous pouvons facilement perdre notre sensibilité, parce que le sentiment de notre valeur personnelle dépend de l'observation de ces règles. Si nous ne parvenons pas à les respecter selon nos critères, nous avons tendance à nous sentir encore plus mal qu'avant ; nous avons l'impression de ne pas être de bons moines, de ne pas être dignes de porter ce vêtement. En tant que moines-mendiants, nous dépendons de la bonté d'autrui, de sorte que nous pouvons aussi penser : « Je ne suis pas digne de ces offrandes... » et en arriver à être dégoûtés de nous-mêmes.

C'est un processus logique, n'est-ce pas ? Si je suis identifié à ce corps physique et à cette personnalité, et si je suis très conscient de ce qui ne va pas en moi, je peux essayer de devenir une meilleure personne en méditant sans cesse et en respectant les préceptes moraux. Mais ensuite, si je m'aperçois que je ne suis pas à la hauteur de la norme que j'ai établie – une norme idéale de ce que je *devrais* être – je vais me dire : « Et voilà ! Je suis trop faible, je ne suis pas assez bon. » La vie spirituelle peut donc conduire à un manque d'estime de soi encore plus grand, et tout cela vient de l'illusion fondamentale selon laquelle – pour le dire dans les termes du Theravada – « je suis les cinq agrégats » (*khandha*), c'est-à-dire que je m'identifie aux cinq aspects de la forme, du ressenti, de la perception-mémoire, des formations mentales et de la conscience sensorielle (*rūpa, vedanā, sañña, saṅkhāra, viññāṇa*). Le Bouddha a utilisé cet enseignement sur les cinq agrégats comme un moyen pratique, une manière commode de tout simplifier. Si nous apprenons à décomposer la « personne » en ces cinq aspects ou groupes (*khandha*), nous allons pouvoir remettre en question l'hypothèse selon laquelle « je suis cette personnalité permanente » qui nous fait voir les choses d'un œil très critique.

Alors, comment pratiquer cela ? Que faire ? Il ne s'agit pas de faire le contraire et de dire : « Je suis très bien comme je suis ; je suis ce qui est au-delà de la mort ; je suis le Bouddha ; je suis un type merveilleux... » Certains adoptent un soi-disant mode de pensée positive : « Je suis quelqu'un de fantastique, beau et adorable ! » C'est mieux que l'inverse, je pense, parce qu'on peut au moins en retirer quelques moments agréables. Mais le problème ne réside pas dans les pensées ou les perceptions en tant que telles ; il réside dans la manière dont nous nous identifions aux pensées et aux perceptions, et dans la manière dont nous nous y attachons. Si je suis figé dans ma perception d'être une personne pleine de défauts et donc pas assez bien comme je suis, si c'est ce que je suppose, cela va influencer la façon dont je me connecte au monde, aux autres, à la vie monastique et à tout le reste.

À un moment donné, j'ai trouvé une manière habile de gérer ce problème. Je pensais délibérément : « Je ne suis pas assez bien comme je suis » mais, au lieu d'analyser cette affirmation, je la laissais simplement pénétrer, j'en prenais pleinement conscience. Si vous apprenez à vous écouter, à écouter ce que racontent vos pensées, vous allez voir qu'il s'agit en fait d'une création de votre esprit. Il y a d'une part, ce qui est conscient de la pensée et, d'autre part, la perception que l'on crée, et vous commencez à séparer les deux. C'est donc la conscience qui est au centre de l'attention. C'est sur ce point que le Bouddha a mis l'accent. Ce que nous pouvons faire, dans l'instant présent, c'est être éveillés et parfaitement attentifs à ce qui est ; être éveillés à la façon dont les choses qui nous entourent nous affectent par la vue, le son, l'odorat, le goût et le toucher.

Explorez ce sentiment de « je suis » : « Je suis ce corps physique, c'est moi ». Si nous commençons à écouter cela – « mon corps », « à quoi je ressemble » – et que nous prenons conscience de la façon dont nous nous percevons – beau ou laid, homme ou femme, et ainsi de suite – nous nous rendons compte que ce sont des perceptions que nous créons. Nous nous identifions fortement au niveau du genre, par

exemple. Dire : « Je suis un homme et vous êtes une femme » semble évident, c'est du bon sens. Le corps est soit masculin, soit féminin ; c'est la nature du corps. Mais ce corps est-il ce que je suis vraiment ? Je vous encourage à explorer ce qu'est ce corps. Il a sa propre dynamique : il naît, grandit, vieillit et meurt. Et quels que soient les efforts que nous déployons pour l'empêcher de tomber malade et de vieillir, il vieillit quand même, n'est-ce pas ? Et puis il y a la mort inévitable du corps. J'ai beau me dire : « Ne vieillis pas Sumedho ! » le corps n'obéit pas. Il n'obéit pas parce qu'il n'est pas moi. C'est comme dire à une feuille de ne pas se dessécher et de ne pas tomber de l'arbre. C'est impossible, au-delà de nos capacités.

Je réalise alors qu'il est stupide de m'identifier aux cinq agrégats, de m'en saisir et de m'y attacher comme s'ils m'appartenaient personnellement. Si je les étudie vraiment, je vois qu'ils font partie de la nature ; ils suivent les lois de la nature ; ils sont ce qu'ils sont. Ils sont parfois très agréables et parfois horribles. C'est ainsi qu'est la nature – bonne et mauvaise, juste et injuste. Ce qu'il faut voir, c'est que ce monde, le monde conditionné dont nous faisons l'expérience, est comme il est. Il est « ainsi ».

En observant, en écoutant ce sentiment de « je suis » à un niveau très personnel – « je ne suis pas assez bien », par exemple, nous remarquons l'effet qu'il a sur notre conscience. Lorsque nous nous attachons à un tel point de vue, nous commençons à ressentir une espèce de dépression, d'embarras ou de timidité, parce que c'est le résultat émotionnel inévitable quand on s'attache à ce genre de croyances. Ce n'est pas un processus analytique ; juste une prise de conscience. Comme je l'ai dit, il ne s'agit pas d'essayer de changer l'attitude que nous avons envers nous-mêmes, mais d'aller au-delà de toute attitude, de voir ce ressenti comme un simple point de vue, comme quelque chose que nous supposons ou que nous croyons. La pure conscience ne dépend pas de ce que nous pensons, de notre état physique, de notre état émotionnel ou du monde conditionné. Elle est ce vers quoi nous pouvons toujours nous tourner, ce que nous

pouvons *être*. Nous pouvons toujours être présents et conscients, quelles que soient les circonstances extérieures ou intérieures.

Cependant, nous devons vraiment nous appliquer, être vraiment courageux dans notre investigation car il y a beaucoup de suppositions subtiles, de choses auxquelles nous sommes probablement très attachés – des choses que nous ne sommes peut-être pas encore prêts à lâcher. Alors, faites-vous confiance pour lâcher ce que vous *pouvez* lâcher pour le moment. Je ne dis pas que vous devriez tout lâcher pendant cette Université d'été et être complètement libérés de tout attachement au moment de partir. Ce serait demander l'impossible. Je vous encourage simplement à avoir davantage confiance en votre capacité à reconnaître l'attachement – pas pour le juger mais pour comprendre ce qu'il est, pour voir que, s'attacher, c'est vouloir que les choses soient ce qu'elles ne peuvent pas être. S'attacher à des points de vue et devoir les défendre, se sentir menacés lorsque vos points de vue sont remis en question... – tout cela est souffrance.

À titre expérimental, nous pouvons nous asseoir un moment et essayer de rendre pleinement conscient tout ce qui nous vient à l'esprit – bonheur, tristesse, incertitude, confusion, inspiration, dépression – peu importe. Il suffit d'écouter, de laisser être ce qui est, et de reconnaître que vous avez maintenant une relation d'écoute à vous-mêmes et non de jugement. Vous n'essayez pas de porter un jugement de valeur sur quoi que ce soit ; vous observez simplement, vous permettez que soit pleinement accepté tout ce qui se présente en cet instant de pleine conscience, y compris les choses désagréables. Notez tout particulièrement l'écoute et ce que vous écoutez – si vous écoutez intérieurement vos pensées, par exemple. Remarquez juste que les pensées bougent et changent. Il est difficile de maintenir une pensée, n'est-ce pas ? On ne peut pas figer une pensée, mais on peut être conscient de son mouvement. Il s'agit de séparer le sujet de l'objet. Soyez le sujet, le témoin, celui qui connaît. Ce qui est connu, ce sera une pensée, par exemple, ou un sentiment.

Penser est un conditionnement culturel ; nous sommes conditionnés à penser à des choses. Nous sommes également sensibles et nous avons des ressentis. Nous pouvons nous sentir seuls, tristes ou perdus. Mais il y a aussi *ce qui a conscience* de ces choses, n'est-ce pas ? Vous pouvez vous dire : « Je me sens triste aujourd'hui », et être conscient de ce ressenti, de l'effet qu'il a sur vous, et aussi du fait qu'il change. Il y a donc ce qui est conscient et l'objet dont vous êtes conscients. Si vous saisissez l'objet « tristesse », par exemple, vous devenez quelqu'un qui est triste – c'est ce que nous appelons « devenir ». Si quelqu'un dit quelque chose qui vous met en colère, des ressentis de colère apparaissent. Si vous vous saisissez de ces ressentis, vous devenez une personne en colère et vous risquez d'agir en conséquence. Autrement dit, vous pourriez vous laisser aller à crier, à dire des choses désagréables, et même à devenir physiquement violent, à cause du « devenir ».

L'important est de faire la différence entre les objets et la conscience qu'on en a (les cinq agrégats<sup>23</sup> sont des objets). Cela revient à placer « ce qui est conscient » dans le contexte de *bouddho*, le Bouddha, la connaissance, l'état éveillé. Cette notion d'Éveil est très importante. Nous parlons d'un enseignement qui dit : « Éveillez-vous ! » Nous pensons être éveillés parce que nos yeux sont ouverts et que nous ne sommes pas allongés en train de dormir, mais il se peut que nous soyons encore complètement perdus dans l'illusion et que nous vivions dans un monde de suppositions et d'habitudes. Le Bouddha s'est éveillé à cela. Il ne s'agit pas de dire : « Je ne devrais pas être comme cela, je ne devrais pas être ignorant, je ne devrais pas me mettre en colère ». Penser ainsi, c'est porter un jugement personnel et s'enliser dans le même registre. Nous savons que nous ne devrions pas être comme cela ; nos valeurs sociales nous disent que nous devrions vaincre la colère, la luxure, etc. Nous savons tous

---

<sup>23</sup> Les 5 agrégats (*khandha*) sont *rupa*, la forme ; *vedanā*, les ressentis ; *sañña*, les perceptions liées à la mémoire ; *saṅkhāra*, les formations mentales ; et *viññana*, la conscience sensorielle.

ce que nous *devrions* faire ; là n'est pas la question, n'est-ce pas ? La chose à faire, c'est prendre conscience de ce qui est *réellement*.

C'est là que je vous encourage à vous faire confiance. La présence consciente a quelque chose d'intuitif. Vous ne pouvez pas l'atteindre, vous ne pouvez pas vraiment dire : « Ah, c'est ça ! » et la tenir entre les mains. C'est quelque chose qui est en vous, auquel vous devez faire confiance ; c'est votre capacité d'Éveil. Que se passe-t-il quand vous vous éveillez ? Inutile de me poser la question : « Ajahn Sumedho, suis-je éveillé ? » Ce n'est pas à moi de le savoir, vous seul pouvez en avoir conscience. C'est là que la relation enseignant-élève peut devenir gênante parce que les élèves donnent du pouvoir à l'enseignant : « Ajahn Sumedho sait ce qui est bon pour moi. Je suis tellement stupide et désespérant ! Je suis maladroit et j'ai fait beaucoup de bêtises dans ma vie, mais Ajahn Sumedho sait ce dont j'ai besoin ». Si je répondais : « Oui, vous avez vécu une vie assez stupide et vous ne devriez jamais vous faire confiance. Moi, je sais ce qui est bon pour vous ! », cela ne ferait que renforcer l'idée que je suis l'expert et que vous êtes l'élève. Il ne s'agit pas non plus de supposer le contraire – « Je suis tout aussi bon qu' Ajahn Sumedho, vous savez ». Avec la méditation, vous allez au-delà de tout cela ; vous apprenez à faire confiance à votre propre sentiment intuitif, à la capacité d'Éveil de votre propre esprit, et vous en faites une expérience pleinement consciente. Ce n'est pas seulement une idée dans votre tête mais quelque chose que vous savez, que vous savez *vraiment*, et en quoi vous avez confiance.

Au début, il se peut que votre intuition ne vous semble pas très fiable, parce qu'il n'y a rien que vous puissiez saisir comme vous le souhaiteriez. C'est là que je vous encourage à faire davantage confiance à votre expérience directe qu'aux idées qui vous viennent des enseignements reçus. Quelle que soit la qualité de ces idées, dès que vous les saisissez, vous essayez d'interpréter la vie à partir du point de vue de quelqu'un d'autre. Nous pouvons facilement être tourmentés par ce que les autres pensent et disent, ou par ce que nous



croions que le monde attend de nous. Cela peut être très effrayant et nous amener à perdre confiance en notre intuition.

J'ai remarqué que, dans notre société matérialiste, les gens ont parfois l'air très sûrs d'eux mais ils ne le sont pas. Quelqu'un peut donner l'impression d'être une autorité et un expert en la matière, simplement parce qu'il a accumulé beaucoup de connaissances – « Je sais tout sur le bouddhisme Theravada, je suis un expert ! » Pourtant, si cette personne ne pratique jamais, sa confiance finit par s'effacer devant les réalités de la vie, les tensions émotionnelles, la perte d'un être cher ou les déceptions. Toutes ces choses font partie de l'expérience humaine et, quel que soit notre degré d'expertise dans les enseignements du Canon pali, si nous n'avons pas réellement appliqué ces enseignements dans notre vie et appris à faire confiance à notre propre intuition, ils ne nous seront pas d'un grand secours lorsque les situations deviendront difficiles. Dire à quelqu'un que tout est impermanence, insatisfaction et non-soi sonne bien creux lorsque la vie de cette personne devient difficile, qu'elle a perdu son emploi, que son conjoint est décédé ou qu'on lui a coupé l'électricité. Dire simplement : « Vous savez, tout est impermanent... » est un peu léger, vous ne croyez pas ?

Au cours de cette Université d'été, je vous encourage donc à vraiment écouter ce qui se passe en vous. Si vous êtes malheureux, pleins de doutes, déprimés, si vous vous ennuyez, ou si vous vous sentez très joyeux, au lieu d'essayer de réprimer ces sentiments ou d'en parler sans cesse aux autres, écoutez cette voix intérieure qui dit : « Je m'ennuie ! Je m'ennuie ! » C'est là que vous pourrez commencer à entrer en contact avec l'ennui et l'accepter, d'une certaine manière. Il ne s'agit pas d'essayer de comprendre pourquoi vous vous ennuyez ou de rejeter la faute sur quelqu'un d'autre – « Je m'ennuie à cause de lui ; je m'ennuie à cause de l'Université d'été ». Utilisez plutôt cet ennui pour vous y ouvrir, pour le comprendre, pour le reconnaître. Ou si quelqu'un dit quelque chose qui vous offense et vous contrarie, utilisez cela pour en retirer un enseignement.

Lorsque nous commençons à analyser, nous retombons souvent dans le même genre de problèmes : « Pourquoi suis-je tellement contrarié lorsque cette personne agit ainsi ? » Nous pouvons y réfléchir et essayer de comprendre – et il est parfois intéressant de le faire – mais cela ne résout pas le problème, du moins pas tant que nous n'avons pas appris à reconnaître que le fait d'être contrarié est « ainsi », que le fait de se sentir seul est « ainsi ». Mais *ce* qui est conscient – est-ce que *cela* se sent seul ? La présence consciente se sent-elle seule ? Ou est-ce l'objet de la conscience qui se sent seul ? Étudiez cela de près !

La peur est un autre aspect important de notre vie que nous devons contempler, n'est-ce pas ? C'est une émotion humaine fondamentale. Le monde dans lequel nous vivons est un monde de peur. Nous créons des institutions pour nous donner un sentiment de sécurité, mais le monde animal est une question de survie ; c'est la loi de la jungle où chacun vit pour soi et apprend les astuces de la survie. Ce monde dans lequel nous sommes nés est effrayant mais « c'est ainsi ». Nous pouvons toujours rêver d'un monde où le lion et l'agneau dormiraient côte à côte en toute amitié – mais ce serait un monde idéal, n'est-ce pas ? Nous pouvons avoir des rêves et des idéaux mais ce n'est pas la réalité de ce monde. Les agneaux et les lions ne se comportent pas ainsi ; ils ne sont d'ailleurs pas censés le faire, ce n'est donc pas leur faute non plus. Nous reconnaissons simplement qu'il en est ainsi au niveau du conditionnement brut : nous devons survivre, donner naissance, procréer, élever une famille, manger, protéger nos biens. Tout cela fait partie du monde humain dont nous faisons l'expérience et, dans ce monde, il y a beaucoup à craindre en termes de douleur et de perte. Mais c'est ainsi qu'est le monde de la peur.

Ici, en Grande-Bretagne, nous avons un sentiment de sécurité. Même si les gens se plaignent, c'est un pays assez bien géré. Quand on vit ici, il y a beaucoup de choses que l'on considère comme allant de soi mais qui ne vont pas de soi dans d'autres pays. Bien sûr,

certaines petites choses peuvent perturber. On voudrait que tout soit parfait ; on voudrait que tout soit comme cela *devrait* être s'il s'agissait d'un pays vraiment bien géré, et si chacun faisait ce qu'il *devrait* faire. C'est ce que l'on aimerait mais ce n'est pas le cas. Et voir ce qui est réellement ne signifie pas trouver des excuses aux situations, c'est simplement reconnaître que ce monde est tel qu'il est en ce moment. C'est comme notre corps physique : que nous nous sentions en bonne santé et forts, ou faibles et malades, ce n'est pas la question, n'est-ce pas ? Ce qui importe, c'est accepter la situation telle qu'elle est, la reconnaître, même si elle n'est pas telle que nous la souhaiterions, plutôt que maltraiter le corps ou retomber dans la critique de la société ou du monde dans lequel nous vivons, parce que nous nous sentons menacés et persécutés par eux.

*Ce* qui est éveillé et conscient peut être conscient de votre corps, mais le corps ne peut pas être conscient de vous. Vous pouvez reconnaître – simplement avec la pratique du balayage du corps, juste en passant par les sensations dans le corps – que vous êtes conscients du corps en tant que vécu présent. Vous êtes assis ici et vous êtes conscients de la posture assise, de la pression de l'assise, de la chaleur ou du froid, et de toutes les sensations. *Ce* qui est conscient peut inclure le corps tout entier en ce moment. Ce n'est pas comme penser. Lorsque l'on pense et qu'on analyse, on ne peut avoir qu'une seule pensée à la fois. Il faut penser à cette pensée, puis à la suivante, puis à la suivante ; on ne peut pas penser à deux choses en même temps. De plus, quand on est attaché à la pensée, on est pris dans les limites du temps. La pensée est un véritable don, mais les pensées peuvent facilement nous tromper parce qu'elles sont limitées ; elles sont linéaires et dualistes. Néanmoins, nous pouvons être conscients que nous pensons, et nous pouvons délibérément nous dire : « Je ne suis pas assez bien comme je suis » ou autre chose. Alors, qu'est-ce qui est conscient de cette pensée ? Posez-vous la question : « Qu'est-ce qui est conscient des pensées ? Qu'est-ce qui est conscient des sentiments ? Qu'est-ce qui est conscient de la tristesse, de la colère, du désir, du désespoir ou de quoi que ce soit d'autre ? Qu'est-ce qui

est conscient ? » Il ne s'agit pas de trouver une réponse intelligente, mais de vous faire confiance pour garder ce genre de questions dans la conscience afin de commencer à sentir la connexion, à avoir le sentiment d'*être* cette conscience, cette pure subjectivité où le corps physique est un objet et non plus le sujet, où vous n'opérez plus à partir de la supposition « je suis ce corps physique » ou « je suis cette personnalité », où vous êtes en fait dans l'espace qui contient tout cela.

Cela, c'est ma propre expérience et mon interprétation de ce que j'appelle « ce qui est au-delà de la mort ». Je suis conscient de ce qui change, de ce qui est lié à la mort, comme les pensées. Les pensées naissent et meurent sans cesse. La pensée va très vite, tout comme les sentiments, les émotions, les états d'esprit, les sensations physiques, le plaisir, la douleur, etc. Alors, qu'est-ce qui en est conscient ? Qu'est-ce qui est éveillé ? En répétant simplement cette question, on écoute le questionnement et on apprend en même temps à faire confiance au simple fait de prêter attention. Ce questionnement favorise le développement de l'attention. Il ne s'agit pas de chercher une réponse, comme on le fait d'habitude, mais simplement de questionner pour développer une plus grande confiance dans sa propre réceptivité, dans son propre état d'éveil.

Cet état d'éveil est naturel ; ce n'est pas un état que vous créez par la pratique de la méditation. C'est un état naturel d'*être* qui se poursuit de lui-même lorsque vous commencez à lui faire confiance. C'est pourquoi je ne cesse de répéter le mot « confiance ». Votre esprit pensant ne cesse de soulever des doutes à tout propos. En tout cas, c'est comme cela que fonctionnait le mien. Je me disais : « Ça ne peut pas être aussi simple ! Même les maîtres de méditation mettent des années à atteindre l'Éveil, et on dit que c'est très rare, de toutes façons ». On lit des récits dans les Écritures et les livres sur le Dhamma, et on se dit : « Je n'imagine pas que quelqu'un comme moi puisse jamais y parvenir ». On entend parler du côté miraculeux de

la chose, des grands maîtres qui lisent dans les pensées et qui lévitent. Je sais que je ne pourrais jamais faire cela... mais j'aimerais bien !

Il est bon de reconnaître les limites des conventions que nous utilisons – les Écritures et les Commentaires, ainsi que les paroles des grands maîtres. Tout cela est souvent sorti de son contexte. Ajahn Maha Boowa a écrit une biographie d' Ajahn Mun qui fait passer le maître pour un surhomme. C'est un livre très agréable à lire et on ne peut qu'être impressionné, mais quand on parle aux disciples d' Ajahn Mun, ils disent : « Oh, oubliez tout ce fatras ! Ce qu' Ajahn Mun enseignait, c'était comment s'éveiller, comment être conscient ». Tout le reste est impressionnant et divertissant, et peut inspirer, mais il faut en reconnaître les limites et faire confiance à son propre ressenti intuitif. Qu'est-ce qui est important ? Communiquer avec tous les mondes de l'univers et parler aux déva des sphères célestes, être connecté psychiquement aux *arahants* de l'Himalaya, ou être éveillé et conscient en cet instant, en cet instant banal, assis, debout, en train de marcher, couché, en train de laver la vaisselle ou de passer l'aspirateur sur le tapis ? Lorsque je réfléchis de cette manière, je me dis que la présence consciente est plus importante qu'essayer de me transformer en un super-magicien extraordinaire. Je me rends compte que cela ne vaut pas la peine d'essayer ; ce n'est pas ce que je veux.

Vérifiez-le ! Voyez les choses par vous-mêmes, avec votre propre intelligence intuitive. Il y a la souffrance (*dukkha*) et il y a l'absence de souffrance. En prenant ces deux notions, en investiguant l'insatisfaction, vous pouvez prendre la résolution, par exemple, d'être conscients du fait que vous vous réveillez le matin et que vous ressentez de la tristesse ou même de l'appréhension. Il y a peut-être quelque chose dans la journée que vous n'avez pas particulièrement envie d'affronter. Peut-être y a-t-il un sentiment d'agitation, l'envie d'avoir quelque chose à faire, une envie de solitude, une envie de parler à quelqu'un, ou de vous distraire. Ce sont des choses ordinaires dans la vie de tout un chacun, et la prise de conscience nous permet de les observer, de savoir que « c'est ainsi ».

Plus je fais confiance à la présence consciente, plus ma relation aux états qui surgissent dans mon esprit change. Au lieu de me laisser entraîner par ces états ou d'essayer de les supprimer ou de m'en débarrasser, j'en prends conscience, je les reconnais et je n'en fais pas un problème. Cela me donne davantage un sentiment de satisfaction et de paix par rapport à la vie. Je n'ai pas l'impression d'avoir trop de problèmes à résoudre. Nous nous créons des problèmes lorsque nous disons : « J'ai un problème de colère ; je souffre de jalousie ; j'ai beaucoup de peurs ; j'ai des ressentiments ». Nous supposons, à partir de ces images de nous-mêmes, que nous ne devrions pas éprouver de tels sentiments. Nous pensons que nous ne devrions pas être en colère et que nous devrions faire quelque chose pour y remédier. Mais si nous *écoutons* cette pensée au lieu de la croire, allons-nous trouver que *ce* qui est conscient de la colère est en colère ? En supposant que vous soyez vraiment en colère en ce moment, *vraiment* en colère, et que vous soyez conscients qu'il y a de la colère, est-ce que cette prise de conscience est elle-même en colère ? La colère est ce que vous ressentez – « c'est ainsi » – mais votre conscience est-elle en colère ?

C'est ainsi que j'étudie ce genre de situations. Et, plus je les étudie, plus je vois que la conscience n'est *pas* en colère. La conscience est consciente de la colère, mais elle n'est pas elle-même en colère. Je fais de plus en plus confiance à cette présence consciente ; je me repose en elle plutôt que de créer un problème à partir d'un ressenti de colère. Si je le prends personnellement, je commence à penser : « Un bon moine ne devrait pas être comme ça. Je devrais avoir de la bienveillance (*mettā*) pour les gens ». Et puis quelqu'un fait quelque chose qui me met vraiment en colère et j'essaie d'avoir de la bienveillance (*mettā*) pour lui. Je me dis : « C'est ce que je devrais faire, je devrais lui pardonner ». Le fait est que je sais ce que je *devrais* faire, mais en réalité je suis furieux et je n'ai absolument pas de *mettā* pour cette personne. En fait, j'aimerais bien l'envoyer au diable ! Mais *ce* qui est conscient de la colère, est-ce en colère ? Est-ce avide ? Est-ce effrayé ou perdu ?

## N'ayez pas peur de vous faire confiance

Au fil de ces questionnements, faites de plus en plus confiance à votre présence consciente. Il s'agit d'une pratique intuitive. C'est là que vous devez vous faire confiance. C'est vous qui devez le faire ; personne ne peut le faire à votre place. N'ayez pas peur de vous faire confiance. Ne vous fiez pas à vos opinions et à vos points de vue. Ne vous fiez pas à vos opinions sur le bouddhisme, le christianisme ni quoi que ce soit. Je ne me fie à rien de tout cela. J'ai encore des points de vue et des opinions, mais je ne leur fais pas confiance. Ce n'est pas là qu'est mon refuge. En revanche, je fais confiance à cette présence consciente.

Au fur et à mesure que vous la développez, elle se renforce grâce à vos expériences de vie. Il ne s'agit pas d'une espèce d'idéalisme illusoire. C'est quelque chose qui, au fil des années, vous donne de plus en plus de force pour faire face aux problèmes de ce monde, pour vivre dans un corps humain au sein de la société. « C'est ainsi ». Ce n'est pas ce qui devrait être, c'est juste comme c'est. Vérifiez-le ! À certains moments fugaces, vous aurez peut-être le sentiment que la vie est telle qu'elle *devrait* être, mais cela ne pourra pas durer.





## Le Dhamma n'est pas un idéal

7 août 2002

J'utilise souvent le mot « réflexion » pour signifier la capacité d'observer et d'être témoin de ce qui est. Cela ne signifie pas qu'il faille analyser ou se demander si « ce qui est » correspond à ce qui *devrait* être, s'il est possible d'améliorer les choses ou s'il faudrait les laisser telles qu'elles sont. Il s'agit plutôt d'être réceptifs au présent en tant qu'expérience, tout simplement parce qu'il n'y a jamais rien d'autre que cela ! L'expérience, c'est maintenant.

Vous pouvez imaginer les expériences que vous vivrez lorsque vous irez en vacances à Ibiza ou ailleurs, vous pouvez fantasmer sur des expériences futures, mais la véritable expérience est toujours *maintenant*. Nous pouvons donc amener notre réflexion à maintenant. Ce n'est pas ce que font la plupart des gens ; en général, ils fonctionnent en faisant des projets ou agissent en espérant atteindre un résultat plus tard. La société tend à perpétuer l'idée qu'il faut travailler dur quand on est jeune, économiser de l'argent, et prendre sa retraite pour profiter de la vie quand on sera vieux. Dans ce cas, le « maintenant » est complètement ignoré, il semble n'avoir aucune importance, parce que l'avenir – surtout quand on est jeune – est une promesse de succès, de richesse, de célébrité, de confort, d'aisance, etc. L'avenir a des possibilités et un potentiel infinis, tandis que « maintenant » semble n'être que ce qui est en cet instant. Quant aux expériences passées, ce sont des souvenirs qui nous viennent à l'esprit dans le présent. On peut, d'une certaine manière, vivre dans le passé – « l'âge d'or » ou « le bon vieux temps » – ou garder des ressentiments pour avoir été maltraité ou incompris dans le passé – ceux qui ont vécu beaucoup d'expériences négatives risquent de voir l'avenir comme la possibilité de vivre toujours plus de douleur, de malheur et d'humiliation – mais, en réalité, tout se passe toujours

dans le présent. Que vous vous souveniez du passé, que vous espériez réussir dans l'avenir ou que vous redoutiez l'avenir, tout cela se passe en ce moment même. Voilà donc une réflexion sur la façon dont nous percevons le temps comme une réalité.

Le bouddhisme met l'accent sur l'attention, la présence consciente (*sati*). Or la chose la plus évidente, dans l'instant présent, c'est ce corps physique. Où que je sois, ce corps m'accompagne, il est donc toujours ici et maintenant. Le corps physique est un objet auquel je peux me référer. Il m'ancre, d'une certaine manière, parce qu'il est lourd. Il a plus de solidité que l'émotion, la pensée ou les ressentis, de sorte qu'il me semble beaucoup plus « moi » et « mien ». Mais il se peut que nous n'aimions pas beaucoup notre corps parce qu'il est grossier. La civilisation, en particulier la civilisation européenne, a tenté désespérément d'ignorer le corps et de vivre dans un monde éthéré d'idéaux. Lorsque le corps se comporte bien, nous pouvons passer du temps dans des états mentaux raffinés ; mais si les besoins du corps prédominent, nous devons y faire face. Ces choses sont naturelles, bien sûr, et nous y sommes habitués, mais l'ego ne veut pas être identifié aux aspects les plus grossiers du corps physique, en particulier dans la vieillesse, la maladie et la mort. La maladie est une humiliation, n'est-ce pas ? Lorsque nous perdons le contrôle de nos fonctions corporelles, c'est parfois humiliant – en particulier si nous pensons que nous sommes plus raffinés que les aspects grossiers de notre corps. Remarquez l'importance que la société moderne accorde au glamour, à la bonne forme physique et à la mode. Nous aimerions être identifiés à la beauté et à la jeunesse, et porter des vêtements à la mode. Revêtir le corps de beaux tissus nous donne le sentiment d'être attirants et désirables.

Pourtant en cet instant, le corps est comme il est : malade ou en parfaite santé, jeune ou vieux, ou quoi que ce soit d'autre. Il n'y a pas d'état idéal du corps. Il s'agit de le voir tel qu'il est, juste « ainsi », maintenant. Le corps est alors une sorte de mécanisme d'ancrage qui permet de prêter attention, pas par vanité, pas pour se comparer à de

beaux spécimens d'hommes ou de femmes, mais simplement pour le ressentir dans l'instant présent. Dans la méditation bouddhiste, nous utilisons donc les quatre postures (assis, debout, en marche et couché) comme moyen de nous ancrer dans l'ici et maintenant. En ce moment, la posture assise est juste « ce qui est ».

Nous pourrions idéaliser une assise parfaite ; nous pourrions voir des photos de yogis dans la posture du lotus ou des méditants impressionnants assis dans des zendos, et ensuite essayer d'imiter non seulement une assise mais aussi une façon particulière de se tenir debout, de marcher et d'être allongés. C'est l'un des problèmes des monastères : les moines essaient de se comporter comme des yogis et forcent leur corps à adopter ce qu'ils pensent être la posture parfaite. C'est ainsi qu'ils arrivent parfois à s'abimer le dos ou les genoux. La méditation assise est devenue une obsession pour les bouddhistes occidentaux. Nous parlons d'une « assise » et tout le monde sait que nous nous sommes assis en méditation ! « Combien d'heures d'assise avez-vous fait ? » « J'ai fait trois heures d'assise aujourd'hui ». Quelqu'un d'extérieur qui écouterait ce genre de conversation trouverait cela très bizarre.

Il est vrai qu'il existe effectivement une posture idéale et qu'elle doit être acceptée et appréciée. Par contre, ce qui est, est simplement « ainsi ». Si vous poussez trop loin le corps en essayant d'atteindre un idéal, réfléchissez à ce qui se passe en réalité : le fait d'essayer d'amener le corps à ce niveau idéal est également « ainsi ». Il ne s'agit pas d'une critique, mais de reconnaître la réalité. On commence à reconnaître ce qui se passe au lieu d'agir à partir d'idées acquises auprès d'enseignants, de livres ou autres. On développe peu à peu, intérieurement, un sentiment de confiance en sa propre conscience intuitive et on réalise que ce que l'on fait, en général, c'est adopter un certain idéal et essayer de s'y conformer. C'est pourquoi j'insiste sur la nécessité d'apprendre à faire confiance à la conscience intuitive. Si nous essayons de contraindre le corps à une sorte de rigidité, nous constatons que ce n'est peut-être pas le but. Nous

commençons alors à reconnaître ce qui se passe, et à voir que cela part d'une forte volonté personnelle. Nous pensons à la méditation comme à une tâche que nous devons toujours accomplir et qui va nous apporter quelque chose, de sorte que nous allons forcer le corps et forcer l'esprit. Nous reconnaissons alors la souffrance qui peut en découler. Même s'il est très bon de méditer, d'être attentif et de pratiquer les différentes techniques de méditation – rien à redire à cela –, il convient de nous demander si nous abordons la méditation par le biais de l'attention et de la sagesse (*sati paññā*) ou en nous attachant à des points de vue et à des opinions à son sujet.

Il arrive que nous accordions beaucoup d'importance aux enseignements scripturaux et à ce que disent les enseignants. Si quelqu'un porte un titre important comme « maître de méditation », « roshi » ou « gourou », cela peut augmenter le sentiment que « cette personne sait et moi pas ». L'important pour nous, cependant, est d'être conscients de ce sentiment, d'être conscients de la relation que nous développons avec les enseignants qui nous attirent. Ce qu'il faut, à ce moment-là, c'est faire confiance à notre conscience intuitive. Lorsque je regarde la réalité de l'instant – ici et maintenant, dans cette pièce – je constate que mon corps est assis et je suis conscient de ce qui se passe dans cet ensemble corps-esprit. Je suis conscient de mes sentiments et de mes sensations physiques. Mais que se passe-t-il dans *votre* esprit ? Je ne le sais pas, en réalité. Je peux peut-être le deviner à travers le langage corporel ou l'expression faciale – si quelqu'un a l'air vraiment désespéré, je peux me poser des questions !! Mais ce que vous ressentez réellement, ce que vous vivez réellement, je ne peux pas le savoir. Je ne peux pas connaître la façon dont vous vivez la réalité de ce moment, en tant qu'expérience directe. Par contre, je peux être conscient de cette limitation et la reconnaître.

J'apprends à partir de ce point – ce point de conscience – plutôt qu'à partir de sources extérieures, plutôt qu'en pensant que quelqu'un d'autre me connaît mieux que je ne me connais moi-même, ou que ce

qui est dans les Écritures est infaillible, qu'il ne peut jamais y avoir d'erreur ou de défaut dans les enseignements. J'apprends à partir de ce point de conscience plutôt qu'en donnant du pouvoir aux enseignants et aux gourous « qui sont éveillés et doivent donc tout savoir, qui ne peuvent jamais faire d'erreurs et qui ne peuvent jamais avoir tort. » La plupart d'entre nous ont certainement vécu cela. Nous avons peut-être nous-mêmes projeté nos espoirs sur des livres, des traditions ou des enseignants, parce que nous n'avions pas confiance en nous. Nous partons du principe : « Je suis dans la confusion, complètement paumé ; j'ai vraiment besoin de me reprendre en main. Je dois méditer davantage. Peut-être dois-je devenir moine (ou nonne) et travailler sur moi-même afin d'atteindre l'Éveil un jour. » Et nous continuons à penser ainsi encore et encore.

Ce que j'encourage aujourd'hui, c'est à dépasser cette supposition première. J'ai vu pendant de nombreuses années comment les Occidentaux méditent, et comment nombre d'entre eux ne parviennent jamais à dépasser l'illusion de base, le postulat selon lequel « Je suis paumé et j'ai besoin de pratiquer la méditation pour m'éveiller ». Parfois, cela peut conduire à se dire : « Je ne suis *plus* paumé. Je suis éveillé maintenant ! Je suis parfait tel que je suis ». Mais c'est tout aussi ridicule, n'est-ce pas ? Il ne s'agit pas d'essayer de se définir par des adjectifs négatifs ou positifs, mais de reconnaître, de réfléchir à ce qui est *réellement*. Le « je suis paumé » est quelque chose que nous créons dans le présent ; c'est une supposition que nous tenons pour vraie et que nous ne remettons jamais en question. Nous pouvons effectivement *avoir l'air* d'être paumés. Peut-être avons-nous des pensées folles, peut-être sommes-nous trop émotifs, et nous ne nous sentons pas sûrs de nous. Peut-être avons-nous des peurs, des fantasmes et des désirs névrotiques, et nous nous jugeons en conséquence : « Je ne devrais pas me sentir comme cela ! Je ne devrais pas penser ainsi ! Je ne devrais pas être ce genre de personne. »

Lorsque l'on réfléchit à ces choses-là, la grande question (ou le *koan*) est la suivante : est-ce que *ce* qui est conscient de « Je suis paumé » – est paumé ? C'est là qu'il faut cesser d'y penser et faire confiance à l'intuition, car c'est ici que vous apprenez à prendre refuge dans la sagesse, la conscience intuitive, plutôt que dans des idées sur vous-mêmes, sur le bouddhisme, sur ce que vous devriez ou ne devriez pas être ou faire.

Il semble donc que le manque d'estime de soi est un problème culturel pour les Occidentaux. Autrefois je croyais qu'il s'agissait d'un problème personnel, mais après toutes ces années, je vois que beaucoup de personnes ont ce problème à un degré ou à un autre. Je pense donc maintenant que c'est peut-être culturel ; peut-être avons-nous été élevés dans une culture qui nous donne fondamentalement le sentiment de ne pas être assez bons tels que nous sommes, et de devoir faire mieux. Mais il ne s'agit pas de blâmer une culture ou une autre ; cela ne changerait pas grand-chose. L'important est de reconnaître *ce qui est conscient* du manque d'estime de soi. Si nous y réfléchissons, nous remarquerons peut-être ce sentiment de pas être très bons – « nuls en réalité, et complètement paumés » – mais nous pourrions permettre ensuite à ce sentiment d'être plus consciemment accepté. Ou alors, nous pourrions nous contenter de nous dire : « Eh ! Va de l'avant ! Serre les dents ! Tire le meilleur parti possible de la situation ! » Nous avons toutes sortes de façons de ne jamais vraiment reconnaître que nous nous trompons nous-mêmes. Nous méditons parfois pendant des années avec cet aveuglement, et puis, à force de volonté, de discipline, et ainsi de suite, nous obtenons l'illusion d'un progrès – « Je vais beaucoup mieux qu'avant ! C'est grâce à mon travail acharné, à la discipline, aux assises de trois heures ; parce que j'ai fait des retraites, j'ai renoncé aux plaisirs sensoriels, j'ai maîtrisé mes paroles », etc. Mais tout cela reste de l'illusion.

Je vous encourage donc à faire confiance à la présence à l'instant et à la maintenir en y travaillant, en vous interrogeant vraiment.

Lorsque vous commencez à penser à vous-mêmes, et que vous vous sentez nuls, pas assez bons, indignes d'être aimés, stupides, bêtes ou idiots, voyez que c'est un état mental que vous créez et puis voyez simplement que « c'est ainsi » pour l'instant. Mais ensuite, posez-vous la question : « Ce qui est conscient – est-ce stupide, paumé et névrosé ? » Ou bien le « Je suis névrosé » n'est-il qu'un sentiment que j'ai en cet instant ?

Tout cela est très frustrant, bien sûr, parce que nous aimerions avoir une identité. L'une des raisons pour lesquelles nous faisons confiance à d'autres personnes est que nous pensons qu'elles sont qualifiées. Les psychiatres, les médecins, les enseignants, etc. sont formés et ont de l'expérience – « Eux, ils savent, tandis que moi, je suis quelqu'un qui ne sait pas. Je ne me connais pas moi-même ; je suis dans la confusion, angoissé, déprimé ; quelqu'un d'autre saura mieux que moi ce que je dois faire. » Ce n'est pas forcément faux. Parfois, les psychiatres, les médecins et autres thérapeutes peuvent vraiment nous aider. Mais si nous croyons que c'est grâce aux efforts de quelqu'un d'autre que nous allons nous éveiller, nous serons très déçus, bien sûr, parce que c'est une impossibilité.

Il est bon de remarquer que l'enseignement du Bouddha porte toujours sur l'ici et maintenant. L'attention, c'est maintenant ; l'Éveil, c'est maintenant ; ce qui est au-delà de la mort, c'est maintenant. Si, d'un autre côté, vous vous créez vous-mêmes dans le présent, tout le temps, comme une personne avec des qualités et des caractéristiques, et que vous ne remettiez jamais cela en question, alors bien sûr vous êtes dans l'illusion et vous vous perdez sans cesse dans les méandres des illusions que vous créez. Cependant, si vous commencez à faire confiance à cette conscience, à « ce qui sait en vous », même si vous voyez apparaître la confusion émotionnelle, le sentiment d'être inadéquats et sans valeur – et il ne s'agit pas de nier ces choses-là – vous ne vous y identifierez plus, vous ne vous y attacherez plus. Vous reconnaîtrez simplement que « c'est ainsi en cet instant ». Lorsque vous laissez les choses pénétrer votre conscience sans les commenter,

sans en faire un problème, voyez ce qui se passe. En prenant conscience d'un de vos défauts, par exemple, vous le laissez passer, permettant ainsi à cette chose qui a surgi de cesser. Cela, c'est pratiquer selon la loi du Dhamma : « Tout ce qui apparaît, disparaît. » La confusion, les sentiments d'inadéquation, le sentiment de « moi en tant que personnalité » – rien de cela n'est personnel.

Alors, qu'êtes-vous vraiment ? Quelle est votre personnalité ? Je pourrais supposer que j'ai tout le temps la même personnalité. Quand je dors, je suis Ajahn Sumedho ; quand je suis avec les moines, je suis Ajahn Sumedho ; quand je suis avec des parents, des amis, des ennemis ou qui que ce soit d'autre, il semble que c'est la même personne qui est présente. Pourtant, quand on est attentif, on voit que la personnalité s'adapte aux circonstances et aux tendances créées par l'habitude. Elle est donc conditionnée et dépend de nombreux facteurs ; elle dépend de notre état d'esprit – heureux, triste, exalté, déprimé, agacé – et du fait que nous nous sentons bien ou mal dans notre peau, etc. En nous éveillant au présent, nous reconnaissons que les conditions sont « ainsi ». Si vous devez assister à une réunion de comité où vous savez qu'il y aura beaucoup de tension, où vous savez que des questions difficiles vont être abordées et que vous allez vous-mêmes être sur la sellette, vous remarquez que votre personnalité change. Dans de telles circonstances, vous ne seriez pas la même personne que si l'on vous remettait, par exemple, le prix Nobel de la paix. Et lorsque vous rentrez chez vous pour voir vos parents, c'est encore différent.

Mes parents sont morts il y a longtemps, mais je me souviens d'être allé les voir en Amérique quand j'avais cinquante-cinq ans. Pour eux, bien sûr, je n'étais pas Ajahn Sumedho ni rien de ce genre ; j'étais juste leur petit garçon. Très vite, les anciennes façons de se comporter les uns envers les autres sont remontées à la surface, et j'ai trouvé cela vraiment étrange ; cela m'a vraiment affecté. Essayez de remarquer ce genre de relations, les relations que l'on s'attend à voir entre un père et son fils, entre une mère et sa fille, etc. Simple



ce qui est attendu de nous et les tendances habituelles que nous avons personnellement et émotionnellement. Vous pourriez dire que vos parents ne devraient pas vous traiter comme ils le font ; qu'étant adultes, ils devraient vous accepter comme un égal. Mais ce serait encore un « devrait », encore un idéal. La réalité, c'est « ce qui est ». En acceptant consciemment les situations, nous réalisons que même si nos parents ne peuvent pas changer, nous pouvons le faire. Vous pouvez changer d'attitude et ne pas vous laisser piéger par des ressentiments d'adolescents qui resurgissent... quand vous avez cinquante-cinq ans !

Penser « Je suis paumé » est un jugement de valeur, n'est-ce pas ? Le mot « paumé » donne naissance au « je suis ». Cela revient à s'identifier à un certain état d'esprit, à un sentiment personnel sur soi-même. Si nous laissons de côté l'aspect « paumé », nous nous rapprochons de la réalité de l'instant – « En ce moment même, je suis » – et nous avons le sentiment d'être ici et maintenant. Il s'agit d'une reconnaissance de l'expérience consciente en tant qu'entité. Il y a une entité, mais elle n'est plus personnelle ; ce n'est pas « je suis Ajahn Sumedho » ou « je suis... » quoi que ce soit ; c'est juste ce sentiment de « je suis », de présence. Être une entité consciente, c'est « être ainsi », être ce qui est. Réfléchissez à cela et maintenez ce ressenti pendant un certain temps, ce sentiment de « je suis », sans y ajouter d'adjectifs personnels.

Quand « je suis » simplement, le corps est juste « ainsi ». Il y a la conscience, il y a la respiration (on peut être conscient uniquement de la respiration du corps, *ānāpānasati*<sup>24</sup>), il y a le « son du silence » dont le rythme se répète obstinément, il y a tous les sons de l'environnement. Dans cet instant intuitif, on observe, sans ajouter le moindre qualificatif personnel. La respiration ne transmet pas un grand sentiment de réussite personnelle, d'accomplissement ou d'identité. Lorsque vous réfléchissez au corps physique en tant

---

<sup>24</sup> *Anapanasati* : La pleine conscience de l'inspiration et de l'expiration.

qu'expérience présente, ce n'est pas comme si vous vous regardiez dans un miroir et remarquiez quelques rides de plus sur votre visage ou que votre nez est trop grand ; l'apparence n'a pas d'importance. Vous constatez simplement ce qui est présent – un corps physique qui est un être conscient – et, en maintenant cet état de pure observation, vous êtes en mesure de réfléchir à la réalité de ce corps. Ce faisant, vous devenez plus conscients de certaines tensions dans le corps – la position des épaules ou de la colonne vertébrale, la pression du corps assis sur le coussin, ou une sensation de démangeaison qui apparaît – et vous réalisez que « c'est ainsi ». En termes de méditation fondamentale, la prise de conscience de la posture et de la respiration – et peut-être du « son du silence » –, sont des moyens de vous ramener à l'instant présent. Là, vous n'essayez pas d'obtenir quoi que ce soit, de réaliser ou d'atteindre quoi que ce soit. Vous ne fonctionnez pas à partir d'une idée comme : « Si je pratique, je serai bientôt éveillé ». Vous apprenez plutôt à vous centrer, à vous ouvrir au présent par le biais de ces postures très ancrées, physiquement et mentalement, avant qu'elles ne se transforment en quelque chose de personnel, comme les émotions. Si vous vous enracinez ainsi, des états émotionnels apparaîtront – manque d'estime de soi, doute, désespoir, colère, avidité, etc. – mais vous saurez voir que le corps, les ressentis, l'esprit et les objets mentaux (selon les termes des Quatre Fondements de l'Attention », *satipaṭṭhāna*<sup>25</sup>) apparaissent et disparaissent, tout simplement.

Essayez d'avoir une émotion permanente ! La dépression semble permanente tant qu'on y est, et la plus grande crainte est de ne plus jamais en sortir – « Je vis un enfer pour toujours, un enfer éternel ». C'est l'impression que l'on a. En revanche, lorsque vous abordez de cette autre manière les ressentis de dépression, de dévalorisation, de désespoir ou les états d'esprit négatifs, vous reconnaissez qu'ils sont juste ce qu'ils sont. Vous leur permettrez de devenir conscients en ne

---

<sup>25</sup> *Satipaṭṭhāna* : « Les quatre fondements de l'attention » : contemplation du corps, des ressentis, de l'esprit et des objets mentaux.

résistant plus à ces ressentis, en n'essayant plus de les analyser, de les critiquer ou de vous en distraire. Vous reconnaîtrez l'impermanence et vous permettrez à toute situation d'être ce qu'elle est.

Mais attention : vous ne pouvez pas le faire si vous prenez les choses personnellement. En ce qui me concerne, ma personnalité est basée sur l'idée que je ne devrais pas être déprimé : « Un homme en bonne santé n'est pas déprimé ; je dois être un bon moine ; je dois présenter une image idéale ; je dois être plein de compassion et de bienveillance ; je ne devrais pas être méchant ou rancunier. » La personnalité revient toujours à la charge avec ce genre de pensées. Le super-ego adore vous dire ce que vous devriez ou ne devriez pas être. Les moines répètent chaque jour des phrases sur la bienveillance qu'ils doivent porter à tous les êtres sensibles, sur l'altruisme total, ainsi que sur le respect des offrandes qu'on leur fait (parce que nous vivons d'offrandes et ces réflexions quotidiennes sont inspirées de l'image idéale du moine). Mais j'ai remarqué que ces récitation donnent un sentiment de culpabilité aux moines et aux nonnes occidentaux. L'une des phrases dit : « Je suis dépendant des dons que l'on me fait. Suis-je digne de ces offrandes ? » La personnalité occidentale dira : « Je ne pense pas en être digne. » En réalité, il se peut qu'ils n'aiment pas vraiment ce qu'on leur offre et qu'ils se sentent coupables : « Je devrais être reconnaissant de ces généreuses offrandes » mais, en réalité, ils ne les apprécient pas du tout et alors, ils se sentent indignes. La personnalité est ainsi, n'est-ce pas ?

Les conventions monastiques ou religieuses partent souvent d'une position idéale, ce qui est assez normal, finalement – n'allons pas jusqu'à dire que ce n'est pas bien – mais comment nous relient-elles à cet idéalisme ? Sur le plan personnel, nous pouvons en être tourmentés, ce qui peut nous donner le sentiment d'être encore plus mauvais qu'avant, parce que nous *devrions* être compatissants et que, pour l'instant, nous n'en sommes pas du tout là. Mais si nous considérons ces phrases du point de vue de la présence consciente, nous constatons qu'elle ne porte pas de jugement. Donc, si je me sens

mesquin et méchant, et que j'observe cela à travers le prisme de la présence consciente, je vois que ce ressenti est juste « ce qu'il est ». Se sentir ingrat, rancunier, méchant et désagréable, c'est « ainsi ». Il s'agit de permettre à ces ressentis d'être tels qu'ils sont, sans les prendre personnellement. Autrement dit, les mettre dans le contexte de « ce qui est » plutôt que les voir comme des défauts personnels.

Ce n'est pas jouer avec l'esprit ; ce n'est pas essayer de dire que les choses sont autres que ce qu'elles sont. C'est regarder « ce qui est » directement, sans esprit critique. L'attention n'est pas une fonction critique ; elle ne vous dit pas comment les choses *devraient* être ; elle vous permet simplement de voir que c'est « ainsi ». Les réflexions du Dhamma sur l'impermanence, l'insatisfaction et le non-soi sont des moyens de vous aider à regarder les choses avec objectivité. Si on se sent méchant et désagréable en ce moment, eh bien, « c'est ainsi ». Lorsque l'on accepte les choses, on peut les observer et leur permettre d'être, de sorte que l'on peut voir leur caractère changeant ; leur impermanence devient évidente. En revanche, si vous essayez de vous débarrasser d'un ressenti, vous ne voyez pas son impermanence. Il y a une résistance qui donne l'impression qu'il s'agit d'un problème permanent qui vous est vraiment propre. Et, comme vous ne l'acceptez pas, vous luttez contre lui et vous en faites un problème encore plus grave.

C'est là que la confiance entre en jeu. Il faut un degré élevé de confiance et de foi pour permettre à quelque chose, qui vous effraie ou que vous n'aimez pas, de devenir pleinement conscient. La tendance est de réagir à ce genre de choses, de les repousser, de les nier, de s'en distraire ou de s'enliser dans le désespoir. Je vous encourage à vraiment observer cela. Dans les enseignements bouddhistes, on utilise des termes comme « investiguer » ou « regarder au cœur de la question » ou « aller à la source ». Je vous encourage donc à aller investiguer derrière ce qui existe dans le présent.

En ce moment, notre corps existe dans le présent ; il est « ainsi ». Réfléchir au ressenti du corps physique modifie notre relation à lui, n'est-ce pas ? Nous pensons généralement que l'esprit est à l'intérieur du cerveau – l'esprit est dans le cerveau et le cerveau est dans la tête. Nous supposons donc que l'esprit est là-haut. Nous supposons également que la conscience se trouve dans le cerveau. Pourtant, nous pouvons être conscients du corps en tant que ressenti sans supposer que le cerveau est conscient du corps en tant que ressenti. Nous pouvons simplement être conscients du corps en tant que ressenti. Nous constatons alors que le corps est contenu dans la conscience et que la conscience n'est pas quelque chose qui vient du cerveau. C'est comme si nous commençons à passer d'une identification à un petit bout d'anatomie physique à une perspective plus vaste qui consiste à voir que le corps est dans la conscience.

Parce que je suis conscient d'un corps que je ressens, je ne peux pas voir mon visage. Douglas Harding<sup>26</sup> – certains d'entre vous s'en souviendront – parlait de l'absence de tête. Je ne peux pas voir mes propres yeux. Vous pouvez voir mon visage et mes yeux, mais moi je ne peux pas les voir. C'est ainsi. Je peux regarder une photo de moi ou me voir dans un miroir et me faire une idée de ce dont j'ai l'air. En cet instant, je peux voir vos visages mais pas mon propre visage ; pourtant, il est juste là.

Il s'agit simplement de différentes manières d'examiner le vécu, qui peuvent nous aider à déconstruire un grand nombre de nos suppositions. L'affirmation « Je suis mon visage » est un postulat très fort, une identité très forte, mais ce que vous avez à faire, c'est voir que la conscience est « ainsi ». La conscience n'est pas personnelle ; elle est universelle. Nous créons la personnalité dans la conscience. Cependant, lorsque nous sommes conscients, nous ne créons rien du

---

<sup>26</sup> *On Having No Head: Zen and the Rediscovery of the Obvious*, Douglas E. Harding, Inner Directions Foundation (2002). En français : *L'Homme sans tête*, Douglas E. Harding, Le Courrier du Livre.

tout. Lorsque nous sommes réellement présents et conscients, il n'y a pas de personnalité. Il n'y a rien de personnel qui soit impliqué, à moins que je ne commence à m'y identifier : « Je suis présent et conscient. Je suis un moine attentif. » Je crée alors une sorte d'identité dans la conscience. En tant que vécu dans l'instant, la conscience est « ainsi ». Remarquez-le vraiment. Elle est vive, intelligente, ici et maintenant. Mais ensuite, je peux me créer une identité : « Je suis Ajahn Sumedho. Je suis paumé », et ainsi de suite. Je peux créer le monde entier dans la conscience.

Au fur et à mesure que vous étudiez et explorez la conscience, vous commencez à vous rendre compte de ce qu'elle est réellement. Cela aide à résoudre toutes sortes de problèmes – personnels, sociétaux, communautaires, familiaux. Tant de problèmes surgissent autour des points de vue et des opinions, des identités, de nos idéaux sur la façon dont les choses devraient être ou ne pas être, etc. Je crois que les idéalistes doivent avoir beaucoup de mal à vivre les uns avec les autres, parce qu'ils partent toujours d'un point de vue très élevé. Je me souviens d'être tombé, enfant, et de m'être écorché le genou, puis de m'être demandé pourquoi Dieu avait créé la douleur. Je me suis dit : « Si j'étais Dieu, je ne créerais sûrement pas la douleur. » Et j'ai imaginé comment les choses devraient être, idéalement : les gens devraient être heureux, ne pas connaître le malheur, avoir ce qu'il y a de mieux sans se préoccuper de quoi que ce soit d'autre – l'idéalisme porté à l'absurde. Mais le Dhamma n'est pas un idéal, n'est-ce pas ? Il est ce qui est.

Le changement implacable et inexorable est toujours en cours et, au niveau du conditionné, nous ne pouvons pas y échapper. Il y a toujours ce *dukkha*, ce sentiment d'insatisfaction. L'argent, les accomplissements dans le monde, le prestige... rien de tout cela ne nous servira de refuge. Il n'y a rien de satisfaisant auquel nous puissions nous accrocher dans ce monde conditionné. Il peut être gratifiant temporairement, mais rien de plus. Je ne vous donne pas un enseignement, je ne dis pas que vous devriez considérer cela

comme un enseignement, c'est juste une réflexion. Peut-on trouver une satisfaction permanente en se saisissant du monde conditionné ? C'est une question à investiguer. Est-il possible de trouver une satisfaction permanente quand on s'identifie absolument à son corps, à ses émotions, à ses idéaux ? Peut-on trouver un endroit au monde où l'on soit heureux en permanence, où la souffrance n'existe pas ? C'est ce que l'on appelle l'auto-questionnement : on cherche à savoir si ces choses sont possibles.

Parfois, les gens disent : « Les bouddhistes enseignent que tout est souffrance et que tout est impermanent. Et ils croient au *Nibbāna*, qui est l'extinction. Tout cela semble nihiliste. » Eh bien, certains bouddhistes peuvent effectivement croire en ce genre de choses, mais ce n'est pas le but de l'enseignement. Cet enseignement n'est pas fait pour se saisir de dogmes mais pour être investigué. Et cette investigation dépend de chacun ; c'est quelque chose que nous pouvons faire et que personne d'autre ne peut nous obliger à faire. Que nous le fassions ou pas, bien sûr, c'est à nous d'en décider.

D'après mon expérience, à mesure que l'on devient plus confiant dans cette pratique, les subtilités commencent à apparaître. On se lasse un peu du monde. On passe par un stade où l'on regarde ce monde et on se dit que c'est de la folie : « Je vis dans un asile de fous ! La société est folle ! » Et c'est vrai. Mais si on s'attache à ce point de vue, on éprouve un sentiment de lassitude et une sorte d'envie de mourir : « Oh, j'en ai assez ! » Et puis quelque chose arrive – un autre problème, une autre réunion pénible au monastère – et on se dit : « Oh non ! Pas encore ! N'apprendront-ils jamais ? Allons-nous encore repasser par tout cela ? » Et l'esprit commence à se plaindre. C'est là qu'il faut se poser dans l'instant présent. Si vous vous attachez à la lassitude envers le monde, vous ne faites que vous attacher encore à quelque chose. C'est un véritable défi que de rester dans le moment présent ; ce n'est pas facile.

Beaucoup d'entre nous veulent s'éveiller et vivre heureux jusqu'à la fin des temps. Nous voulons vivre le grand moment pour que tout

soit facile ensuite et que nous vivions perpétuellement dans un état de bonheur béat et stupide. C'est une sorte d'idéal. Selon les Écritures, ce n'est même pas ce qui est arrivé au Bouddha. Apparemment, toutes sortes de choses lui sont arrivées après son Éveil. Les gens ont essayé de l'assassiner, de salir son nom, de l'insulter. Il y a même l'histoire de certains moines qui étaient si pénibles et qui lui causaient tant de problèmes qu'un jour, il leur a dit qu'il en avait assez, et il est parti passer la saison des pluies en compagnie d'un éléphant et d'un singe. Les éléphants et les singes sont probablement plus faciles à vivre ! Ainsi, selon les Écritures, il est même arrivé au Bouddha d'en avoir assez du monde dans lequel il vivait. L'important est de ne pas s'attacher aux choses. Même si nous sommes fatigués et lassés, le défi consiste toujours à ne pas s'attacher aux choses. Reconnaître et accepter que « c'est ainsi », mais le faire sans s'accrocher ou s'attacher à quoi que ce soit. En fait, il y a quelque chose en moi qui, insidieusement, aime s'attacher à la lassitude envers le monde. Ça ne me déplaît pas, vous savez, de penser que j'en ai assez, que c'est encore une de ces réunions où l'on va soulever des problèmes... et l'esprit grognon prend le dessus ! J'aime bien cela, en fait. L'important est de voir au travers de cette saisie.

Mais parfois, j'ai l'impression de devenir incroyablement simple en esprit au lieu d'être une espèce de sage !



## La perturbation a sa place

8 août 2002

J'essaie d'encourager un sentiment de confiance dans notre capacité à réfléchir, notre capacité à amener « ce qui est » à la conscience. Il ne s'agit pas de prendre position sur une question ou sur un enseignement doctrinal bouddhiste particulier, car ce serait partir de quelque chose d'acquis. Nous lisons la littérature bouddhique, les Écritures bouddhiques, et nous avons tendance à nous saisir de certaines idées sans nous en rendre compte. Nous avons tendance à croire en des doctrines et à avoir foi ou confiance en elles. Mais, en cet instant, les enseignements, les enseignants et les traditions ne sont que des objets mentaux pour nous. Nous ne sommes pas nés en tant que bouddhistes Theravada avec des idées, des principes ou des points de vue bouddhistes. Tout cela a été acquis plus tard. La plupart d'entre nous ici présents se sont orientés vers le bouddhisme par choix. Quelque chose en nous a été attiré par les enseignements du Bouddha qui, d'une manière ou d'une autre, ont résonné en nous. Il s'agit donc de prendre les enseignements du Bouddha et de les utiliser pour réfléchir à notre propre vécu.

La première Noble Vérité – « Il y a la souffrance (*dukkha*) » – n'est pas une doctrine à laquelle nous sommes censés croire ; elle indique simplement une réalité dont nous faisons tous l'expérience. Il s'agit donc de remarquer la souffrance, l'insatisfaction, le mécontentement et les formes relativement moindres de souffrance dont nous faisons l'expérience en permanence. Je constate, par exemple, que la conscience de soi est *dukkha*. Il s'agit donc de s'en rendre compte. Dans ma vie monastique, l'accent a été mis en grande partie sur la méditation formelle et au début, lorsque j'ai essayé de pratiquer, j'ai beaucoup souffert. Il n'y avait pas de pression sociale et les situations étaient assez tranquilles, mais j'avais mal aux genoux

du fait de la posture jambes croisées, j'étais frustré mentalement, et j'avais des pensées et des émotions obsessionnelles. Ainsi, même si j'étais dans une situation sereine et tranquille, lorsque je réfléchissais à ces choses, je voyais la souffrance (*dukkha*). Il ne s'agissait pas d'essayer de me convaincre de quoi que ce soit, mais simplement de réfléchir au fait que *dukkha* « est ainsi ».

Le mot *dukkha* – comme le disait John Peacock hier – n'est pas parfaitement traduit par « souffrance », mais finalement, la traduction ne me paraît pas si mauvaise. Elle transmet bien l'idée. Il n'est pas nécessaire d'être très précis dans la terminologie lorsque l'on regarde la réalité. Vous n'avez peut-être pas vécu une grande crise, une tragédie ou un événement terrible qui ait brisé votre vie, mais vous pouvez tout de même ressentir un sentiment général de malaise. Se critiquer soi-même est *dukkha*, n'est-ce pas ? Lorsque l'on se penche sur l'autodénigrement et sur le sentiment de ne pas être assez bien tel que l'on est, on s'aperçoit que même cela est *dukkha*. Peut-être n'est-on pas conscient de penser ainsi, peut-être est-ce simplement une sorte d'habitude en arrière-plan qui vous influence involontairement, inconsciemment. Mais quel est ce sentiment de ne pas être assez bien ou de ne pas être aussi bien que quelqu'un d'autre ? En réfléchissant à ces choses, on commence à remarquer des sentiments d'inadéquation – pas comme quelque chose qu'il ne faudrait pas ressentir ou comme une sorte de faute personnelle (encore une chose dont il faudrait se débarrasser !) – mais on prend conscience que ces ressentis sont « ainsi ». On peut également remarquer des habitudes émotionnelles subtiles – crainte, sentiment de solitude ou de malaise – et les ressentir dans le corps, peut-être dans l'abdomen ou dans le cœur.

Lorsque nous apprenons à méditer, on nous encourage généralement à pratiquer une méditation visant à calmer l'esprit, à faire naître des états mentaux paisibles, telle que l'attention à la respiration. Si nous nous concentrons sur le mouvement de la

respiration et apprenons à maintenir notre attention dessus pendant un certain temps, nous ressentons du calme, parce qu'il n'y a rien dans la respiration qui puisse susciter des émotions. Et, plus nous sommes concentrés dessus, plus la respiration s'affine, jusqu'à ce qu'elle semble presque disparaître. En fait, elle peut devenir si calme que l'on pourrait croire que l'on a arrêté de respirer.

J'ai passé en revue diverses techniques (il y en a de toutes sortes) – mantra, attention à la respiration, pratiques de tranquillité (*samatha*), etc. – et je pense maintenant que ce que les gens considèrent généralement comme de la méditation est simplement le fait de réussir à apaiser le mental et à entrer dans un état de concentration tranquille. Si vous méditez depuis aussi longtemps que moi, vous savez qu'il est assez facile d'y parvenir. Au début, ce n'était pas évident mais j'ai progressivement acquis une certaine facilité. Si je me retourne maintenant et que je regarde l'autel avec cette statue du Bouddha, et s'il n'y a pas de grands bruits ou des choses irritantes qui me gênent, mon esprit peut s'apaiser très vite. Puis je me retourne et je vous vois, et là, les conditions sont différentes, n'est-ce pas ? Vous regarder n'est pas la même chose que regarder la statue du Bouddha. Ce qu'il faut remarquer, c'est la différence. Pour moi, les représentations du Bouddha (que je regarde depuis de nombreuses années) sont généralement des images apaisantes ; ce sont des icônes qui transmettent un message de tranquillité et de paix.

Il est très agréable, en fait, de vivre dans un monastère où il y a beaucoup de représentations du Bouddha. Il ne s'agit pas d'images pleines de passion qui rappellent l'avidité, la haine et la confusion. Au contraire, elles dégagent généralement un sentiment de calme posé et de sérénité éveillée – ce à quoi nous aspirons tous. Si nous nous intéressons à l'esthétique des représentations du Bouddha, il se peut que certaines ne nous plaisent pas trop et que, assis en méditation, nous les regardions d'un œil critique... et nous n'atteignons pas la tranquillité ! Si nous sommes trop préoccupés par l'esthétique des statues du Bouddha, nous passons tout simplement à

côté de l'essentiel. Bien sûr, certaines sont plus belles que d'autres. Celles qui ont été trouvées récemment en Chine, par exemple, ont toutes de très belles figures qui plaisent à l'œil<sup>27</sup>. Et il est vrai qu'il est bon d'avoir quelque chose d'esthétique à regarder qui ne suscite pas d'états mentaux négatifs ou critiques. Il s'agit donc simplement de remarquer la façon dont sont les choses et la façon dont nous nous relions aux objets et aux personnes.

Lorsque nous prenons notre repas à Amaravati, deux rangées de moines se font face et moi, je m'assois à l'une des extrémités, face à l'allée centrale. Il y a quelques années, le moine qui était assis à ma droite n'arrêtait pas de s'agiter, c'était une vraie boule de nerfs ; et celui qui était à ma gauche était déprimé. J'ai remarqué que les énergies qu'ils transmettaient m'affectaient. Il ne faut pas croire que ce genre de choses n'a aucun effet sur la conscience. Soit dit en passant, les deux moines qui occupent ces positions aujourd'hui sont très sereins, il est donc agréable de les regarder ! D'un point de vue esthétique, il est agréable de voir des visages heureux et des expressions sereines. C'est comme ça. Je ne considère pas qu'il s'agisse là d'un défaut personnel dans mon caractère. Il est simplement évident que les choses qui nous entourent nous affectent.

Ce matin, après la méditation, je suis entré dans le salon et j'ai vu Maxine en train de lire un journal. Elle m'a dit qu'en général elle ne lisait pas les journaux à cause des émotions que cette lecture provoquait en elle. Et je suis d'accord. Quand on lit les journaux, on absorbe généralement des informations déprimantes qui affectent la conscience. Si on nous met dans la tête toutes les horreurs, tous les scandales et toutes les corruptions du monde, cela nous touche automatiquement – ceci n'est qu'une observation, une réflexion. Donc, si nous lisons des ragots ou de mauvaises

---

<sup>27</sup> Découvertes en 1996 et exposées à la Royal Academy of Arts de Londres en 2002 (*Return of the Buddha : The Qingzhou Discoveries*).

nouvelles, nous éprouvons une sorte de malaise rien qu'à la pensée des choses horribles qui se passent dans le monde. Néanmoins, nous pouvons toujours réfléchir au fait que « c'est ainsi ». En en prenant conscience de cette manière, nous cessons d'en vouloir au monde de ne pas toujours ressembler à la statue d'un Bouddha ou de ne pas être un paradis serein où tout serait agréable – parce que *ce n'est pas ainsi* que sont les choses. Il y a beaucoup de choses dans le monde qui sont déplaisantes ; nous vivons des événements qui peuvent être bouleversants, déprimants ou désagréables.

Il ne faudrait pas non plus devenir un « accro aux retraites », un méditant obsessionnel, dont toute l'attitude dit : « Fichez-moi la paix. Je ne veux rien savoir. Je ne veux pas faire partie de ce monde parce qu'il me perturbe trop. » Si vous êtes trop attachés à la tranquillité, vous devenez des maniaques du contrôle ; vous avez besoin de contrôler tout ce qui vous entoure. Mais la capacité de réflexion vous ramène au présent, bien sûr. En faisant confiance à « ce qui sait » en vous, vous commencez à prendre conscience d'*un état de paix qui vous accompagne en permanence*, sans pour autant devoir atténuer les stimulations sensorielles. C'est alors que vous voyez le Dhamma ; vous entrez en contact avec ce que l'on pourrait appeler votre « véritable nature » ou la « nature de Bouddha » – ce dont la plupart des gens ne sont pas vraiment conscients. Bien sûr, il est possible de vivre de tels moments en limitant les contacts sensoriels. On peut aussi éprouver un sentiment d'unité, de paix et de calme, et l'attribuer à la technique de méditation que l'on pratique, à un environnement particulier ou à l'absence d'obstacles gênants. Cependant, si vous croyez que vous ne pouvez éprouver un sentiment d'unité qu'en privant vos sens de contacts trop agressifs, la conclusion logique c'est que vous allez vouloir tout contrôler, et vous serez tentés d'éviter tout ce qui est dur ou désagréable.

Pourtant, plus vous développez la vision pénétrante et la sagesse, plus vous réalisez que, être face à la statue du Bouddha ou être face aux gens n'a pas vraiment d'importance, parce que le Dhamma – ce

sentiment de paix et de calme – est toujours là, une fois que vous l'avez reconnu ! Et rien ne peut le détruire, pas même des situations dures ou horribles ; il est toujours là. Ce n'est pas quelque chose que vous créez en tranquillisant l'esprit ou à travers une quelconque technique. C'est une réalité que nous avons tendance à négliger lorsque nous réagissons trop fortement aux contacts sensoriels, lorsque nous aimons ou détestons ce qui nous arrive.

Il y a, bien sûr, différentes façons d'en parler ; les gens utilisent différents termes. Certains aiment parler de « l'esprit de Bouddha » ou de « la nature de Bouddha ». Dans le Theravada, on n'utilise pas ces expressions. En tant que bouddhiste Theravada, si j'utilise ce genre de termes, je me sens un peu... Mais ils ne sont pas si mauvais, finalement, même si je suis programmé par le Theravada ! Hier soir, quelqu'un m'a demandé : « Pouvez-vous voir l'esprit ? Pouvez-vous voir la nature de Bouddha ? Qu'est-ce que la nature de Bouddha ? Où la nature de Bouddha est-elle mentionnée dans le Canon pali ? » Eh bien, en réalité, l'expression « nature de Bouddha » n'existe pas dans le Canon pali, mais interdire ce genre de terminologie relèverait de la dictature doctrinale. L'important est de réaliser ou de reconnaître la réalité plutôt que d'insister pour savoir : « S'il y a une nature de Bouddha, où est-elle ? » Quelqu'un pourrait alors vous répondre : « Eh bien, euh, elle est... dans votre cœur ! » Et vous direz : « Dans mon cœur ?! » Mais, que ce terme soit orthodoxe ou non, si vous le trouvez utile pour diriger votre attention vers un ressenti de paix intérieure, de non-attachement, de cessation, de *Nibbāna* – c'est l'essentiel. Vous devez faire confiance à votre propre capacité à reconnaître cela en vous. Ce n'est pas quelque chose que vous créez ; ce n'est pas comme si vous essayiez de créer la nature de Bouddha ou la paix, et puis d'atteindre le *samādhi*, d'obtenir ceci, d'obtenir cela, et de vous débarrasser de vos pollutions mentales. Cela reviendrait à passer

à côté de l'essentiel et à être prisonnier de vos tentatives de réussir, d'atteindre, de devenir ou de rejeter.

L'enseignement des Quatre Nobles Vérités dit très clairement que la cause de la souffrance (*dukkha*) est l'attachement au désir. Même le désir d'apaiser l'esprit est une cause de souffrance. Si vous désirez la paix de l'esprit et que vous l'obtenez, elle peut durer un certain temps, mais elle finira par disparaître. Alors, si vous êtes attachés à cette tranquillité, vous aurez un sentiment de perte. Vous pouvez croire que vous avez acquis quelque chose grâce à un environnement maîtrisé mais ensuite vous retournez à Londres, au bureau et ... « Je ne peux pas méditer ici ! Trop de stress. Trop de gens pénibles. Trop de bruit. » Vous décidez alors que le monde n'est pas l'endroit où vous pouvez trouver la paix. Vous avez l'impression que « il n'y a pas de nature de Bouddha au milieu de Londres. C'est au monastère d'Amaravati que ça se passe. Il y en a beaucoup là-bas ».

Nous avons tendance à donner du pouvoir aux mots mais, plus nous sommes conscients, plus nous constatons que les mots doivent être utilisés et non saisis comme s'ils étaient ce qu'il y a de plus important – comme le terme « nature de Bouddha » par exemple. Est-ce important ou non ? Il s'agit de deux mots : « nature » et « Bouddha ». Est-ce du Theravada orthodoxe ? Nous pouvons en débattre. S'agit-il d'une sorte de penchant vers le Mahayana ? Nous donnons du pouvoir à des mots comme « Mahayana » et « Theravada », mais ce ne sont là aussi que des mots, des concepts. « Bouddhisme, Bouddha » – ce sont des choses que nous créons dans l'esprit et que nous interprétons ensuite. Si nous sommes partiaux, nous pouvons penser que toutes les formes de bouddhisme, à l'exception du Theravada orthodoxe, ne sont pas tout à fait correctes, qu'elles ne constituent pas le véritable enseignement, qu'elles sont hérétiques. Nous pourrions les qualifier d'« hérétiques » et les rejeter complètement. J'ai connu des moines bouddhistes qui rejetaient totalement le Mahayana – même s'ils n'y connaissaient rien ! – parce qu'ils avaient entendu dire que ce n'était pas orthodoxe, que ce n'était

pas le véritable enseignement. Cela revient à adopter les partis-pris et les préjugés qui accompagnent toutes les conventions. Nous avons tendance à nous saisir de tout ce qui nous convient et à rejeter ce qui ne s'inscrit pas dans cette structure. Si nous sommes des pratiquants Theravada orthodoxes, nous pouvons simplement être conscients du fait que nous nous sentons menacés par la terminologie du Mahayana.

Il y a quelques années, une controverse a éclaté parmi les moines occidentaux d'Europe, d'Australie et de Thaïlande à propos de l'enseignement sur l'Origine Interdépendante (*paṭiccasamuppāda*) : le Bouddha se référerait-il à un simple instant ou à trois vies ? Certains moines sont capables de vraiment s'enflammer sur ce point. Pour ceux dont la position est plutôt intellectuelle, l'interprétation sur trois vies semble plus sûre que l'interprétation « instantanée ». Pour ma part, étant plus enclin à l'intuition, je penche plutôt pour l'interprétation « de l'instant » parce que l'interprétation sur trois vies ne sert pas à grand-chose sur le plan pratique ; elle est trop fataliste et logique, selon moi, et ne semble pas avoir une grande importance à ce moment de ma vie.

La formule de l'Origine Interdépendante commence par : « L'ignorance conditionne les formations karmiques ». Qu'est-ce que cela signifie ? Dans son exposé, le professeur Gombrich<sup>28</sup> a évoqué la séquence suivante : « L'ignorance conditionne les formations karmiques » et « du fait des formations karmiques la conscience sensorielle est conditionnée » (*avijjā-paccaya saṅkhāra, suññata-paccaya vinnanam*). Il s'est demandé s'il s'agissait d'un concept purement bouddhique ou calqué sur l'Hindouisme, le Brahmanisme ou autre chose. Cela peut bien sûr être intéressant d'un point de vue historique, mais un

---

<sup>28</sup> Professeur de sanskrit à l'Université d'Oxford (1976-2004), fondateur et président du Centre d'études bouddhistes d'Oxford.



enseignement comme l'Origine Inter-dépendante ne serait-il pas plus utile si on y réfléchissait à partir de la présence consciente ? Il pourrait alors être utilisé ici et maintenant au lieu d'être considéré comme une théorie que l'on essaie de comprendre intellectuellement.

Au départ, la plupart d'entre nous ne se sentent pas très à l'aise avec l'enseignement sur l'Origine Interdépendante. Lorsque je l'ai découvert, je me suis demandé pourquoi il y avait cette séquence particulière : d'abord l'ignorance, puis les formations karmiques, puis la conscience sensorielle, puis l'esprit et le corps, suivis des six bases des sens, des ressentis, et ainsi de suite. Comment ces éléments sont-ils reliés entre eux ? Le fait est que l'intellect est linéaire et que nous ne pouvons percevoir qu'une chose à la fois – ignorance, formations karmiques, conscience sensorielle... – c'est la limitation de notre intellect. On ne peut pas penser « ignorance » et « formations karmiques » au même moment.

Il faut donc reconnaître que la pensée est une fonction limitée ; elle est linéaire et dualiste. Tant que nous continuerons à penser et à analyser les enseignements du Bouddha, nous resterons prisonniers des hypothèses que nous formerons à partir de la logique, de la raison et de toutes les fonctions dualistes de l'esprit. En termes d'ignorance – de méconnaissance du Dhamma –, on pourrait se dire : « Je connais les Quatre Nobles Vérités : *dukkha*, *samudaya*, *nirodha*, *magga* (la souffrance, son origine, sa cessation et la voie qui mène à la cessation). » Mais ce n'est pas connaître tous les enseignements du bouddhisme, n'est-ce pas ? Connaître le Dhamma, c'est quoi ? Qu'est-ce que c'est, en ce moment ? Si le Dhamma n'est pas une pensée, une sorte d'objet dont on peut se saisir, qu'est-ce que c'est ? Montrez-le-moi. « Dhamma » n'est qu'un mot, en fait, mais c'est un mot qui inclut le conditionné et l'inconditionné – qui inclut tout. En ce sens, il s'agit donc de *connaître* le Dhamma. Si je ne connais pas le Dhamma, c'est l'ignorance. Pour moi, l'ignorance, c'est être prisonnier de mes propres points de vue, opinions, identités ; me considérer comme une personnalité permanente ; penser que le

monde matériel est la réalité ultime ; faire des suppositions ; avoir des préjugés et des partis pris ; et avoir des habitudes émotionnelles. Si je suis pris dans tout cela, c'est de l'ignorance. Et si je m'attache à l'ignorance, cela affecte tout le reste.

*Saṅkhāra* (les formations karmiques) est un autre mot intéressant. Ce terme englobe toutes les conditions. Si je commence par l'ignorance, je pars du principe que « je suis quelqu'un de paumé » et les choses qui découlent de cette hypothèse vont affecter ma conscience. Donc, lorsque je suppose automatiquement que je suis quelqu'un de paumé et que je ne devrais pas l'être, je dois travailler sur moi-même, méditer pendant des heures, m'asseoir sur un zafu et, d'une manière ou d'une autre, déconstruire mon état de paumé. Cela me donne quelque chose à faire en tant que personne.

Il est très intéressant de travailler sur soi, d'accepter ses propres problèmes, de corriger ses propres fautes, de s'intéresser vraiment à sa propre histoire : pourquoi on se sent menacé par telle ou telle chose, ou pourquoi on se sent peu sûr de soi dans des situations sociales particulières, et ainsi de suite. On peut être fasciné par soi-même parce que les formations karmiques sont réellement intéressantes. Enfin, certaines le sont, d'autres non ! Ainsi, on s'oriente vers des formations karmiques intéressantes, on essaie de mener une vie intéressante – une vie qui a un sens et un but, une vie passionnante et fascinante – c'est une façon de faire. Quand j'étais jeune, c'est ce que je voulais faire. Je ne voulais pas d'une vie ennuyeuse comme celle de mon père et de ma mère. Je ne voulais surtout pas être un homme d'affaires, me marier, acheter une maison et payer l'hypothèque. Je voulais une vie *intéressante*. C'était mon objectif dès mon plus jeune âge. Pourtant, aussi intéressante que puisse être notre vie, nous ne pouvons pas maintenir longtemps notre intérêt. Les choses intéressantes ne sont pas durables, c'est pourquoi on s'en lasse ! Il faut donc continuer à chercher autre chose. Mais il est impossible

de trouver quoi que ce soit qui maintienne notre intérêt de façon permanente, c'est pourquoi il y a tant d'agitation et de recherche incessante parmi les humains.

Méditer n'est pas très intéressant, n'est-ce pas ? On peut s'intéresser à la méditation au départ, mais ensuite elle s'oriente généralement vers ce qui ne nous intéresse pas vraiment, comme la respiration ou le ressenti du corps. Personnellement, je trouvais ce genre de choses vraiment ennuyeux : « Observez la sensation au sommet de votre tête, ensuite observez la sensation... » Et alors ? J'espérais faire l'expérience de sensations corporelles vraiment intéressantes. Mais la plupart d'entre elles étaient simplement irritantes – une démangeaison par-ci, une douleur par-là. En réalité, le but de la méditation est de diriger l'attention vers *ce qui est* ; « c'est ce que c'est », plutôt que « c'est intéressant ». On apprend donc à prêter attention, à se concentrer, à soutenir l'attention, à se fixer sur quelque chose – pas parce que c'est intéressant et que cela retient notre attention, mais parce que l'on est disposé à maintenir l'attention sur quelque chose d'inintéressant. On commence à développer une sorte de force intérieure, le sentiment de pouvoir se concentrer sur quelque chose que, normalement, on ne prendrait pas la peine de remarquer, comme la respiration, les sensations du corps, les ressentis de l'assise, de la posture debout, quand on marche ou que l'on est allongé.

Pour en revenir au « son du silence » – il est subtil, n'est-ce pas ? La plupart des gens ne savent pas ce que c'est, ou ne le remarquent pas. C'est quelque chose qui a une continuité que l'on pourrait décrire comme un bourdonnement, voire un bourdonnement irritant, dans l'oreille. Dans certaines traditions religieuses, on en fait une sorte de son cosmique ou primal. On l'appelle « le son de la flûte de Krishna » ou « le chœur des anges ». Il devient plus intéressant si on le force un peu, n'est-ce pas ? Et pourquoi pas, si cela vous aide à vous y intéresser ? Il s'agit d'apprendre à faire confiance à la présence consciente, autrement dit, à se laisser porter par le flux de la vie. Pour

ce faire, vous devez être détendus et à l'aise avec vous-mêmes. Si vous faites beaucoup d'effort pour entendre le « son du silence », vous essayerez, en réalité, de trouver quelque chose que vous aurez fabriqué et, par conséquent, vous ne pourrez pas vous détendre et vous ne l'entendrez pas. Ce dont je parle, c'est plutôt d'une sorte de détente dans l'instant présent, une sensation de lâcher-prise dans le corps. On lâche simplement tous ses problèmes et ses difficultés personnelles ; on ne s'y accroche pas et on n'essaie pas non plus de lutter contre eux ; on se détend avec eux et on permet à ce moment d'être ce qu'il est. Cette façon d'être présents et conscients permet de laisser la vie couler à travers vous au lieu de vous mettre en mode contrôle et essayer d'obtenir le calme en étouffant les pensées désagréables et perturbatrices.

La méditation ne consiste donc pas à prêter attention dans le sens de : « ATTENTION ! » comme un ordre militaire, mais plutôt à apprendre à être pleinement présents. Vous ne devez prêter attention à rien d'autre qu'au moment présent, de sorte qu'il y a un sentiment général d'ouverture et de réceptivité – on ne se force pas pour obtenir quelque chose et contrôler son esprit. Dans l'attention à la respiration, par exemple, il s'agit de se détendre dans la respiration plutôt que de se dire : « FAIS ATTENTION À TA RESPIRATION ! INSPARATION ! EXPIRATION ! » C'est ce que je faisais autrefois. Je m'asseyais et je forçais mon attention sur l'inspiration et l'expiration. C'est fatiguant et, en plus, on finit toujours par échouer parce qu'il n'est pas possible de soutenir quoi que ce soit très longtemps avec ce genre d'attitude. L'attitude que j'encourage maintenant est d'avoir la foi ou la confiance, un sentiment de détente et de bien-être.

Dans cette position d'« enseignant de méditation », les gens projettent parfois sur moi l'idée que je les juge, et ils ne se sentent pas à l'aise avec moi. Ils se disent : « Ajahn Sumedho me regarde... ! » La situation fait naître une sorte de peur d'être jugé. À vous de reconnaître que la méditation ne consiste pas à se

conformer à des normes élevées de posture physique et de pratique afin d'être un bon méditant et de plaire au maître. Si vous me voyez comme l'enseignant de méditation, vous pouvez en être conscients et puis laisser tomber l'idée que je suis là pour vous corriger, pour vous châtier, pour vous punir si vous ne faites pas ce qu'il faut ou pour vous récompenser si vous le faites. La récompense et la punition font partie de notre culture, n'est-ce pas ? C'est ainsi que nous avons été élevés : on nous récompense pour avoir été bons et on nous punit pour avoir mal agi. Nous sommes habitués à voir rejeter et mépriser les personnes peu douées, et à voir admirer et vanter les plus intelligents. C'est un acquis culturel qui fait partie de notre vie et que nous amenons tout naturellement à notre méditation.

Se détendre, faire confiance et être ouvert est une façon d'éloigner l'ignorance. Je ne vous demande pas de le croire mais je suggère simplement que la « compréhension juste » (*vijjā*) n'est pas très éloignée de vous. Ce n'est pas quelque chose qui ne peut être atteint qu'après de nombreuses années de « vraie pratique de méditation ». Si vous êtes persuadés qu'une pratique assidue vous rapprochera de la compréhension juste et vous éloignera de l'ignorance, c'est ainsi que vous allez interpréter votre pratique – « Je serai sage plutôt qu'ignorant ! » Ce que je vous encourage à faire, c'est plutôt à reconnaître les attitudes qui affectent le moment présent. Supposez-vous, par exemple, que vous êtes une personne ignorante, non éclairée, qui a besoin de s'éveiller ? Je ne dis pas que vous ne devriez pas penser de la sorte – il n'y a pas de jugement là-dedans – mais je vous suggère de remarquer l'attitude et la supposition sous-jacentes. Je vous encourage donc à faire confiance à ce qui est présent et conscient en vous, à la présence consciente elle-même, plutôt qu'à ce dont vous êtes conscients – et puis *être* cette présence consciente.

Lorsque les gens participent à des retraites de méditation à Amaravati, ils prennent les Huit Préceptes. D'une certaine manière, cela établit une zone de sécurité et donne une idée de la façon dont nous allons vivre ensemble en tant que groupe pendant une retraite

de dix jours. En général, les gens ne veulent pas faire une retraite de méditation pour parler et socialiser, pour bavarder et se distraire les uns les autres. Ils cherchent à être encouragés à regarder vers l'intérieur. C'est pourquoi nous gardons le Noble Silence. Cela nous donne le sentiment que nous ne sommes pas obligés de nous montrer sous notre meilleur jour. Dans une atmosphère sociale, on veut présenter un bon visage au public et profiter de la scène sociale ; mais lors d'une retraite de méditation, on n'a pas ce type d'attentes. D'une certaine manière, c'est un soulagement, n'est-ce pas ? Je trouve qu'il est très agréable d'être dans un groupe de personnes avec lesquelles on peut simplement s'asseoir et qui, à bien des égards, nous soutiennent sans avoir d'exigences sociales. Cela procure un sentiment de sécurité, de confiance, et on apprend ainsi à se détendre, à s'ouvrir, à accueillir, à être ici et maintenant – c'est, du moins, le type de conseils et d'instructions qui nous est constamment répété.

Comment gérez-vous la douleur physique ou le stress émotionnel qui survient dans ces moments-là ? Il ne s'agit pas de combattre ou de tuer les forces sataniques, n'est-ce pas ? Il s'agit plutôt d'apprendre à faire confiance à votre attention et à lâcher la saisie de ce qui se présente. Vous passez de cette attitude que l'on peut avoir dans le monde et qui consiste à vouloir contrôler, à vouloir se débarrasser du mauvais, à vouloir éliminer les parasites, à vouloir se cramponner au bon et se protéger de toutes les possibilités dangereuses alentour – pour arriver à la confiance dans l'attention.

J'enseigne parfois en Thaïlande et il est intéressant de voir la différence entre enseigner là-bas et ici, en Grande-Bretagne. Dans un pays bouddhiste, les gens ont déjà une foi immense dans le Bouddha, le Dhamma et le Saṅgha. Il se peut qu'ils ne sachent rien du bouddhisme en soi. Leurs idées peuvent simplement porter sur la manière dont leurs grands-mères apportent de la nourriture aux moines les jours de pleine lune, etc. Mais comme le bouddhisme

fait partie de la culture thaïlandaise, ils semblent avoir un sentiment intuitif du Bouddha-Dhamma-Saṅgha et des préceptes moraux, et ils ont une grande foi dans les ajahns, les enseignants. Alors, quand on leur parle du Bouddha-Dhamma-Saṅgha, on n'a pas besoin de le définir beaucoup ; il y a déjà un solide fondement d'acceptation, de réceptivité et de confiance.

En Occident, en revanche, où le bouddhisme est relativement récent, cette foi n'est pas présente. Ici, le conditionnement culturel est davantage axé sur la récompense et la punition. Vous me regardez tous et vous ne savez pas de quoi je parle. Vous avez peut-être entendu des histoires horribles sur des gourous qui profitent de leurs élèves. Il y a beaucoup de potins dans le monde bouddhiste. Les scandales font la une, ils sont piquants, intéressants et horribles. Alors, pouvez-vous vraiment me faire confiance ? Allez-vous vous mettre entre mes mains pendant dix jours ? S'il existe un degré de suspicion et d'insécurité, je vous encourage à vous détendre et à simplement prêter attention à ce sentiment de méfiance ou de suspicion. Je ne vous demande pas d'avoir foi en moi parce que je suis votre enseignant, je ne suggère pas non plus que je suis un moine parfait qui ne vous laissera jamais tomber, ni que vous ne devriez pas vous méfier de moi parce que j'ai toutes les bonnes références. Là n'est pas la question, n'est-ce pas ? Il ne s'agit pas de prouver que je suis digne de confiance. Et même si je ne l'étais pas, ce ne serait pas vraiment un obstacle à votre méditation, si vous commencez à vous faire davantage confiance. Il ne s'agit pas de me demander d'être quelqu'un qui ne vous laissera jamais tomber, qui ne commettra jamais d'erreur ou qui vous comprendra toujours ; il s'agit de trouver une force en vous-mêmes. L'important n'est pas de dépendre d'un enseignant fort ou de quelqu'un d'extérieur qui soit impeccable et un exemple de réussite dans le bouddhisme. Être conscient de ses propres peurs, suspicions ou aversions, c'est être conscient. C'est aller vers la compréhension – c'est « ainsi ».

L'ignorance affecte le moment présent. Si je pars de l'ignorance, si je me sens gêné et soupçonneux ou inquiet et que j'essaie de réprimer ce ressenti, l'ignorance va affecter mes pensées, mes émotions, mon corps, le monde conditionné qui m'entoure et, bien sûr, ma qualité d'attention. Je vous encourage donc à vous faire confiance pour progresser davantage vers la compréhension : ce qu'est le Dhamma, la prise de refuge dans le Bouddha-Dhamma-Saṅgha. Faites l'expérience ! Apprenez à vous détendre ! Il ne s'agit pas d'*essayer* de se détendre. L'idée de se forcer à se détendre est ridicule, n'est-ce pas ? Si on se dit : « DÉTENDS-TOI ! », on se raidit immédiatement. Il s'agit donc plutôt de prendre conscience des tensions. Si vous acceptez le fait que vous êtes tendus et non détendus, vous vous détendez naturellement. Mais si vous pensez que vous *devriez* être détendus et que vous ne *devriez pas* être tendus, vous créez encore plus de tension. En luttant contre la tension, on crée plus de tension. On peut être affreusement frustré et épuisé au bout d'une demi-heure d'efforts pour se détendre !

L'encouragement que je vous donne – d'être à l'aise, de vous détendre et de faire confiance – n'est pas un ordre qui vient d'en haut. Il s'agit d'une suggestion qui pourrait vous aider à vous éloigner de l'ignorance, à ne pas ajouter de l'ignorance à l'ignorance. Vous n'avez même pas besoin de savoir ce qu'est la Compréhension Juste. Vous n'avez pas à vous demander si vous l'avez acquise. Si vous y réfléchissez, vous vous direz probablement que non. Il s'agit de reconnaître que, même si vous ne vous détendez qu'un peu, vous apprenez au moins quelque chose. Il y a une sorte de connaissance qui se produit, une sorte d'intuition-connaissance qui se révèle à vous. Ce n'est pas la sorte de connaissance que l'on acquiert en mémorisant des textes. C'est le fruit de la réflexion, de l'observation des choses telles qu'elles sont. Et observer, comme je l'ai déjà dit, ce n'est pas critiquer ; ce n'est pas prendre position pour ou contre quoi que ce soit. Il n'y a pas quelque chose que vous *devriez* penser, ressentir ou faire. Il



s'agit juste d'être conscient du *sentiment* que vous devriez être plus détendus que vous ne l'êtes, par exemple. Et, bien sûr, vous êtes les seuls à savoir quand vous êtes tendus et crispés. Que cela vous aide à vous détendre ! Laissez la tension *être* et voyez ce qui se passe. Nous sommes tellement critiques que, lorsque nous voyons que nous sommes tendus, nous voulons aussitôt chasser cette tension. Nous avons toujours le sentiment que nous *ne devrions pas* être tendus et que nous *devrions* être détendus.

Le fait est qu'il est bon d'apprendre de notre façon d'être, du type de caractère que nous avons. Il n'y a pas de prototype d'être humain parfait que nous devrions devenir avant de pouvoir vraiment pratiquer. Il s'agit d'apprendre à nous accepter tels que nous sommes, sans esprit critique, quelles que soient les tensions dans le corps, la condition physique et les habitudes mentales. Cette attitude nous mènera à la connaissance, à la vision pénétrante. Et, lorsque vous faites confiance à cette connaissance, vous commencez à réaliser que vous ne créez pas l'ignorance – cette ignorance qui affecte votre vie en permanence – vous n'agissez pas à partir d'un préjugé, d'une supposition ignorante, mais plutôt à partir du sentiment d'être en train d'apprendre ce que vous êtes vraiment. La nature de Bouddha est « ainsi ».

La formule de l'Origine Interdépendante est la suivante : l'ignorance conditionne les formations karmiques (*avijjā-paccaya saṅkhāra*), lesquelles affectent la conscience sensorielle. À partir de là, nous réagissons émotionnellement et interprétons ce que nous vivons à travers nos préjugés, ce qui finit toujours par le chagrin, les lamentations, la douleur, la peine et le désespoir (*soka-parideva-dukkha-domanassa-upāyasa*). Lorsqu'il y a ignorance de la réalité, il en résulte toujours une forme de souffrance. C'est ainsi, c'est tout. Le but est de s'éveiller pour sortir de cette ignorance. J'insiste à nouveau sur le fait qu'apprendre à faire confiance à la présence consciente est le moyen d'y parvenir. C'est là que l'on est éveillé. Il ne s'agit pas de devenir quelqu'un d'éveillé, mais d'apprendre à faire confiance à

l'Éveil qui est naturellement en vous. Vous n'avez pas besoin de vous entraîner pour cela ; ce n'est pas quelque chose qu'il vous serait impossible de faire en cet instant. Vous pouvez penser que vous n'y arriverez pas mais c'est encore une pensée que vous créez par ignorance. Il s'agit donc toujours d'apprendre à reconnaître ce qui est présent.

Pour la plupart d'entre nous, c'est peut-être un peu effrayant parce que nous sommes censés faire confiance à quelque chose que nous ne pouvons pas vraiment saisir. « Qu'est-ce que cette nature de Bouddha, cette Compréhension Juste, et tout le reste ? Comment puis-je savoir que cela existe ? Prouvez-le-moi ! » C'est le cri du sceptique, n'est-ce pas ? Comment avoir confiance en quelque chose quand on ne sait même pas ce que c'est ? Mais il ne s'agit pas de le définir ; il s'agit simplement de faire confiance, de se détendre, de s'ouvrir, de recevoir et d'être attentif. Lorsqu'on commence à reconnaître cela, on a de plus en plus de confiance et de foi. Vous développez donc en même temps la foi (*saddhā*) et la sagesse (*paññā*). Elles coopèrent en quelque sorte ; elles se renforcent mutuellement et c'est parce que vous apprenez à partir de l'expérience directe.

Certains moines occidentaux du monastère Wat Pah Nanachat, en Thaïlande, sont très portés sur le calme mental. Ils ont des idées très arrêtées pour atteindre le *samādhi*. L'un d'entre eux veut même construire un endroit souterrain insonorisé pour se fermer au monde extérieur. Voilà vingt-six ans, quand j'ai établi ce monastère, c'était un endroit assez calme. Il y avait une petite route à environ 800 mètres de là, et c'était tout. Mais aujourd'hui, cette route secondaire est devenue une route principale, sur laquelle circulent des motos et des camions qui causent un vrai vacarme. Certains moines disent donc qu'ils doivent quitter Wat Pah Nanachat parce que ce n'est plus un endroit paisible et qu'ils ne peuvent pas y pratiquer. J'ai bien sûr connu moi-même ce désir ardent d'atteindre le *samādhi* (la concentration), et je connais donc

bien cette attitude qui consiste à essayer de contrôler l'environnement, trouver l'endroit parfait, loin des chiens qui aboient, des avions et des bruits de la circulation. Mais le monde ne le permet pas. Même la jungle thaïlandaise est bruyante avec ses insectes, etc. Il y a du bruit partout.

Le fait est que ces moines sont poussés par le désir d'obtenir quelque chose. C'est une forme de « soif d'existence » – l'un des trois désirs – non reconnue. Il s'agit donc d'une « ignorance qui conditionne les formations karmiques ». Ils n'arrivent pas à voir derrière ce désir. Ils ne sont pas conscients de ce qu'ils font réellement et sont obnubilés par l'idée de ce qui *devrait* être : « Dans un bon monastère, il ne devrait pas y avoir de perturbation, de confusion ni de bruit ». Il y a des années, les gens disaient qu'on ne pouvait absolument pas méditer à Bangkok parce que c'était trop bruyant et qu'il y avait trop de distractions. Moi, je me disais : « Cela ne me semble pas correct. Tu es un moine de la forêt, tu t'identifies aux moines de la forêt, et tu dis que Bangkok est un endroit où l'on ne peut pas pratiquer. Cela ne me semble pas correct. » Si le *Nibbāna* dépend de conditions extérieures favorables, alors c'est encore une condition, non ? Si nous dépendons d'une maîtrise de notre environnement et de tout ce qui nous entoure pour atteindre le *Nibbāna*, alors le *Nibbāna* est un état très instable, parce que le monde « est ainsi ». Ce n'est pas un endroit tranquille et paisible où tout est propice à « ma pratique du calme mental » et « mon désir de *Nibbāna* ». Le mot *Nibbāna*, après tout, implique ce qui ne dépend *pas* des conditions.

Le bruit fait partie de la vie. Le hurlement d'un chien ou toute autre forme de soi-disant perturbation a sa place. Tout ce qui se passe en ce moment est comme c'est, c'est normal. Ce n'est pas comme si les choses ne devraient pas être ainsi. Avec cette compréhension, nous réalisons que tout ce qui existe peut renforcer l'attention, au lieu de croire que n'importe quoi peut l'anéantir.



# Être humain

9 août 2002

Qu'entendons-nous par le mot « soi » ? Nous utilisons les mots « moi », « je », « ego », « égoïsme », « égocentrisme » ; et puis il y a le mot pali *anattā* qui signifie « non-soi » ou « pas de moi ».

Dans notre culture, l'idéal est de ne pas être égoïste. Alors, quand vous ne voulez pas que quelqu'un fasse ce qu'il fait, vous lui dites : « Tu es égoïste ! », ce qui est une façon de l'atteindre, n'est-ce pas ? Il va avoir honte et se sentir mal d'être considéré comme un égoïste. L'abnégation – sacrifier le moi – en revanche, est une source d'inspiration. Pour moi, en tout cas, l'idée de se sacrifier pour le bien des autres est un concept inspirant.

Alors, qu'entend-on dans le Canon pali par le mot *attā* ? Nous interprétons ce mot comme signifiant « soi ». Mais les traductions de tels mots dans les textes religieux, en pali ou en sanskrit, transmettent-elles exactement le sens que nous donnons à ces mots aujourd'hui ? Il n'est pas toujours possible d'avoir des équivalents exacts dans deux langues ; on ne peut pas toujours espérer avoir des traductions absolument littérales. Si on traduit le thaï littéralement, par exemple, cela n'a aucun sens en anglais. Buddhadasa (le moine érudit thaïlandais, décédé il y a quelques années) m'a raconté qu'il avait aidé des missionnaires chrétiens à traduire la Bible. Quand ils avaient essayé de la traduire de l'anglais au thaï, le résultat était une absurdité pour les Thaïlandais. Par exemple, la traduction littérale de la phrase : « Au commencement était le verbe » n'avait aucun sens. Même dans notre langue, bien sûr, c'est une phrase difficile, n'est-ce pas ? Mais Buddhadasa l'a traduite par : « Au commencement était le Dhamma ».

Lorsque nous réfléchissons au « soi », nous pouvons nous demander ce que ce mot désigne vraiment. Il ne s'agit pas d'obtenir des définitions venant d'autres personnes ni d'essayer de nous aligner

sur une définition du « soi » donnée par un texte pali, mais d'être attentifs aux moments où nous « devenons » une personne, un moi, quelqu'un ; et aussi aux moments où nous ne le devenons pas, les moments où il n'y a pas de « moi ». C'est une pratique de réflexion qui doit être intuitive plutôt que logique. Nous supposons généralement que nous sommes quelqu'un de permanent, un moi permanent, et nous accordons beaucoup d'importance à notre passé, à nos réalisations, à nos succès, à nos échecs et à nos erreurs. Le « moi » est donc conditionné.

Lorsque j'utilise le mot « moi », je parle de mes pensées, de mes souvenirs, et de la manière dont je m'aligne sur eux. Notre personnalité change évidemment en fonction de la situation dans laquelle nous nous trouvons ; elle s'adapte aux circonstances du moment. Cependant, nous ne le remarquons pas vraiment, et nous supposons qu'il existe un moi permanent, une personnalité permanente. Lorsque nous ne réfléchissons pas et n'observons pas cela tel que c'est réellement, nous fonctionnons simplement à partir de cette supposition. C'est pourquoi, sur le plan personnel, je suis vulnérable. Lorsque je reste dans ma personnalité – dans le sentiment de moi en tant que personne – les gens peuvent me blesser, m'insulter, me rendre suicidaire, me rendre très heureux, me faire sauter de joie ou m'ennuyer – en tant que personne.

Sachant cela, nous pouvons commencer à examiner la personnalité. Qu'est-ce que c'est ? Parmi les dix entraves<sup>29</sup> – les entraves auxquelles il faut renoncer pour devenir un *arahant* – les trois premières sont la croyance en la personnalité, l'attachement aux conventions et le doute. Il s'agit de bien connaître ce qu'est la personnalité. J'encourage donc une écoute intérieure qui permette simplement à votre personnalité de se manifester dans la pleine conscience, sans y réagir ni vous y attacher, simplement l'accepter.

---

<sup>29</sup> Les dix entraves (*samyojana*) sont : croyance en la personnalité, doute, attachement aux règles et rituels ou aux conventions, désir, négativité, désir d'existence matérielle fine, désir d'existence immatérielle, vanité, agitation, et ignorance.

Quelles que soient les conditions qui se présentent – agréables, désagréables ou autres – écoutez-vous, écoutez comment vous rouspétez intérieurement, vos plaintes, vos mécontentements, vos inspirations, vos dépressions, vos doutes et vos attachements.

Le monde occidental est idéaliste. Nous avons donc des normes sur la façon dont les choses devraient être, et nous nous comparons personnellement à l'idéal du parfait moine bouddhiste, par exemple. Nous laissons notre personnalité se débrouiller avec cet idéal, et il peut nous inspirer. Nous voulons être les meilleurs. Nous voulons vraiment être comme le Bouddha. Nous voulons être calmes et sereins, sages, compatissants et désintéressés, et même « sacrifier le *Nibbāna* pour le bien de tous les êtres sensibles ». Ce sont des idéaux qui peuvent inspirer notre esprit à un niveau personnel. Mais nous ne pouvons pas nous y tenir, car lorsque nous agissons moins bien, lorsque nous ne sommes pas à la hauteur de ces idéaux, que se passe-t-il ? Nous devenons autocritiques : « Je ne suis pas assez bon ! Je ne suis pas un très bon moine. Je déçois les gens. Je suis faible et indigne de porter l'habit ». Le fossé entre notre personnalité humaine et nos idéaux est immense ; ils ne peuvent jamais se rencontrer. Puis-je faire de ma personnalité un *bodhisattva* ou un Bouddha ? Ensuite, je me dis : « La personnalité d'un Bouddha ?! C'est absurde ! Je dois me *défaire* de la personnalité pour ne plus en avoir. Et alors moi, je suis quoi ? Comment suis-je censé me relier aux autres dans cet état ? Je viens à l'Université d'été de Leicester, je m'assois ici et... ! »

Après avoir enseigné si longtemps en Occident, j'ai remarqué qu'il existe un trait commun entre les Occidentaux : le dénigrement de soi. Nous avons généralement une faible estime de nous-mêmes ; nous nous percevons de manière négative. Même si nous sommes de très bonnes personnes à tous points de vue, nous avons tendance à exagérer ce qui est moins bon chez nous. Cela m'arrive à moi aussi. Je peux prendre un de mes défauts et en faire une obsession. Dans les communautés monastiques, il est facile de faire bonne figure. Il suffit de revêtir l'habit, de s'asseoir comme une statue du Bouddha et

de donner l'apparence de cet idéal auquel nous aspirons tous. Enfin, disons certains arrivent à faire bonne figure de cette manière, d'autres n'y parviennent même pas ! Je crois que la tradition Zen s'en sort mieux de ce côté-là !

J'étais un moine de huit *vassa*<sup>30</sup> lorsque je suis devenu l'abbé de Wat Pah Nanachat en Thaïlande. Je n'avais été moine que pendant huit ans et voilà que j'étais propulsé à la tête d'un nouveau monastère comme abbé et enseignant. J'ai immédiatement essayé de m'enfermer dans le rôle de l'abbé idéal, selon moi. J'ai donc étouffé tout le reste et je me suis plus ou moins caché derrière le rôle qui m'avait été confié. Mais bien sûr, cela a entraîné un sentiment de frustration et de solitude, parce qu'un rôle est approprié selon le moment et le lieu, n'est-ce pas ? Le rôle d'enseignant est juste et approprié dans des situations telles que celles-ci, ici et maintenant. Le problème se pose quand on essaie de s'en tenir à un certain rôle avec des amis proches, par exemple, ou même quand on est seul. Si on a tendance à jouer un rôle, le sentiment de solitude et d'isolement au niveau personnel ne fait qu'augmenter. On peut se trouver au sein d'une grande communauté et se sentir malgré tout totalement seul, totalement isolé.

J'ai remarqué, en Thaïlande, que la fille du roi, la princesse Sirintorn, est toujours mise sur un piédestal – parfois littéralement, assise séparément sur une estrade, avec tout le monde autour d'elle. J'ai le sentiment que mener une vie où l'on est toujours placé dans cette position doit être très désagréable. Il faut respecter le côté humain aussi ; l'être humain qui n'est pas seulement une image, un modèle ou un archétype.

Dans la méditation formelle, nous adoptons souvent un autre type de rôle : la posture assise, être le méditant, être en silence, permettre à beaucoup d'émotions de remonter à la conscience – et,

---

<sup>30</sup> Vassa : la saison des pluies. Également le nombre d'années passées comme moine ou nonne.



dans cette situation, c'est approprié. Mais que se passe-t-il dans la vie quotidienne, dans les relations et les échanges ? Certains moines sont de très bons enseignants ; ils animent de très bonnes retraites. Pourtant, sur le plan personnel, ils ne s'en sortent pas très bien. Il s'agit donc de reconnaître que c'est ainsi que vont les choses. Ce que je veux dire, c'est que, si nous partons de la conscience (la transcendance) pour arriver à l'archétype du moine, ou à l'archétype du méditant, ou à l'archétype du *bodhisattva*, etc., il va falloir essayer d'aligner la conscience sur l'archétype, de sorte qu'il n'y ait pas de fossé entre la personnalité, les besoins humains et le reste – afin qu'ils travaillent ensemble, qu'ils se soutiennent mutuellement – plutôt que de s'identifier à l'un ou de rechercher le plus élevé et ignorer les aspects inférieurs, ignorer les circonstances apparemment moins intéressantes ou plus embarrassantes de l'être humain. Je pense que cela arrive souvent, surtout chez les Occidentaux, tandis qu'en Thaïlande, on trouve des enseignants très humains. Ce sont des gens simples, terre à terre, comme Ajahn Chah. Il n'était pas du tout idéaliste. Pourtant, quand on lit des livres sur lui, on a l'impression que c'était un surhomme, une sorte de moine bouddhiste parfait.

Dans le bouddhisme Theravada, la tendance est de considérer le « moi » comme quelque chose dont il faut se débarrasser. Nous parlons des pollutions mentales (*kilesa*) et des entraves (*samyojana*). Il y a aussi toutes ces listes de corruptions mentales (*āsava*) et toutes ces façons de parler du désir, de l'aversion et de la confusion mentale. Tout cela est interprété comme des tendances dont nous devons nous débarrasser. Nous devons vaincre le désir, l'ignorance, l'avidité, l'aversion et la confusion. Nous devons nous débarrasser de ce qui est lié à la personnalité, au fait d'être humain. Cette question de l'humain est embarrassante. Si on est idéaliste, on veut être un moine merveilleux – et puis voilà qu'il faut aller aux toilettes ! C'est embarrassant, n'est-ce pas ? Il faut soudain se lever et quitter la pièce. Aller aux toilettes n'est pas une image adaptée à la notion de modèle, d'archétype.

Ajahn Chah était très malade pendant la dernière partie de sa vie et il était intéressant de voir comment les gens réagissaient à la situation. La fragilité de son corps, son humanité, étaient très évidentes et, comme il ne pouvait pas s'occuper de ses propres besoins, nous devions tous le faire à sa place. La plupart des moines et des laïcs s'y sont adaptés, mais certains ne pouvaient pas le supporter. Ils voulaient un Ajahn Chah modèle, pas la réalité, pas l'être humain. Vous savez, en Thaïlande, on adore fabriquer des statues de moines à la manière de Madame Tussaud. Ils ont un musée dans la partie ouest de Bangkok où sont exposés tous les grands maîtres en fibre de verre. On y trouve ici Ajahn Mun, là Luang Por Chah. Luang Por Chah a fière allure dans ce musée. L'un de ces modèles en fibre de verre en posture assise a été offert au Wat Pah Pong, le monastère de Luang Por Chah. Il a été placé sur une chaise en bambou, sous son kouti, là où il avait l'habitude de s'asseoir pour recevoir des gens (les koutis sont sur pilotis). C'est très réaliste ; il ressemble vraiment à Luang Por Chah. Je me souviens qu'une fois, alors que j'aidais à le soigner et que je m'occupais des faits de la vie, des besoins humains, je commençais à être un peu las et je suis allé m'asseoir près de cette statue, et alors – juste un instant – j'ai pensé : « J'aimerais que Luang Por Chah soit tout le temps comme cette statue ! »

Il faut admettre que, dès notre naissance, nous sommes conditionnés par ce qui nous arrive. Nous recevons les paroles de nos parents, de nos pairs, de la société et du groupe ethnique dans lequel nous avons grandi et nous développons une image de nous-mêmes comme « je suis un garçon » ou « je suis une fille », « je suis américain », « je suis un bon garçon », « je ne suis pas un si bon garçon ». C'est ainsi que l'on acquiert le sentiment d'être une personne distincte. Mais, n'oublions pas que cela se produit après la naissance ; on ne naît pas en tant que « personne ». À la naissance, on ne se voit pas comme un garçon ou une fille, ni comme quoi que ce soit d'autre. On est un bébé, mais on ne se voit pas comme un bébé – en tout cas, je ne m'en souviens pas. Je ne

me souviens pas avoir pensé : « Je suis un bébé ». Le sentiment d'estime de soi se développe donc pendant l'enfance et se fixe souvent à l'adolescence.

Bien que cela me déçoive et que cela me choque parfois, je constate que ma personnalité et certaines des habitudes émotionnelles qui surgissent dans ma conscience sont tout à fait immatures. Certaines sont même adolescentes, voire puérides. Le fait est que le processus de conditionnement n'est souvent pas correctement résolu pendant que nous grandissons, et a donc tendance à se perpétuer tout au long de la vie. À l'âge de quatre-vingt-onze ans, mon père se comportait parfois comme un petit enfant. Il avait été un homme d'une grande autorité et d'une grande présence, un homme qui contrôlait le monde. Et soudain, quand il a perdu la capacité de contrôler les choses, quand il a lâché l'illusion de « je suis un homme adulte qui contrôle le monde », les situations non résolues de sa vie ont commencé à remonter à la conscience. Il piquait des colères et boudait comme un gamin ! J'ai vu ces tendances chez moi aussi. En écoutant intérieurement, on peut prendre conscience de réactions émotionnelles assez puérides face à certaines situations.

Le défi n'est donc pas d'attendre d'avoir quatre-vingt-dix ans pour comprendre ces choses, mais de réaliser, dès maintenant, que la méditation englobe toutes les situations dont nous faisons l'expérience, quelles qu'elles soient. Il ne s'agit pas d'essayer de calmer les émotions et de rejeter les pollutions mentales afin d'obtenir un état de tranquillité en méditation. Je crois que, pour les hommes, les émotions sont très effrayantes. La plupart des moines se sentent mal à l'aise face aux émotions, si bien que, lorsqu'on en parle, cela les met mal à l'aise. Ils préféreraient les balayer en disant juste : « Ne vous attachez pas aux émotions », mais cela signifie souvent « supprimez-les ! ». Or, refouler les émotions dès qu'elles se manifestent engendre un résultat plutôt stérile dans la vie monastique. On se dessèche, en quelque sorte. Si on ne peut pas être à l'aise avec les émotions – les siennes et celles des autres – on a

tendance à se pétrifier. On se fige et on a souvent des opinions très arrêtées sur les choses. Les femmes sont plus conscientes de leurs émotions. Elles n'en ont pas si peur et semblent tout à fait disposées à être émotives. Mais c'est pénible pour ceux qui ne sont pas à l'aise avec cela ; c'est presque menaçant !

J'ai fait face à cette situation en écoutant intérieurement la résistance, la peur que j'éprouve à l'égard du monde émotionnel et de mes propres habitudes émotionnelles. Je les ai, en quelque sorte, invitées à entrer, accueillant même les situations qui créent un stress émotionnel, prêt à expérimenter la colère, la peur, la jalousie ou le ressentiment, en écoutant simplement ce qui se présentait sans porter de jugement. Il m'est très difficile d'écouter mon monde émotionnel car j'ai tendance à y trouver beaucoup d'immaturité. Mais penser cela, c'est se rabaisser, n'est-ce pas ? Si je dis : « Oh, ces émotions sont immatures ! » c'est une façon de dire qu'en tant qu'homme mûr, je ne devrais pas les avoir. Il s'agit donc encore d'un jugement que je porte sur la situation, au lieu de l'écouter, de la ressentir et de lui permettre d'être pleinement acceptée dans la conscience. En fait, accepter l'émotion, c'est la lâcher, et ce lâcher-prise n'est pas un rejet. J'ai découvert que cette attitude fonctionne bien pour moi. Elle permet d'apprécier et de respecter notre l'humanité. C'est une façon de reconnaître que ce monde humain ne doit pas être méprisé, qu'il ne doit pas être considéré comme quelque chose d'inférieur dont il faudrait se débarrasser.

Que signifie donc être humain ? Nous pouvons voir cela comme une manière de justifier nos faiblesses – « Je ne suis qu'un être humain » – ou le voir en termes d'humanisme. Il est évident qu'être « humain » est quelque chose que nous respectons ; nous sommes souvent attirés par l'idée que quelqu'un est pleinement humain ; nous aimons être entourés de telles personnes. Si les gens sont trop rigides sur le plan archétypique, on va peut-être les vénérer mais on n'aura pas très envie de les fréquenter. On se sent

mal à l'aise auprès d'eux parce qu'on a le sentiment de ne pas être à la hauteur. On peut vénérer un gourou qui proclame sa divinité – et certaines personnes adorent vénérer les gourous – mais ce n'est pas le cas des bouddhistes Theravada.

Lorsque vous méditez vraiment sur les enseignements du Theravada, vous réalisez que votre humanité doit être reconnue et respectée. Il n'est donc pas question de faire du mal à votre corps, d'adopter des pratiques ascétiques et de faire des choses terribles avec l'idée que le corps est un obstacle à l'Éveil. L'idée qu'il faut contrôler le corps physique et tous ses désirs, qu'il faut se défaire de toute forme de désirs, serait un autre délire de l'ego, n'est-ce pas ? « Je suis complètement débarrassé de tous mes désirs, maintenant ! » – ce serait renforcer l'ego encore un peu plus.

Quand nous observons les choses telles qu'elles sont, nous regardons le monde – le monde dans lequel nous vivons – cette sphère avec ses quatre éléments (la terre, le feu, l'eau et l'air) et notre propre humanité avec les limites auxquelles nous sommes soumis en tant qu'êtres humains individuels, en tant qu'entités, ces entités uniques qui semblent être des « personnes ». Au fur et à mesure que nous développons la confiance dans la présence consciente, nous voyons de plus en plus clairement que le sujet n'est pas la personne. La personnalité est quelque chose qui va et vient, et qui change. Nous devenons une « personne » en fonction des circonstances. Par contre, la subjectivité absolue de cet instant n'est pas personnelle ; je ne peux en aucun cas prétendre que c'est « moi ». C'est une pure conscience qui n'est ni masculine ni féminine, ni même bouddhiste – elle est juste « ainsi ». Le sujet absolu de cet instant a conscience d'être une entité dans l'univers, incarcérée dans cette forme humaine, vivant dans un monde conditionné – le monde de la terre, du feu, de l'eau et de l'air – avec les émotions et les perceptions conditionnées acquises après la naissance. Le sujet absolu de cet instant est la conscience, la présence consciente qui est toujours là pour que nous y demeurions une fois que nous avons commencé à l'apprécier et à lui faire

confiance. Cette conscience est non personnelle, et elle est la même pour chacun d'entre nous. En fait, nous ne faisons qu'un, dans cette conscience. Même s'il semble que le sujet soit « ici », lorsque nous demeurons dans la pure conscience, nous ne faisons qu'un – nous ne sommes pas perdus dans l'identification au corps ni dans les perceptions dont nous faisons l'expérience. C'est ce que j'appelle le véritable refuge dans le Bouddha, ou *bouddho*.

Je vous encourage à écouter votre personnalité sans porter de jugement, et si des réactions émotionnelles immatures apparaissent – si la colère et le ressentiment ou des états négatifs apparaissent, ou si vous vous laissez emporter par l'inspiration et toutes les bonnes choses de la vie –, dites simplement : « Très bien, vous êtes les bienvenus ! » Il ne s'agit pas de juger quoi que ce soit, ni de s'attacher ni de préférer, mais simplement de se faire confiance en tant que témoin de ce qui est. Les choses apparaissent et disparaissent ; elles sont ce qu'elles sont.

Dans cette attitude de « c'est ce que c'est », je trouve le moyen d'accepter l'expérience sans la juger. Dès que je mets l'étiquette « émotion immature », je porte un jugement de valeur sur ce que je vis. Et la logique qui en découle est que je suis un homme émotionnellement immature. La résistance à certains états mentaux est si forte qu'il faut une réelle détermination dans la prise de conscience pour les accepter. Mais si vous le pouvez, faites-vous confiance pour accepter les choses qui ne vous plaisent pas.

Il m'a fallu beaucoup de patience pour y parvenir. « Patience » signifie, bien sûr, permettre à une certaine chose d'être ce qu'elle est, une chose que vous n'aimez pas ou dont vous ne voulez pas. Si vous êtes impatient, par exemple, vous dites : « Oh, je n'ai pas envie de travailler là-dessus, ça ne m'intéresse pas. Oust ! » La patience permet de supporter des situations dont vous ne voulez pas, que vous n'aimez pas, que vous ne pouvez pas supporter. Plus vous êtes disposés à accepter les choses, plus vous pouvez

vraiment les observer. Vous vous apercevez alors qu'elles ne sont rien d'important, en réalité. Juste des espèces d'énergies changeantes qui ont surgi et qui n'ont rien de permanent.

Il ne s'agit pas d'essayer de revendiquer *ce* qui est conscient. Dès que vous dites : « Je suis quelqu'un de très conscient », vous retombez dans le domaine de l'identification à la conscience – et cela ne doit pas être encouragé. Il s'agit *d'être* la conscience. Et *être* la conscience est un acte de foi parce que la conscience n'est pas un objet. On ne peut tout simplement pas s'en emparer. Il faut donc *être* cela. C'est là qu'intervient cette attitude de détente et d'ouverture. Si vous y parvenez, ne serait-ce qu'un instant, soyez-en reconnaissant ! Si vous perdez constamment le fil, ne vous critiquez pas, acceptez facilement le fait que c'est ainsi – mais avec une certaine détermination – et, au bout d'un certain temps, vous constaterez que vous apprenez à *être* avec cet état d'être naturel. Ce n'est pas une fabrication de l'esprit ; ce n'est pas un état que vous atteignez seulement dans des situations idéales ou des conditions très raffinées. Quoi que vous fassiez – même si vous êtes en train de tricoter sur la route de la soie, comme l'a fait Fiona – rien n'exclut la présence de la conscience.

J'ai essayé d'aller au mont Kailash en 1998, mais j'ai été refoulé parce qu'à l'époque, les Chinois ne voulaient pas que des moines entrent au Tibet. J'ai tout de même atteint le nord-ouest du Népal, la région de Humla, puis j'ai grimpé sur ces cols de haute montagne très étroits. Il n'y avait pas de route et, comme Fiona, j'ai eu très peur ; j'étais même agoraphobe. J'ai regardé en bas, dans ce gouffre qui semblait sans fond, et la rivière Kamali était tout en bas, tandis que moi, j'étais tout en haut. J'ai alors réalisé que si je faisais un faux pas, je tomberais du haut de la falaise ! En faisant appel à la présence consciente et en prêtant attention au « son du silence », cette vibration cosmique, la peur s'est dissipée. La peur est une réaction conditionnée, donc en faisant confiance à ce silence intérieur, j'ai cessé de créer les conditions pour que la peur surgisse. J'ai alors pu

regarder en bas de la falaise sans créer les conditions de la peur dans mon esprit.

J'ai finalement réussi à me rendre au mont Kailash en mai dernier, pendant le Vésak (le jour de la pleine lune du mois de mai). Des milliers de Tibétains sont arrivés de partout en camion et nous avons fait le tour de la montagne, un tour de cinquante-trois kilomètres. Je vous assure que c'était dur, mais c'était aussi très inspirant. À une telle altitude, on ne pouvait faire que quelques pas avant de devoir s'arrêter pour respirer. J'étais très fatigué en grim pant sur un col en particulier, et deux jeunes hommes se sont approchés de moi ; l'un m'a pris le bras, l'autre a pris mon sac à dos, et ils m'ont aidé à monter. Ils portaient des vêtements ordinaires mais ils m'ont dit qu'ils étaient moines tibétains.

L'inconfort physique en général est supportable, je trouve, si je ne me perds pas dans l'aversion, si je ne commence pas à me plaindre ou à être négatif à propos de la fatigue ou des difficultés. Si je ne fais rien de tout cela, la présence consciente me permet de participer à des pèlerinages inspirants, comme faire le tour du mont Kailash. C'était très inspirant d'être avec des milliers de Tibétains qui avaient une foi totale dans ce qu'ils faisaient. Certains d'entre eux effectuaient des prosternations complètes en avançant – incroyable !

Pour préparer ces voyages au Mont Kailash, je me suis rendu plusieurs fois en Suisse et aussi, à une certaine occasion, j'ai fait une marche en tudong avec Ajahn Anando et Nick Scott. Nous sommes partis de Harnham et avons traversé les Pennines et les Yorkshire Dales. Je n'étais pas très en forme à l'époque. Nous devons porter des sacs à dos, une tente et tout le reste. J'avais emprunté des chaussures de marche qui étaient horribles. Vous avez peut-être remarqué mes grands pieds ! L'un d'eux est très enflé et j'ai dû serrer mes pieds dans ces chaussures qui étaient beaucoup trop petites pour moi. Cela a réveillé toutes sortes



d'émotions enfantines : « Oh, pourquoi est-ce que je fais des choses pareilles ? Je veux rentrer chez moi ! » Voilà les émotions qui ont surgi à l'époque. Mais, avec le recul, je n'aurais manqué cela pour rien au monde. Je retournerais volontiers au mont Kailash, même si j'ai trouvé cela épuisant quand j'y étais. La nourriture, je m'en souviens, était horrible aussi. J'ai tendance à perdre l'appétit en haute altitude mais, comme je ne pouvais pas manger le soir, on me donnait, ainsi qu'à un autre moine qui faisait partie du voyage, une sorte de panier-repas avant midi (généralement du pain sec et un œuf dur). Au bout d'un certain temps, j'ai commencé à avoir une aversion pour les œufs et le pain. Même le mot « nourriture » me donnait la nausée.

Aller dans des pays étrangers, dans des situations inconnues et des paysages exotiques, peut susciter des peurs, des angoisses, de l'inconfort et des chocs culturels, parce que l'on n'est pas entouré de la sécurité que l'on connaît. Cependant, quand on fait de plus en plus confiance à la méditation, quand on apprend à utiliser cette peur, cette anxiété, ces sentiments de perplexité et d'insécurité pour pratiquer, reconnaître et accepter, c'est alors que l'anxiété disparaît. Il ne s'agit pas d'éliminer quoi que ce soit, ni d'essayer d'être un « bon gars » pendant le voyage, mais d'apprendre réellement de ce que l'on vit.

Considérez donc cette pure subjectivité de la conscience, cette subjectivité absolue. Ce ne sont que des mots mais c'est ce que j'appelle l'état naturel de la conscience ici et maintenant. C'est dans cet état que le véritable « moi » émerge. Lorsque je deviens une personne, je dis : « Ajahn Sumedho ». Je peux alors agir dans le monde conventionnel. Je n'essaie pas d'éviter le monde conventionnel mais je ne suis pas non plus aveuglé et trompé sans cesse par les conventions. Je place simplement les choses dans le contexte de ce qu'elles sont réellement.



## Sentir le sacré

5 août 2003

Cette année, j'ai passé six mois en Inde. Dès mon arrivée à Bombay, j'ai eu le sentiment d'être chez moi. Les moines, les *sadhus*, les saints hommes, etc. font tellement partie de la culture de pays comme l'Inde et la Thaïlande que l'on s'y sent incontestablement accepté. Même si la plupart des Indiens ne connaissent pas grand-chose au bouddhisme, ils savent que vous êtes une sorte de *sadhu*, quelqu'un qui essaie de mener une vie spirituelle.

Quoi qu'il en soit, l'Inde est un pays qui accepte très bien la vie. On s'y sent à sa place, aussi bizarre, malade, étrange ou excentrique que l'on soit. Le simple fait d'être là signifie que vous y avez votre place. Je trouve que c'est un pays très agréable à vivre pour cette raison. Et Bénarès, qui est une ville sainte pour les hindous, est pour moi l'un des endroits les plus intéressants au monde. J'y ai passé deux mois cette année, sur les *ghats*, tout près du *ghat* principal en fait, à observer la vie qui s'y déroule. On y voit des mariages, des cadavres brûlés, des cérémonies dévotionnelles (*pūjā*) au bord de la rivière et des gens qui se baignent. Les hindous adorent se baigner dans le Gange et ils s'y rendent par milliers. Les vaches et les buffles d'eau se baignent également dans le Gange, et les eaux usées s'y déversent, les cadavres d'hommes et d'animaux y sont jetés, et les gens y lavent leurs vêtements. Le fleuve accepte tout. L'idée de me baigner dans le Gange ne m'attirait pas particulièrement ; j'ai donc attendu d'arriver dans le nord de l'Inde pour le faire. Mais Bénarès est une ville où tout est sacré, *tout* – le bon et le mauvais, le propre et le sale, le bien et le mal. Le sens du sacré y est palpable. La ville entière est comme une *pūjā* dédiée au grand fleuve, le Gange.

En Occident, nombre de nos valeurs communes sont fondées sur des objectifs très égocentriques et des valeurs matérialistes. Mais dans un endroit comme Bénarès, on ressent cette dévotion envers des

divinités comme Shiva, Kali et Ganesh. Quelle que soit la divinité, on ressent le pouvoir de la dévotion, le sentiment de reconnaître quelque chose au-delà du monde matériel et des besoins individuels. Dans le système américain, en revanche, l'individualité est la priorité. On nous apprend à nous proclamer en tant qu'individus, d'une manière si extrême que nous ne ressentons souvent aucun lien avec quoi que ce soit, pas même avec nos parents ou notre famille. En ce qui me concerne, je ne me suis pas spécialement identifié à une race, à une ascendance ou à quoi que ce soit de ce genre, et je n'avais pas de relations particulièrement étroites avec ma famille. Le sentiment d'être une personne à part entière était très fort chez moi – « mes droits », « ce que je pense », etc. De ce fait, j'ai pu aisément laisser tout cela derrière moi. Je ne suis pas retourné dans ma famille pendant treize ans et je n'en avais pas spécialement envie. L'individualisme a donc ses avantages. Il vous donne la liberté de faire ce que vous voulez.

Mais le fait d'essayer sans cesse de satisfaire ses propres besoins et de ne penser qu'à soi peut également conduire à une extrême solitude. Quand on est jeune, il est parfois assez excitant de faire ce que l'on veut mais, en vieillissant, cela crée un sentiment de déconnexion, de dépression et de solitude. L'aversion pour soi et l'autocritique peuvent alors envahir l'esprit, parce que le sentiment de soi, de sa valeur personnelle, dépend de choses que l'on ne peut pas maintenir ou retenir. On peut parfois y accéder mais on ne peut pas les conserver. En Inde, le sens du sacré est plus fort que l'individu. Et pourtant, l'individu – le lépreux, l'excentrique, la basse caste, la haute caste, le roi, le militaire, l'homme de la rue, etc. – est également accepté. On a le sentiment que chacun est à sa place. C'est un point de référence que je trouve très utile.

L'esprit discriminatoire essaie toujours de contrôler les choses. On le voit sur la scène politique où les Américains sont déterminés à anéantir « l'axe du mal » – « Il n'a pas sa place ! Nous devons le détruire. Nous en débarrasser ! » Bien sûr, l'« axe du mal » n'est pas

en Amérique ni dans un quelconque président ! Il se trouve quelque part, dans une direction générale – bien qu'elle soit très vague ! Quoi qu'il en soit, on pointe incontestablement vers l'extérieur. Si le bien est juste et le mal est mauvais, nous devrions nous débarrasser du mal et nous accrocher au bien – c'est logique, n'est-ce pas ?

Le Bouddha a très clairement indiqué « ce qui est », le Dhamma, plutôt que des idéaux sur la façon dont les choses *devraient* être. À Bénarès, même si on peut se dire que « c'est ainsi », on pense aussi qu'il y a beaucoup à faire, beaucoup de choses à nettoyer ou à rendre plus efficaces. L'esprit américain peut s'emballer de la sorte. Pourtant, à la fin, j'avais le sentiment que « c'est comme ça ». En fait, à leur façon, les choses se font, en Inde. D'une manière ou d'une autre, les trains, les bus et tout le reste fonctionnent. Pour un pays d'un milliard d'habitants où tout semble tellement chaotique et imprévisible, cela fonctionne, finalement. Peut-être sommes-nous ceux qui doivent regarder les choses autrement !

Si je compare cela à mes propres expériences de méditation... J'ai passé une grande partie de mes premières années à essayer de contrôler l'esprit, de me débarrasser des mauvaises pensées et de m'accrocher aux bonnes ; à essayer de conserver les états de conscience les plus raffinés, d'atteindre des niveaux élevés de concentration, de contrôler l'environnement ; à éviter le bruit et, de manière générale, à tout limiter pour que les impressions sensorielles irritantes ne me dérangent pas. J'essayais de développer le *samādhi* idéal mais je me sentais toujours frustré par le fait que, même si je parvenais à me concentrer, ce n'était pas durable, parce que mon effort consistait à contrôler, à ignorer ou à nier les conditions qui détruisent les états d'esprit paisibles. Dans certains groupes de méditation, les gens peuvent devenir obsédés – « Chut ! ne parle pas ! » On veut tout contrôler, on repousse toute perturbation afin d'obtenir le calme. Bien sûr qu'il faut un environnement adéquat car, s'il y a des distractions, du bruit, des interruptions brutales, des douleurs physiques ou des choses irritantes autour de vous, vous n'y

arrivez pas. Ce n'est pas possible, si les conditions ne sont pas réunies. L'isolation sensorielle est idéale à cet égard – l'une de ces cuves d'isolation sensorielle, par exemple, où vous flottez dans une piscine d'eau à la température du corps, les yeux fermés, et où tout est bloqué pour que vous ne sentiez rien. Lorsque rien n'agresse ou n'irrite le corps et les sens, l'esprit entre dans un état de calme, simplement parce qu'il n'est pas irrité. L'esprit humain aime cela et le désire. Mais, une fois que l'on a vécu une telle expérience, on en redemande. On crée ce désir alors même que l'on vit des expériences de paix, des expériences mystiques ; alors même que l'on éprouve un sentiment d'unité, que l'on perd la conscience de soi, etc. Nous vivons l'expérience, ensuite nous nous en souvenons, et puis nous saisissons ce souvenir et essayons de le recréer à partir de ce dont nous nous souvenons. Mais cela ne fonctionne pas.

Si vous essayez toujours d'atteindre un certain état mental – peut-être quelque chose dont vous vous souvenez, qui a eu lieu lors d'une précédente retraite de méditation – vous serez sans cesse frustré. La première fois que ces choses se produisent, on ne sait pas ce qui se passe. Soudain, l'esprit se pose mais on n'a aucune idée de ce que l'on a fait pour arriver là. On en a peut-être une vague idée mais, comme on ne l'a jamais vécu avant, on ne sait pas vraiment. En revanche, une fois que l'on a vécu une telle expérience, le danger est de la désirer à nouveau. Nous désirons toujours plus de tout ce qui est agréable. Mais si quelque chose est désagréable, que se passe-t-il ? Les personnes qui ne connaissent que la douleur et des états de tristesse, en méditation, ne continuent généralement pas, après un certain temps, parce que les souvenirs sont trop douloureux. Dès qu'elles pensent à la méditation, elles se disent : « Douleur ! Tristesse ! » et, à moins d'être masochistes, elles ne recommencent pas.

Quand le Bouddha a montré « ce qui est », il ne parlait pas d'un idéal, de la façon dont les choses *devraient* être, mais de la capacité de s'ouvrir à ce qui est réellement, dans l'instant présent, qu'il s'agisse

de paix et de tranquillité ou de bruit et de confusion. Il parlait de la capacité de s'ouvrir à ce qui inclut tout, dans l'instant présent. Lorsque nous n'utilisons pas cette capacité, nous essayons toujours d'exclure des choses. Tous nos efforts en méditation visent à contrôler, à essayer de nous débarrasser de ceci ou de cela, à essayer d'obtenir le calme, à essayer d'obtenir le *samādhi*. Nous sommes donc occupés par les idées, les habitudes et les techniques que nous avons acquises. Mais le Bouddha a mis l'accent sur la puissance de la connaissance, sur cette présence consciente (*satisampajañña*) que j'appelle « conscience intuitive ». Il s'agit d'une capacité intuitive.

Le sens de l'intuition nous est naturel. La capacité de permettre à la conscience de manifester les choses, visibles ou invisibles, qui se produisent dans l'instant présent, est naturelle, mais ce n'est pas une fonction qui a été particulièrement louée ou respectée dans le monde occidental. Nous aimons les fonctions dualistes de la raison et de la logique, du bien et du mal. Nous adorons ce genre d'exercice mental. Ainsi, bien que nous ayons tous de l'intuition et que nous l'utilisions, nous n'en savons souvent rien ! En fait, nous nous en méfions car elle n'est pas rationnelle. L'intuition n'est pas quelque chose que l'on peut expliquer. Nous n'avons pas de mots ni de symboles adéquats pour pouvoir l'expliquer clairement à qui que ce soit. Le mieux que nous puissions dire est : « J'ai un sentiment, une impression ». Parfois cela peut être un sentiment de malaise. Mais l'intuition englobe tout. Elle n'est pas discriminante. Ce n'est pas que nous portions des jugements moraux ou des jugements de valeur sur quoi que ce soit, que nous comparions une chose à une autre, que nous disions ce qui devrait être ou ne pas être, ou ce qui est bien ou mal. C'est la capacité que nous avons de nous ouvrir à la vie telle que nous la vivons, même si ce que nous vivons est douloureux ou désagréable. De nos jours, en Occident, nos efforts visent généralement à essayer de contrôler la vie, de rendre les choses parfaites et d'explorer les domaines de la science à l'infini. Mais quels que soient nos progrès et nos succès, nous ne sommes jamais satisfaits de ce que nous avons. Ce n'est

jamais tout à fait satisfaisant en soi. Il y a toujours le désir de quelque chose de plus – une chose en entraîne une autre.

Le Bouddha, quant à lui, parlait d'Éveil, d'être éveillé et conscient. Lorsque nous avons confiance en cela – lorsque nous commençons à faire confiance à notre conscience intuitive – nous dépassons notre conditionnement, pour ainsi dire. Je prends conscience de l'image que je me fais de moi-même, de mon conditionnement culturel et de mes habitudes émotionnelles. Je suis même ouvert au fait que je veux obtenir quelque chose, peut-être. La conscience va au-delà de tout désir d'atteindre ou de réaliser, de toute aversion, de toute critique ou de tout ce que je peux ressentir dans le présent ; elle va donc au-delà du conditionnement culturel.

Dans un monastère bouddhiste comme Amaravati, de nombreuses nationalités sont représentées et, par conséquent, de nombreux modes de pensée différents. Nous avons maintenant des personnes d'Europe de l'Est et de Russie qui ont été élevées sous le système communiste. Parce qu'ils ressemblent à des Européens occidentaux, nous avons tendance à les juger en fonction de nos propres critères, mais leur façon de voir les choses est probablement très différente de notre façon à nous, qui avons grandi dans le système démocratique capitaliste de l'Occident, avec sa richesse, son matérialisme et l'importance accordée aux droits individuels. Aujourd'hui, à Amaravati, il y a aussi des moines thaïlandais et sri-lankais, et eux ont encore une autre façon de voir les choses. Le Bouddha, quant à lui, mettait l'accent sur la vacuité, ce qui me plaît beaucoup car la réalisation de la vacuité, la réalité de la vacuité, part de zéro – pas d'objet du tout – plutôt que d'une quelconque « chose ». Lorsque l'on part d'une doctrine métaphysique, il y a généralement quelque chose qui inspire – un idéal, une abstraction – quelque chose d'assez élevé. C'est alors vers cet idéal que l'on se tourne pour trouver l'inspiration. Mais le Bouddha a mis l'accent sur l'accomplissement de la cessation – comme dans la troisième Noble Vérité où tout disparaît. Si on essaie de *penser* à la cessation, on en revient à la structure dualiste



de l'esprit ; on pense que cela signifie tomber raide mort et que tout s'évanouit dans un néant ! C'est ainsi que fonctionnent les conclusions logiques.

J'ai été élevé à penser et à raisonner. Il y avait donc en moi un grand désir de tout savoir sur le bouddhisme, de tout comprendre. Mais j'ai ensuite appris à faire confiance à l'intuition. Si le sentiment de sécurité nous vient du fait de tout comprendre – d'obtenir des réponses à toutes les questions et des solutions à tous les problèmes – et que l'on cesse d'agir ainsi, cela peut être assez effrayant. On risque d'avoir l'impression qu'il n'y a plus rien à quoi se raccrocher, que l'on est vulnérable et à vif dans un univers plutôt inquiétant, et on ne sait plus vers quoi se tourner. Au lieu de vous figer dans cet état, soyez patients et permettez à cet état d'être ce qu'il est, jusqu'à ce que vous appreniez à vous détendre dans cet état naturel, ce vide où vous pouvez vraiment être vous-mêmes pour une fois. Les gens disent : « Je veux être moi-même ». Pour moi, cela ne signifie pas essayer de devenir ce que je pense que j'aimerais être, mais plutôt être pleinement à l'aise dans le moment présent tel qu'il est, même si les circonstances sont menaçantes ou compliquées. À partir de là, je commence à voir clair dans l'idéalisme qui fait partie de mon conditionnement culturel et dans la notion d'individualité : « Mes droits, mon moi, mes jugements ». Je suis en fait très critique envers moi-même. C'est une source constante de souffrance pour moi, parce que l'esprit critique n'est jamais satisfait. Il est toujours en train de dire : « Peu importe à quel point tu es bon, tu n'es pas assez bon ! » On peut soit se persécuter ainsi, soit se poser dans cet espace vide, y entrer et apprendre à y rester, en lui faisant confiance et en le reconnaissant. La troisième Noble Vérité est justement cette reconnaissance : la réalité du non-soi, de la vacuité, de la cessation. Au lieu d'être une vacuité vide de toute conscience – comme on pourrait logiquement le penser –, c'est comme un plénum, plein, riche. Plénitude et vacuité sont une seule et même chose, en réalité. C'est simplement que les mots sont très limités.

N'oubliez pas la grande limitation des mots et la raison pour laquelle vous avez besoin de paradoxes. Au niveau de l'expérience réelle, rien n'est exactement comme ceci ni exactement comme cela. La plénitude et la vacuité sont à la fois vides et pleines. Nous adhérons à un point de vue tel que le non-soi et puis nous critiquons notre ego ; si nous avons des pensées ou des émotions égoïstes, nous avons tendance à porter des jugements de valeur sur nous-mêmes en tant que « personnes ». Par contre, si nous sommes conscients de cette tendance à porter des jugements, nous allons au-delà de ces habitudes. C'est comme si nous étions l'arrière-plan des choses qui vont et viennent, qui apparaissent et disparaissent dans la conscience. C'est ainsi que nous voyons les choses, au lieu de nous laisser emporter par ce qui est bien et vouloir nous y attacher, ou par ce qui est mal et vouloir nous en débarrasser.

Je crois que le grand défi pour les Occidentaux est d'apprendre à faire confiance. D'après ce que j'ai vu, il y a un énorme manque de confiance dans l'expérience directe des gens. Dans le monde de la méditation, dans ce pays et aux États-Unis, nombreux sont ceux qui font davantage confiance à une autorité extérieure qu'à leur propre expérience directe. En fait, ils se méfient tellement d'eux-mêmes, qu'ils croient tout ce que disent les gourous ou tout ce qui se trouve dans les Écritures. Ils donnent du pouvoir à des êtres et à des conventions externes, et se tournent vers eux pour obtenir une sorte d'affirmation ou de vérification de leur propre expérience. Ils agissent ainsi au lieu de faire confiance, non à leurs propres points de vue et opinions, mais à cette sagesse intuitive qui leur est naturelle. Or cette sagesse intuitive n'est pas quelque chose qu'ils n'ont pas déjà, c'est juste qu'ils ne lui font pas confiance. Leur personnalité est conditionnée de telle sorte qu'ils ont peur d'être éveillés ou même d'avoir raison, et qu'ils recherchent plutôt la confirmation de quelqu'un d'autre ; ils veulent que l'enseignant, le gourou, le swami, l'autorité, dise : « Oui, tu es maintenant entré dans le courant ! »

En quoi pouvez-vous vraiment avoir confiance intérieurement en ce moment ? N'essayez pas de trouver une réponse à cette question ; voyez plutôt ce qu'elle éveille en vous. Des pensées surgissent, bien sûr, puis des ressentis et des réactions à ces pensées et ressentis. Mais vous ne pouvez pas vous fier à cela. Qu'en est-il de la conscience, de cette présence consciente qui est toujours là ? Vous pouvez être conscients que vous pensez ; vous pouvez être conscients que vous ressentez ; vous pouvez être conscients d'une émotion ; vous pouvez être conscients de votre corps, de l'état dans lequel il se trouve ; à travers les sens, vous pouvez être conscients de ce qui est, en ce moment. Apprendre à faire confiance à cette conscience, apprendre à mettre sa foi en cette conscience, c'est ce que j'appelle « prendre refuge ». Le refuge est ici plutôt que dans un Bouddha-Dhamma-Saṅgha abstrait, ou dans quelque chose d'extérieur. Lorsque vous prenez refuge, je vous encourage à en être pleinement conscients. Ne voyez pas cela comme une petite cérémonie, une chose sentimentale que l'on fait à l'Université d'été ; cela peut, en réalité, vous être d'un grand bienfait. Cela pourrait vous rappeler que votre refuge se trouve ici, dans cet état éveillé, en vous, et que vous pouvez avoir confiance en cela, parce que le conditionnement de l'esprit aura tendance à vous détourner de cette confiance.

Je pense que certaines personnes ont simplement peur de s'éveiller au cas où elles devraient changer leur mode de vie ou quelque chose dans ce genre. Mais il ne s'agit pas de devenir « quelqu'un d'éveillé », n'est-ce pas ? Cela n'aurait aucun sens. Il s'agit d'apprendre à faire confiance à la présence consciente qui est en nous, à la conscience « illuminée ». Cette conscience est en fait la lumière, et elle est ici et maintenant. Elle n'est pas fabriquée. Ce n'est pas une image mentale (*nimitta*), un signe que l'on crée avec l'imagination ; elle est réelle. C'est quelque chose que nous avons avec nous où que nous allions et quel que soit l'état d'esprit dans lequel nous sommes. C'est donc cela qui est le refuge. L'endroit le plus sûr où l'on puisse être est, en réalité, dans ce refuge.

À partir de là, vous pouvez dépasser les conditions karmiques, au lieu d'être totalement perdu ou dépassé par ce qui vous arrive dans la vie. Vous pouvez apprendre des tribulations et apprécier la vie sans essayer d'en extraire chaque goutte de bonheur. Si vous n'essayez pas de vous accrocher à la joie de vivre, vous ne créez pas de souffrance lorsque s'imposent l'éphémère et le changement. Si on cherche sans cesse le bonheur, c'est que l'on n'est jamais satisfait. Et même quand on l'obtient, on sait qu'on ne va pas pouvoir le garder, et on cherche toujours plus. On devient tellement obsédé par la recherche du bonheur qu'on ne peut tout simplement pas l'apprécier lorsqu'il se présente. La vie dans ce monde est ainsi. Prenez du recul ! Elle est belle et laide, juste et fausse, bonne et mauvaise. Et même les axes du mal y ont leur place.

À Bénarès, nous passions tous les jours devant un sanctuaire de Kali. Kali est l'une des déesses les plus intéressantes car elle ressemble à un démon – du moins c'est ainsi qu'elle est généralement représentée. Elle a une langue rouge qui pend de sa bouche, elle porte un collier fait de crânes, et les gens mettent des guirlandes de fleurs autour de son cou. Lorsque les missionnaires chrétiens se sont rendus pour la première fois en Inde, ils ont été consternés par de tels spectacles. Ils ont cru que tout le monde là-bas adorait les démons et estimaient qu'ils devaient convertir les gens à Dieu et à Jésus-Christ – quelqu'un de beau et d'aimant. C'est ainsi que l'on pense quand on a des convictions, quand on voit Jésus comme beau et bon, compatissant, plein d'amour et tout le reste. Alors, si on met Mère Kali à côté de Jésus, qu'est-ce qu'on obtient ? Une femme hideuse qui mange ses propres enfants ! En réalité, il ne s'agit pas d'une mère qui mange ses enfants, mais de l'expérience du temps. Dans l'iconographie hindoue, Mère Kali donne naissance puis, avec le temps, consomme ce qu'elle a mis au monde. C'est une métaphore pour reconnaître la réalité de l'apparition et de la disparition. Nous naissons, nous grandissons, nous sommes nourris par Kali (le temps) tout au long de cette vie, et à la fin, elle (il) nous consume.

Nous pouvons voir les choses sous un autre angle : penser que nous devrions être pleins d'amour, de lumière et de bonheur, et que notre tâche est de détruire les forces du mal. C'est encore le processus de la pensée. Nous aimons ce qui est bon et n'aimons pas ce qui est mauvais : « Jésus est bon ! Kali est mauvaise ! Je veux Jésus ! Je veux Jésus ! Je ne veux pas Kali ! » Et notre logique en découle. Pourtant, intuitivement, lorsque nous cessons d'essayer de déduire logiquement ce qu'est la vie, nous nous ouvrons à sa réalité. Cela fait maintenant quinze ans que nous venons à cette Université d'été, et il est évident que nous avons tous pris de l'âge ! Le temps est ainsi, n'est-ce pas ? Nous pourrions dire : « Ça ne devrait pas être ainsi » mais c'est ce que vivent, de manière naturelle, les êtres humains sur cette planète. Ce n'est pas idéal, ce n'est pas ce qui devrait être selon nos désirs mais *c'est comme ça* ! Si nous sommes mécontents, c'est parce que « ce qui est » n'est pas de notre goût. Cependant, à mesure que nous faisons davantage confiance à « ce qui est », nous éprouvons un sentiment de satisfaction vis-à-vis de nous-mêmes et de la vie. Et le sentiment d'avoir été trompés ou d'être une victime disparaît.

Je crois que ce qui surprend beaucoup de gens lorsqu'ils se rendent en Inde pour la première fois, c'est que, malgré la grande pauvreté qui y règne, l'Indien moyen a l'air plus heureux que nous. Nombre d'entre eux n'espèrent pas grand-chose – il leur suffit de pouvoir se nourrir et nourrir leur famille. Dans un endroit comme Bénarès, l'atmosphère du sacré semble apporter beaucoup de joie dans leur vie. On a l'impression que la vie ne concerne pas seulement les individus mais qu'elle est une expression. On appartient au sacré et on est soi-même sacré et non un misérable mendiant, pauvre, qui devrait, en quelque sorte, avoir honte d'être dans une telle situation. Ce n'est pas le cas, là-bas. Les mendiants de Londres semblent avoir de la haine vis-à-vis d'eux-mêmes. Peut-être parce que, dans ce pays, être mendiant est le pire qui puisse nous arriver, selon nos critères. Si on a recours à la mendicité, c'est que l'on a tout raté, que l'on ne vaut rien. Tout cela est pris à un niveau personnel, ce qui signifie que

l'on est, en quelque sorte, un être sans valeur. C'est ce que l'individualisme fait à l'esprit, n'est-ce pas ? Comme on n'a aucun lien avec le non-créé, on se justifie en s'alignant sur les valeurs de la société ; c'est ainsi que l'individu mesure sa valeur. En Asie, on se résigne davantage à la situation telle qu'elle est. C'est une attitude que l'on peut critiquer, mais elle a aussi ses bons côtés. Elle permet aux personnes d'accepter des choses que nous ne pourrions pas accepter, même si nous y sommes obligés, un jour ou l'autre. La maladie, la vieillesse, la mort et la perte sont inévitables pour chacun d'entre nous, quel que soit l'endroit où nous vivons ou la chance que nous avons dans le monde matériel.

Le caractère sacré de la vie apporte un sentiment de joie, si nous savons nous y harmoniser. Nous pouvons sortir de nous-mêmes et de nos problèmes personnels si nous savons nous mettre au diapason du sacré qui nous entoure. « Ce qui est » n'est pas fondé sur un idéal mais sur un sentiment de confiance et de paix, sur un sentiment d'appartenance à ce monde, parce que nous sommes ce que nous sommes et non parce que nous y avons accompli quoi que ce soit. Ce n'est pas : « Voilà comment je suis, que cela vous plaise ou non » – là n'est pas la question. Nous sommes comme nous sommes, et c'est ainsi. Il y a de la place pour tout ; tout a sa place.

C'est donc à partir de zéro que les choses se manifestent. Dans ce que nous vivons, nous sommes des êtres conscients. Nous ne créons pas la conscience. Le fait d'être conscient est naturel dès que nous naissons, dès que nous prenons corps. Cependant, nous créons de nombreuses choses *dans* la conscience. Les souvenirs, les passions, les émotions et les pensées sont acquis après la naissance ; ce sont des habitudes et des modes de pensée que nous développons. Mais, dans la vacuité, on revient à la pure conscience, avant qu'une notion de « moi » soit créée. Il y a cette pure présence de connaissance et de conscience. Essayez de la reconnaître ! Elle n'a pas une forme dont on puisse se saisir, mais on peut lui faire confiance ; vous pouvez avoir confiance dans fait d'être la conscience. Lorsque vous vous

considérez comme « quelqu'un qui essaie de devenir conscient », vous fabriquez encore un « moi ». Ce dont je parle, c'est davantage un sentiment de détente, d'ouverture, de réceptivité, plutôt qu'essayer d'atteindre quelque chose. La conscience pure n'est pas un objectif à atteindre ; on ne peut pas l'obtenir, on ne peut que l'être. Reconnaissez que « c'est ainsi ». C'est naturel et c'est dans la détente. Là, vous vous sentez chez vous, à votre aise. Tous les problèmes liés au fait d'être une personne séparée, une personnalité, disparaissent juste là. Alors, si vous commencez à explorer et à investiguer dans cette direction, vous trouverez l'accès à la fin de la souffrance.





## Ce pur sujet n'a pas de nom

*6 août 2003*

Nous sommes aujourd'hui, semble-t-il, à l'ère de l'information. Il existe une immense quantité d'informations disponibles, tout ce que l'on pourrait vouloir savoir sur le monde, la science, l'art et tout le reste. Tout cela est admiré, encouragé et facilement accessible. Pour moi, cependant, l'essence de l'éducation ne réside pas dans l'acquisition de connaissances, mais dans la compréhension – la « juste compréhension » pour être précis –, laquelle ne nécessite pas beaucoup d'informations. Dans le bouddhisme, toute notre pratique consiste à être pleinement conscients, à utiliser la présence consciente comme fondement de la compréhension, et à comprendre notre propre esprit en l'observant directement. Je peux acquérir toutes sortes d'idées et de théories, lire l'histoire de personnes qui ont suivi des thérapies ou qui ont eu des expériences spirituelles mais, quelle que soit la qualité ou la véracité de tout cela, il ne s'agit que de connaissances acquises. Ce n'est pas de la compréhension.

Les Quatre Nobles Vérités constituent le paradigme de cette compréhension – ce qui ne signifie pas que vous deviez limiter vos connaissances aux Quatre Nobles Vérités ; c'est simplement que ces vérités nous donnent la perspective voulue pour voir et inclure d'autres informations, pour avoir la sagesse de voir ce qui vaut la peine d'être étudié, ce qui vaut la peine d'être retenu, et ce qui ne vaut rien. Il y a quelque chose que nous savons, quelque chose dont nous sentons intérieurement que nous devons le comprendre, mais que nous ne pouvons pas comprendre si nous nous lançons toujours dans d'autres directions.

Ma première expérience d'introspection a été terrifiante, à vrai dire. Ma vie avait consisté à acquérir des choses venant de l'extérieur, mais un ami, sur un navire où je faisais mon service, a essayé de m'amener à regarder en moi – et j'ai paniqué ! J'ai eu une peur bleue.

Mais ce fut aussi un moment d'Éveil, en quelque sorte. Après cela, je me suis intéressé à la psychologie, à la méditation et à tout ce qui se rapprochait de l'introspection.

Je crois que beaucoup de gens ont simplement peur de tout ce qui pointe vers leur vie intérieure. Si on leur parle de la Noble Vérité de la souffrance (*dukkha*), par exemple, les gens l'écartent rapidement en disant : « Bien sûr, tout le monde souffre ! » C'est une façon d'éviter le sujet, n'est-ce pas ? Heureusement, certaines personnes se sentiront concernées car elles sont « mûres et prêtes », pourrait-on dire, tandis que d'autres ne semblent pas l'être.

Le moment le plus terrifiant de la méditation est celui où l'ego est menacé. Au début, on peut être très intéressé : « Je vais résoudre mes problèmes et, comme cela, je pourrai atteindre *Nibbāna*, être libéré de la souffrance et de tous les problèmes de ma vie ». Mais je me suis rendu compte que, lorsque tout cela a commencé à se résoudre, il y avait pas mal de choses me concernant, liées à l'ego, que j'aimais vraiment. Et l'idée de n'être plus rien, l'idée d'une extinction, de la cessation de l'ego – l'ego qui est fondé sur le devenir, qui cherche sans cesse à se renforcer – était très menaçante. Les gens peuvent avoir de fortes réactions émotionnelles lorsque leur méditation les rapproche de la cessation de l'ego. La panique et la terreur deviennent souvent très fortes à ce moment-là. On peut avoir l'impression de mourir – c'est le message que l'esprit conditionné peut nous renvoyer. Sur le plan émotionnel, l'impression que l'on a est « Je meurs ! Vous êtes en train de me tuer ! »

Vers la troisième année de ma vie de moine en Thaïlande, j'ai commencé à entendre cette voix intérieure qui répétait sans cesse : « Je veux vivre ! Je veux vivre ! Je ne veux pas mourir ! » C'était comme une obsession de l'esprit : « Cette vie monastique me tue ! Je meurs ! » La voix était très pressante, puissante et très convaincante. Lorsque l'attrait de l'exotisme et de la nouveauté de la vie dans un monastère de forêt du nord-est de la Thaïlande a commencé à s'estomper, c'est devenu plutôt ennuyeux, en fait. On vit dans un

environnement très simple, on fait les mêmes choses jour après jour, et les amis envoient des lettres et racontent toutes les choses passionnantes qui se passent au pays... et cela fait naître le doute !

Ici, en Angleterre, j'ai essayé de comprendre ce qui fonctionne et ce qui ne fonctionne pas pour ceux qui s'engagent fermement dans la vie monastique. Prendre ces vœux est un très fort engagement, et pourtant, pour certains, cela ne fonctionne pas du tout. Maintenant, j'ai adopté une attitude un peu plus détachée par rapport aux allées et venues du Saṅgha – celui-ci veut se faire ordonner, celui-là veut défroquer, et ainsi de suite. Lorsque je suis arrivé en Angleterre, j'avais une foi profonde dans la pratique de la méditation et la vie monastique. Je pensais que c'était tout ce dont on pouvait avoir besoin : devenir moine ou nonne, vivre selon la discipline du Vinaya et pratiquer la méditation. C'est pourquoi, au début, j'ai ordonné pratiquement tous ceux qui le demandaient. Mais il s'est avéré que c'était une attente plutôt naïve de ma part. Cela n'a pas vraiment été un succès et ce résultat a éveillé des doutes dans mon esprit : pourquoi cela ne fonctionne-t-il pas ? Peut-être parce que certains sont aptes et d'autres non ? Après tout, comme l'a dit le Bouddha, il n'y en a que quelques-uns « qui ont peu de poussière dans les yeux ».

Le fait est que la plupart des Occidentaux viennent au bouddhisme à l'âge adulte et ont donc déjà été conditionnés socialement et culturellement. Peut-être qu'au début, le bouddhisme éveille en nous un simple intérêt intellectuel ou qu'il nous fascine vraiment. Il se peut même que nous ayons suffisamment de foi pour participer à l'Université d'été de Leicester ou à une retraite ! Mon conditionnement culturel – étant d'origine judéo-chrétienne et élevé dans une famille américaine chrétienne de classe moyenne – a fait que j'ai interprété le bouddhisme avec une tournure d'esprit chrétienne. C'est tout ce que j'avais comme outil de réflexion. Ainsi, sans le vouloir, j'ai interprété mon vécu à travers cette façon de penser. Je ne me considérais pas comme chrétien à ce moment-là, mais les schémas de pensée, les suppositions que je faisais, n'étaient

pas très conscients et ont donc influencé la façon dont j'ai interprété ou appréhendé le bouddhisme. Avoir été formé dans un pays comme la Thaïlande, qui est très bouddhiste, m'a renvoyé clairement ce reflet.

Il était facile aussi, pour des personnes comme moi, de mal comprendre les Thaïlandais. Les Occidentaux ont une sorte d'arrogance culturelle qui leur permet de les regarder et de dire : « Ces gens-là croient en toutes ces choses, ils ont une foi simple ». Nous considérons que nous avons plus de discrimination – plus de sagesse que de foi simple –, de sorte que nous nous méprenons facilement sur les personnes avec lesquelles nous vivons dans un monastère thaïlandais. C'est à ce moment-là que j'ai commencé à voir que je ne pouvais pas vraiment me fier à mes schémas de pensée, et que mes habitudes émotionnelles étaient basées sur ces schémas, sur le sentiment d'un moi, d'un ego. J'étais donc facilement perturbé émotionnellement si quelqu'un disait quelque chose qui offensait mon ego. Je me sentais également menacé par d'autres approches et d'autres idées, et je m'indignais si on osait critiquer Luang Por Chah. De plus, la façon dont je vivais la discipline du Vinaya me donnait constamment des sentiments de culpabilité. Je m'efforçais de vivre selon les normes les plus élevées, mais je ne parvenais pas à me maintenir à ce niveau, si bien que je me sentais envahi par un sentiment de culpabilité et d'anxiété. On voit cela tout le temps parmi les moines et les nonnes occidentaux – ce terrible problème de culpabilité. Chez les moines thaïlandais, ce n'est pas vraiment un problème, et je pense que c'est pareil chez les Tibétains. Ils ressentent de la honte mais leur fondement culturel est en accord avec leur pratique de la méditation. En général, les Thaïlandais sont satisfaits d'eux-mêmes ; ils ne s'attardent pas sur leurs défauts. Ils acceptent avec bonne humeur leurs limites en tant qu'êtres humains ; ils peuvent rire d'eux-mêmes et de leur humanité, avec tout ce qu'elle implique, les bons et les mauvais côtés. En Thaïlande, il y a donc une sorte d'acceptation terre à terre de la vie.

Lorsqu'Ajahn Chah enseignait, c'était à partir de sa compréhension et d'une grande foi, alors que la plupart des Occidentaux sont plongés dans le doute parce qu'ils partent de concepts et interprètent le bouddhisme de manière idéaliste. Et puis ils se retrouvent dans un monastère thaïlandais, avec de belles idées sur la façon dont les moines doivent se comporter, et ils découvrent que la réalité ne correspond pas à l'image idéale qu'ils s'étaient faite, et ils sont très critiques. Il y avait des moments où je critiquais Ajahn Chah après avoir vu des choses qui me faisaient penser : « Si c'était vraiment un *arahant*, il ne ferait pas cela ! » Le fait est qu'un *arahant* idéal est une chose, mais la réalité d'un être éveillé se fonde sur ce qui est, et non sur comment ce devrait être idéalement. J'ai donc été confronté aux réalités de l'existence. En Occident, nous adoptons souvent le bouddhisme à un niveau idéal, nous devenons altruistes et nous nous comparons à l'image idéale de ce qu'un bouddhiste devrait être. Que faisons-nous alors ? Nous nous sentons coupables, peut-être, ou désespérés parce que nous ne sommes manifestement pas assez bons. Nous ne sommes pas à la hauteur de nos idéaux. Et ceux qui essaient de vivre selon leurs grands idéaux sont parfois insupportables. Il y a des moines qui essaient tout le temps de se comporter comme des bouddhas... et ils sont très difficiles à vivre !

Lorsque le Bouddha enseignait, il réfléchissait à la réalité de ce qui est, et devait donc prendre en compte l'humanité. Les textes bouddhistes contiennent des listes de qualités que nous partageons tous en tant qu'êtres humains, comme les vingt-deux facultés (*indriya*) mentionnées dans l'Abhidhamma, par exemple. Mais ce ne sont pas seulement des idées abstraites ; elles renvoient à la réalité de nos émotions, de notre corps physique et de nos ressentis. Malheureusement, nous négligeons souvent ce genre de choses au profit de la concentration – l'œil de la concentration, les absorptions méditatives (*jhāna*), les états supérieurs, le *Nibbāna* – et tout le reste est effacé, ignoré, ou tout simplement passé sous silence. Comme les Occidentaux sont généralement bien éduqués, ils comprennent souvent la théorie assez facilement – c'est ainsi que je vois les choses,

en tout cas ; c'est ce à quoi je réfléchis ces jours-ci –, mais ils n'ont aucune confiance dans les intuitions profondes directes. Il se peut qu'ils aient une révélation directe, mais la structure de leur ego est telle qu'ils vont douter d'eux-mêmes. Alors, soit ils exagèrent leur expérience en disant : « Je suis éveillé ! » en pensant qu'il s'agit d'une sorte d'état permanent de l'ego, un ego illuminé ; soit ils se disent : « Oh, c'est juste une de ces choses étranges qui peuvent se produire ». Ou bien, si l'ego disparaît soudainement parce qu'ils sont dans un état très paisible et qu'ils font l'expérience de la vacuité, ils croient que c'est le résultat de ces conditions, de ces circonstances. C'est ainsi que fonctionne la structure de l'ego.

Mon ego me fait toujours douter. J'ai une sorte de voix intérieure sceptique et très critique. Mais un jour, j'ai commencé à comprendre qu'il fallait que je prenne du recul, car le fait de développer une attitude anti-ego – en essayant de supprimer l'ego – ne m'aidait pas. J'ai fini par comprendre que cette attitude était encore le fait de l'ego. Je ne faisais que développer une nouvelle perception de l'ego que j'essayais d'imposer à mon vécu.

Des structures telles que les dix entraves (*samyojana*) sont très utiles à la réflexion. Les trois premières sont : la pensée qui engendre le doute, la croyance en un « moi », et les structures conventionnelles auxquelles nous nous attachons. Une fois que nous sommes libérés de ces trois entraves, c'est « l'entrée dans le courant », l'état du *sotāpanna* qui connaît clairement la voie de la pratique. Ce sont donc ces trois entraves qui nous empêchent de voir le chemin : le processus de la pensée, l'ego et l'attachement ou identification aux conventions.

Dans la méditation pénétrante (*vipassanā*), nous utilisons l'impermanence, l'insatisfaction et le non-soi comme des moyens de ne pas accorder trop d'importance à la qualité de notre vécu. Pourtant, ceux qui la pratiquent, semblent souvent se contenter de prendre les mots et de les projeter sur leur vécu. Ils prennent les mots « tout est impermanent » et s'attachent à cette idée, au lieu de se faire

confiance, de façon à être pleinement conscients de l'impermanence telle qu'elle se produit. Quant au « non-soi », il les fait se sentir coupables de tous les besoins ou les désirs qu'ils peuvent avoir car, pour la plupart des gens, tout est fortement lié au sentiment de « moi ». Ils vont considérer la faim comme une forme d'avidité personnelle, par exemple. L'énergie sexuelle peut également être prise très personnellement, de même que la peur et toutes ces émotions primitives et instinctuelles. Dans la vie moderne, ces choses sont généralement interprétées de manière très personnelle.

Hier, j'ai parlé du fait que nous nous identifions au fait d'être des individus uniques ; tout est « moi » ou « mien » en tant que personnalité et créature individuelle. En Thaïlande, la culture n'est pas aussi individualiste ; elle présente davantage de cohésion sociale. En Thaïlande, l'éventail des identités est plus vaste, de sorte que leur humanité commune est davantage acceptée. Ils ne se sentent pas coupables d'avoir faim, d'avoir des désirs sexuels, etc. Pour eux, c'est simplement la nature humaine : « Tout le monde est comme ça ! » D'un autre côté, j'ai remarqué que, lorsque l'on a développé un sens aigu de l'individualité, tout devient très personnel. On se dit : « Je suis le seul à souffrir de tout cela. C'est juste mon problème à moi. Il y a quelque chose qui ne va pas chez moi. Tous les autres ont l'air d'aller bien ; je suis la brebis galeuse ; je suis anormal ». Je ne pense pas que ce soit tellement le cas avec les Thaïlandais. Luang Por Chah était très doué pour rire de la fragilité humaine – pas de manière désobligeante, pas d'une manière condescendante et snob pour sous-entendre que « Nous, les moines, sommes au-dessus de cela » – mais il insistait pour dire : « Nous, les humains, nous sommes comme ça. Nous avons tous ces énergies, ces émotions et ces instincts. Être humain, c'est cela ». Il a souligné ces choses très évidentes dont nous faisons tous l'expérience.

J'ai commencé à comprendre qu'en réalité, l'important était d'arrêter de penser. Mais, pour moi, c'était un véritable défi. Tout mon monde était créé à travers la pensée. Je pensais tout le temps. En fait,

j'avais l'impression de ne pas pouvoir m'arrêter de penser. Je voulais tout comprendre, tout savoir, tout analyser à la perfection, pouvoir répondre à toutes les questions et résoudre tous les problèmes. Parallèlement, je me sentais très mal à l'aise avec le flou ou les sentiments d'incertitude et de doute. Les Écritures parlent de différents types de personnes : ceux qui sont avides, ceux qui éprouvent de l'aversion, ceux qui doutent et les ignorants. Je me suis dit : « J'ai pas mal d'avidité, c'est sûr ; je ressens aussi de l'aversion et de la colère ; mais le doute est une véritable obsession chez moi ». Je suis un sceptique et je n'y peux rien. Je me suis efforcé de croire au christianisme mais je n'y suis pas parvenu.

Dans le Zen, on utilise la méthode du *koan* pour déstabiliser l'esprit pensant, afin qu'il s'arrête « en plein vol », pour ainsi dire. J'ai commencé à lire des livres sur le développement du doute et j'ai commencé à avoir des moments où j'ai dû reconnaître que la non-pensée était une réalité ; c'était comme un vide entre les pensées. Or, la nature de la pensée est telle qu'une pensée est toujours connectée à une autre. Penser à la pensée signifie que l'on continue à penser ; et penser à ne pas penser, c'est encore penser ; c'est un cercle vicieux. Il est donc impossible d'y arriver ainsi. Toute la planification que vous faites pour arrêter de penser – en sachant que vous devriez arrêter de penser – est encore de la pensée ! Il s'agit donc de reconnaître, plutôt que de penser ; d'arriver au point où l'esprit se dirige vers le calme, l'immobilité, et d'en faire un moment vraiment conscient, pour que ce ne soit pas juste un flash qui passe inaperçu. J'avais les livres de Charles Luk sur le *hwa-tou* – où l'on se pose des questions comme « Qui suis-je ? » – et j'ai essayé de développer cela. J'ai alors commencé à voir où s'arrête l'esprit pensant. Lorsqu'on se pose une question, il y a un espace avant que l'esprit ne commence à essayer d'y répondre. Il s'agit de remarquer consciemment ces intervalles entre les pensées – avant qu'elles ne se connectent, avant que le processus de la pensée ne reprenne.



J'ai trouvé très utile de travailler cela, et j'ai réussi à reconnaître comment la pensée naît et cesse *dans* la conscience. Auparavant, je considérais la conscience et la pensée comme une seule et même chose. Il me semblait qu'elles étaient si étroitement liées qu'il n'y avait pas de différenciation possible. Mais, en reconnaissant l'espace entre les pensées, je me suis rendu compte que j'étais conscient sans qu'il y ait de pensées. À partir de là, j'ai commencé à entendre le son cosmique – le son en arrière-plan – et à prendre de plus en plus conscience d'un état d'être très naturel. J'avais désormais du recul par rapport à l'ego. J'ai pu voir comment j'avais fabriqué un « moi » avec les pensées, comment j'avais identifié le corps et les habitudes émotionnelles à un « moi ».

Au fil des années, j'ai développé cette façon de juste voir ce qu'est l'ego. Lorsque je deviens « Ajahn Sumedho » et que j'opère à partir de l'ego, je donne du pouvoir à quelque chose qui n'existe pas vraiment ; ce ne sont que des perceptions et des habitudes acquises. C'est pourquoi je pense qu'en vieillissant, l'ego devient ennuyeux. On en a assez de ce petit « moi ». On a longtemps vécu avec l'ego et il ne fait que répéter toujours les mêmes choses ! Je vois à quel point je suis facilement contrarié au niveau de l'ego, à quel point je peux me mettre en colère si quelqu'un m'insulte, me menace ou critique quelque chose qui est sacré pour moi, où j'ai investi beaucoup d'intérêt. Je peux me sentir indigné et bouleversé par toutes sortes de choses. Les gens diront, par exemple : « Vous n'avez pas besoin d'être moine, vous savez. C'est la vieille école » – et cela me fait réagir ! Une combinaison de pensées et d'émotions peut se développer autour du « moi ». Dans la vie monastique, où l'on vit en permanence avec d'autres personnes, on voit surgir en soi des émotions très puériles – même lorsqu'on est à la tête d'une communauté !

Il existe cependant une perspective de la vacuité qui ne dépend pas du fait de fermer les yeux et de se couper du monde. C'est un état naturel que nous avons tous, en ce moment même, mais que nous n'avons peut-être pas reconnu et que nous ne connaissons pas.

Pourtant, une fois que cette reconnaissance se produit, je considère que c'est le chemin à suivre. Et le reste est, comme on dit : « le mûrissement du karma<sup>31</sup> ».

On vit parfois des expériences surprenantes. Après de nombreuses années, vous allez vous mettre soudain en colère pour quelque chose que vous pensiez avoir dépassé. À ce moment-là, plutôt que prendre la chose personnellement, vous pouvez utiliser ce que vous avez appris, vous souvenir qu'il n'y a là rien de personnel. Vous reconnaissez simplement que les conditions pour qu'apparaisse cette émotion particulière sont « ainsi ». C'est ce qui la rend consciente. Vous permettez à la conscience de refléter les habitudes et les conditions *karmiques* que vous avez au quotidien. Une fois que vous avez permis à quelque chose d'être conscient, vous pouvez le laisser être ce qu'il est. Il n'y a pas de résistance, de jugement ou de critique. Vous ne portez aucun jugement de valeur ; vous reconnaissez simplement que c'est « comme ça ». Ainsi, des émotions puérides peuvent surgir, le sentiment d'être blessé, ou l'envie de bouder pendant un certain temps – « Je ne vais pas lui parler... ». Je sais bien que ce sont des gamineries mais il m'arrive d'avoir de tels ressentis. Cependant, au lieu de juger cela puérid, l'intérêt est d'apprendre à être conscients de ce que vous ressentez, afin de le reconnaître. Dès que vous dites « c'est puérid », vous portez un jugement de valeur : « Comment toi, un homme mûr, peux-tu avoir des réactions aussi puérides ? » C'est embarrassant ! Mais si vous reconnaissez cette réaction juste telle qu'elle est, elle devient consciente et vous verrez qu'elle change. En fait, vous ne pouvez pas la maintenir. Elle ne tiendra pas très longtemps avant de commencer à s'effacer. Je considère que c'est le moyen de ne pas créer de karma avec le karma déjà existant qui survient.

Ensuite, lorsque vous commencez à apprécier le fait de n'être personne, de n'avoir à être rien et de simplement faire confiance à cet

---

<sup>31</sup> *Kamma* (pali) = *karma* (sanskrit) : action. Dans ce cas, le mûrissement des actions.

état de présence consciente, l'ego n'a plus d'emprise sur votre vécu. Il continue à fonctionner mais il est vu pour ce qu'il est, et c'est bien ainsi. Il ne s'agit pas de ne pas avoir d'ego, mais de le connaître ; il est reconnu et compris. La réalité de cette présence consciente n'est ni l'ego, ni la croyance en un « moi » – l'une des entraves – mais la pure subjectivité, la pure présence, la pure conscience.

L'une des dernières entraves est la « vanité » (*māna*). Ce n'est pas tout à fait pareil que la croyance en un « moi » (*sakkāyadiṭṭhi*), mais c'est un sentiment subtil de « je suis » qui se maintient. Ensuite, il y a l'*arahant*<sup>32</sup> – celui qui est libéré par la sagesse – la libération des entraves, l'unité, la non-séparation, la non-dualité. Les trois premières entraves (l'image de soi, le doute et l'attachement aux conventions) sont créées par l'ignorance ; elles sont donc comme notre conditionnement et nos attitudes culturelles. Ce ne sont pas des énergies naturelles, mais des artifices que nous acquérons. Le processus de la pensée, le monde conventionnel à partir duquel nous créons des suppositions, et le sentiment d'un moi identifié aux cinq agrégats, tout cela, nous le fabriquons du fait de nos croyances et de notre ignorance de la réalité. Nous nous créons nous-mêmes avec ces trois entraves et nous nous emprisonnons. Une fois cela vu, il reste encore les instincts primaires de base – le désir, l'avidité et l'aversion – mais ceux-ci ne sont plus interprétés en termes de croyance en un « moi » ni avec des perceptions égoïstes – telle est l'expérience de « Celui qui ne reviendra qu'une fois » (le *sakadāgāmi*). Il reconnaît ces énergies comme naturelles ; en tant qu'êtres humains nous les avons tous. Ce sont des énergies qui opèrent à travers le corps en tant qu'émotions humaines primaires. La colère et l'avidité, le désir sexuel et la peur sont des éléments fondamentaux du monde des mammifères. Les considérer pour ce qu'ils sont, au lieu de les juger à partir d'une position morale ou égoïste, c'est faire confiance à la

---

<sup>32</sup> *Arahant* : celui qui est libéré par la sagesse, libéré des entraves, qui a compris et réalisé *Nibbāna*.

présence consciente. En fait, on reconnaît le désir sexuel, la colère et la peur ; on les reconnaît mais on ne les juge pas.

Pour un moine célibataire, il est nécessaire d'accepter l'existence de l'énergie sexuelle. La relation à cette énergie, cependant, n'est pas une relation d'identité, mais de reconnaissance, de compréhension. Le fait de vivre au sein de la convention monacale bouddhiste détermine la manière dont on va agir ou pas, de sorte que, même si l'on ressent ces énergies naturelles, du fait qu'on les reconnaît et qu'on les comprend, on va juste les voir apparaître et disparaître. On ne va pas s'y identifier – simplement en être conscient. Le fait que le *sakadāgāmi* puisse encore éprouver de la colère, du désir sexuel, etc. gêne parfois l'image idéale que les gens s'en font.

En Thaïlande, on pense qu'il est déjà rare d'être quelqu'un qui est « entré dans le courant » (*sotāpanna*), mais les *arahants* sont tellement rares et le *Nibbāna* est exalté à un niveau si élevé dans le bouddhisme Theravada, qu'il semble tout à fait impossible pour nous d'y accéder. C'est ainsi que fonctionne la pensée. La pensée est linéaire et ne peut aller que du bon au meilleur et du mauvais au pire, et le *Nibbāna* ne peut s'inscrire que dans le meilleur. Cela signifie qu'il est vraiment très élevé. Cependant, lorsque l'on étudie les enseignements du Bouddha, on voit qu'il ne parlait pas d'un raffinement suprême, mais de la réalité d'ici et maintenant. Or cela n'a rien d'élevé, ce n'est pas un accomplissement auquel on accède en affinant tout, en contrôlant son environnement. Un état de conscience élevé peut ressembler au *Nibbāna*, mais essayez d'opérer à partir de cet état lorsque vous êtes dans le métro londonien ! Vous allez vous dire : « Ce monde est trop laid et trop grossier pour moi, je ne peux plus le supporter ! » et vous allez devenir quelqu'un qui a besoin de tout contrôler, un maniaque du contrôle car, pour atteindre un niveau de conscience élevé, il faut pouvoir contrôler son environnement. Mais le *Nibbāna* n'est pas « élevé » dans ce sens-là. On pourrait utiliser le mot « transcendant » à la place, mais cela aussi paraît élevé, comme si on rejetait la vie dans le monde, comme si elle

était inadaptée et inférieure, et qu'il fallait uniquement vivre dans un état de conscience raffiné parce que ce qui est grossier est trop difficile à supporter.

Nous pouvons nous attacher au calme mental, à des niveaux élevés d'expérience consciente, mais si nous réfléchissons à partir du point de vacuité, à partir de la pure subjectivité, nous commençons à y voir plus clair. Nous voyons notre attachement à des états de conscience raffinés et à toutes les formes d'expérience. Après avoir contemplé cette pure subjectivité, j'ai commencé à reconnaître que la réalité existentielle d'*être* est que je suis ici maintenant. Avant de devenir quoi que ce soit, « Je suis ». Avant de devenir Ajahn Sumedho, avant de devenir un moine bouddhiste ou un Américain, avant de devenir quoi que ce soit, il y a le sentiment très clair que : « Ceci est le sujet et, dans la réalité de cet instant, vous êtes les objets de ma conscience ». À partir de cette vision claire de la réalité, je peux devenir « Ajahn Sumedho », « un enseignant », etc.

Pendant un certain temps, cela m'a déplu car, lorsque l'on devient « enseignant », on ne peut plus apprendre de personne. On doit toujours être l'enseignant et toutes vos relations tournent autour de cela. Dans un monastère, tout le monde vous considère comme « l'enseignant », de sorte que l'on finit par se sentir très seul parce qu'une partie de vous veut juste être un être humain ordinaire et pas toujours être placé dans une position où ce karma se joue. À partir du « je suis » (et tout ce que j'y ajoute), je me transforme en quelqu'un : « Je suis américain. Je suis moine bouddhiste Theravada. Je suis disciple de Luang Por Chah. Je suis une personne aux qualités limitées ». Je deviens précisément ce que je crée. Or, si je me contente de fonctionner à partir de cela, sans le remettre en question, c'est ainsi que je vois la vie. Je deviens gêné, timide, ou tout autre trait de personnalité auquel je m'accroche. En revanche, si je me fie à la subjectivité pure, l'ego peut encore fonctionner, mais je n'y suis plus attaché, ce qui me permet d'interagir de manière sympathique au lieu de rester assis là, incapable de communiquer. La personnalité

est donc un outil que l'on peut utiliser dans la mesure où l'on n'a pas le sentiment que c'est le « moi » qui agit. C'est là que, selon moi, le bouddhisme excelle dans son enseignement.

J'ai été élevé comme un anglican de l'église orthodoxe (litt. « anglican de la Haute église ») à Seattle, dans l'État de Washington. Dans mon enfance, nous étions peu nombreux à Seattle, et très élitistes. Nous nous considérions meilleurs que tout le monde, en particulier meilleurs que les autres anglicans, sans parler des autres dénominations. On peut en arriver à une sorte d'exclusivité dans la façon de vivre : « Celui-ci est meilleur que celui-là, et ce que j'ai est finalement le mieux. » J'ai beaucoup souffert à l'adolescence parce que je n'aimais pas ce genre d'attitude ; ce n'était pas très aimable. Le fait de toujours penser que je suis supérieur aux autres ne m'attirait pas ; je ne voulais pas prendre cette posture dans la vie.

Lorsque je suis allé en Thaïlande, j'étais censé me faire ordonner dans la Dhammayutti Nikaya, qui est l'école du bouddhisme adoptée par la famille royale. Tous les riches et les aristocrates appartiennent à cette secte, ce qui plaisait à mon côté anglican « de la Haute église ». J'étais censé aller voir un maître, Ajahn Maha Boowa qui, à l'époque, (en 1966) était considéré comme le meilleur. On m'avait fait comprendre que je pouvais oublier tous les autres. « Ce type est vraiment éveillé. Ce n'est pas la peine de perdre votre temps avec quelqu'un d'autre. » Quoi qu'il en soit, mon côté anglican orthodoxe pensait : « J'ai ce qu'il y a de mieux, c'est la secte du roi, c'est le meilleur maître, et tous les gens chics en font partie. » L'autre secte, le Maha Nikaya – un rassemblement des autres écoles – était rejetée comme ne valant pas la peine qu'on s'y intéresse. J'ai donc commencé à réfléchir à tout cela, et quelque chose en moi ne voulait pas se retrouver dans ce genre de situation. C'était comme si l'histoire se répétait. Alors, je me suis fait ordonner dans le Maha Nikaya – et il est impossible de se sentir supérieur quand on est dans le Maha Nikaya !

Plus tard, je suis allé vivre au monastère d'Ajahn Chah et une situation similaire s'est présentée. Il s'agissait encore d'un groupe d'élite. En fait, Luang Por Chah était considéré comme encore meilleur que les Dhammayuts ! Et je voyais la même situation se reproduire : « Ici, nous sommes très stricts, très purs, et notre maître est le meilleur. » À ce moment-là, j'ai commencé à voir à quel point je gravitais facilement autour de cela ; il s'agissait d'une tendance karmique naturelle qui me dirigeait vers ces choses élitistes. Étant maintenant conscient de ce penchant, je n'ai plus besoin de le fuir. Mais comment fait-on pour utiliser au mieux les bonnes choses ? Luang Por Chah était un enseignant brillant et sa vie monastique était impeccable et bonne, mais comment utiliser ces choses-là sans s'identifier à elles de manière égotique ? La réponse vient du pur sujet. L'ego dira : « Je veux juste être un moine ordinaire et pas un de ces types prétentieux » – et je peux tomber dans une sorte d'anarchisme vertueux, parce que j'ai aussi une tendance anarchique ! Je pourrais aussi adopter une position hautaine en pensant que je dois rester avec les meilleurs et être un moine impeccable, conformément à la pureté de notre tradition. Mais la conscience peut englober ces deux extrêmes et permet que l'on ne se saisisse ni de l'un ni de l'autre.

Lorsque je parle de faire confiance à la présence consciente, je ne veux pas dire faire confiance à vos sentiments ou à vos penchants, mais faire confiance à une simple attention éveillée qui n'a aucune qualité particulière ou personnelle. Vous devez *être* cette attention. C'est quelque chose que l'on reconnaît – et ce n'est pas difficile ! Il ne s'agit pas d'obtenir une super concentration pour en prendre conscience. C'est tellement naturel, en fait, qu'on ne le remarque pas. Souvent, les gens essayent d'atteindre un certain état de concentration pour y arriver, mais cela n'a rien à voir. Aujourd'hui, ce que j'encourage principalement, c'est que les gens se fassent davantage confiance, car l'un des plus grands problèmes que j'ai rencontrés dans le passé – et je le vois chez d'autres, autour de moi – c'est la capacité à faire confiance à cette présence consciente. Une voix intérieure dira

toujours : « Peut-être que tu te trompes ! Peut-être que tu ne fais que gonfler ton ego ! » et on souhaite une confirmation de l'extérieur.

Pendant des années, j'ai voulu que Luang Por Chah me dise ce que j'étais, parce que j'avais peur de me surestimer. J'avais plus confiance en lui qu'en moi-même. Je voulais qu'un grand maître me dise qui j'étais et où j'en étais. Sa façon de répondre à mon problème consistait à m'amener à regarder ce que je faisais, et j'ai trouvé cela très utile. Finalement, j'ai commencé à voir qu'il m'amenait à faire confiance à la conscience de l'instant plutôt qu'à vouloir des réponses de sa part, à vouloir des affirmations, à vouloir des vérifications, à vouloir des preuves, un certificat, un diplôme avec un sceau rouge qui affirme que j'étais officiellement « entré dans le courant » !

Ce pur sujet n'a pas de nom. On ne peut pas le revendiquer comme une réalisation personnelle, et il ne porte ni jugement ni critique. Pourtant, il a du discernement. Il ne s'agit pas d'un vide inconscient, mais d'une conscience pure, une présence dans laquelle la sagesse apparaît. Il y a donc une capacité de discernement mais qui n'est pas une fonction critique. Elle sait « ce qui est » ; elle sait ce qui est conditionné et ce qui ne l'est pas. Les deux vont de pair. L'un n'est pas préféré à l'autre. De cette manière, la réalité est le tout – le caractère changeant du monde conditionné, « ce qui est » ; et il y a de la place pour tout. Rien n'est considéré comme un obstacle ou jugé en fonction d'idéaux ; tout est « ainsi ». Le *bouddho* ou « celui qui sait », le Bouddha, est la capacité que nous avons de connaître la réalité dans son état présent. Cependant, dès que l'on porte un jugement, on retombe dans l'ego : « J'aime mieux ceci que cela. »

Faire confiance à la pure conscience, c'est lâcher prise du monde. Au début, cela peut être effrayant parce que le monde est ce à quoi nous sommes habitués, même s'il est imparfait. Cependant, au fur et à mesure que nous continuons à faire confiance à la présence consciente, celle-ci prend une position plus forte, et la force du karma est alors perçue en termes de « ce qui est ». Elle est reconnue et comprise sans être un obstacle.



Qu'en dites-vous ? Ce que je fais, c'est vous encourager, plutôt qu'enseigner. Je peux être un ami au lieu d'être un maître. Vous n'êtes pas obligés de toujours me considérer comme votre enseignant et de vous voir comme des élèves. Dans la réalité de la vie, ces conventions sont parfois appropriées – et je suis tout à fait disposé à être « Ajahn Sumedho » quand c'est le moment – mais l'attachement égotique à cette perception est : « Je suis un enseignant », ce qui est généralement censé être une perception positive, de sorte que l'ego risque d'aimer cela ! Un autre aspect du fait d'être l'enseignant est que l'on peut se sentir seul, ou que l'on ne peut plus apprendre parce que l'on est toujours en train d'enseigner. Mais la réalité de la vie, comme à Amaravati, c'est que nous apprenons les uns des autres en permanence. Les nonnes, les moines – et tout le monde – s'influencent continuellement. Seule une personne plus jeune peut m'apprendre quelque chose sur mon attachement à la position de moine sénior – c'est bon à savoir ! Quand on est plus âgé, on se dit peut-être : « C'est moi qui t'enseigne des choses, pas le contraire ! » et cela peut devenir arrogant. Parfois, les gens sont trop soumis ; ils ne peuvent s'identifier à vous qu'en tant qu'élèves. Cela peut fonctionner au début, peut-être, lorsque ce type de relation est important, mais si vous maintenez les gens dans cette position, ils finissent par vous en vouloir et partent ; ils ne voudront pas rester. Personne ne veut être constamment considéré comme un apprenti. Bien sûr, si nous faisons davantage confiance à notre intuition, nos relations seront naturelles au lieu d'être habituelles. Nous nous sentons souvent obligés de jouer ces rôles avec les gens, mais si nous faisons davantage confiance à notre présence consciente, nous n'avons pas besoin de jouer le jeu – que les autres le jouent ou pas.



## Connaître la non-connaissance

7 août 2023

Quelqu'un vient de m'annoncer que son beau-père est décédé ce matin. C'est l'occasion pour nous tous de réfléchir à la mort, puisque nous passerons tous par là un jour ou l'autre. Il est certain qu'en vieillissant, on devient plus conscient de la mort, et je pense que l'approche du bouddhisme sur ce thème est très concrète et réaliste. C'est la fin d'une vie en tant qu'être physique. Mais, en cet instant, tandis que nous sommes tous assis dans cette pièce, nous sommes tous vivants et conscients. Alors, réfléchissons donc à « ce qui est ». La conscience sensorielle (*viññāṇa*) et la vie sont « ainsi ». Nous faisons l'expérience de contacts sensoriels – ce que nous voyons, entendons, sentons, goûtons et touchons – et nos pensées et nos émotions vont et viennent en fonction de ces conditions. C'est l'état dans lequel nous nous trouvons depuis notre naissance. Depuis la naissance, dès l'instant où nous sommes séparés de notre mère, jusqu'à la mort du corps, c'est la période qui nous est donnée pour faire l'expérience de la conscience.

Lorsqu'il y a un corps, une forme comme ceci, la forme s'unit à la conscience. La conscience nous donne cette expérience de sujet-objet. Être incarné dans une forme comme le corps humain nous procure cette expérience – nous permet de ressentir le monde objectif qui nous entoure ainsi que le sujet qui en fait l'expérience. Notre conditionnement culturel a lieu après notre naissance, de sorte qu'un nouveau-né ne se considère pas comme anglais, japonais ou autre ; il ne se considère pas comme garçon ou fille et n'a pas d'opinion sur la politique, la religion ou quoi que ce soit – et pourtant, il est pleinement conscient. Il n'y a que la forme et la conscience ; c'est ce que nous avons à la naissance. Ensuite, le processus de conditionnement se produit en vivant avec nos parents, nos frères et sœurs, notre groupe ethnique, notre classe sociale, notre pays, etc.

Tout cela nous est imposé par un processus de conditionnement auquel nous nous identifions. Nous recevons tout ce paquet d'informations et, à partir de là, nous nous forçons une identité. Ici, en Angleterre, la conscience de classe est très présente ; elle est davantage définie qu'en Amérique, par exemple. Ici, on parle de classe ouvrière, de classe moyenne, de classe moyenne supérieure ou de classe moyenne inférieure. Aux États-Unis, c'est plus facile, on parle simplement de classe moyenne. Je n'ai jamais pensé qu'il existait une classe moyenne supérieure ou inférieure. Mais ce processus affecte notre façon d'appréhender la vie.

Lorsque nous sommes jeunes, nous sommes assez malléables. En revanche, en vieillissant, nous sommes beaucoup moins flexibles – à moins de nous éveiller au cours de cette vie ! Les ornières s'approfondissent et nous nous enfonçons davantage dans nos points de vue, nos opinions, nos suppositions, nos peurs et nos habitudes émotionnelles. Les émotions qui n'ont pas été résolues plus tôt dans la vie, deviennent des problèmes lorsque nous atteignons un âge mûr. J'ai vu mon père, à quatre-vingt-dix ans, piquer des crises de colère comme s'il était un gamin de quatre ans ! Lorsqu'il n'obtenait pas ce qu'il voulait, il boudait comme un petit enfant. Ces habitudes émotionnelles nous rattrapent si nous n'avons pas la possibilité de les résoudre par des moyens habiles.

La perception de la mort – la façon dont ce mot nous touche – est influencée par les attitudes culturelles qui nous ont conditionnés. Il existe plusieurs théories : « Si tu es gentil, tu iras au paradis quand tu mourras, mais si tu es méchant, tu iras en enfer ; et si tu n'as pas été baptisé, tu iras dans les limbes ». Voilà ce que l'on m'a enseigné. Les limbes semblent être l'espace le plus lugubre : ni paradis, ni enfer. Quant aux non-chrétiens, ils vont en enfer. Les anglicans orthodoxes de la Haute église vont au plus haut des cieux, au centre du premier rang, et les baptistes sont à la tribune ! Quand on est enfant, la mort est fascinante. Je me souviens que je m'intéressais aux squelettes et à des choses que les gens considéraient comme répugnantes. Bien

sûr, il y a ceux qui disent : » Quand on est mort, on est mort ! » C'est l'anéantissement, l'oubli, il n'y a plus rien. D'autres pensent que nous renaissions ou que nous nous réincarçons. Mais en cet instant, pour nous, la mort n'est qu'une perception, n'est-ce pas ? C'est un mot – « m-o-r-t ». Prenez-en conscience. Quand vous dites « mort », quel effet cela vous fait-il ? Dans la société occidentale policée, la mort n'est pas un sujet dont on est censé parler. Lorsque quelqu'un meurt, on dit : « Il est décédé », ce qui est un peu plus facile à accepter parce que le mot « mort » est trop brutal. Si vous dites : « Il est mort », c'est un peu dur ; mais dire que quelqu'un est « parti » ou qu'il est allé vivre avec Dieu au paradis, est une façon de rendre les choses plus agréables, moins chargées d'émotion, moins effrayantes, parce que pour nous, la mort c'est l'inconnu. Elle nous effraie et nous pouvons imaginer presque n'importe quoi à son propos.

Cependant, lorsque j'y réfléchis en cet instant, la mort physique n'est pour moi qu'une perception. Et cela, c'est une réalité, c'est un fait. Je ne suis pas encore mort physiquement, donc je ne sais pas ce que c'est. Je n'ai même pas eu d'expérience de mort imminente, je ne peux donc pas parler de la traversée d'un tunnel qui aboutit à une lumière éclatante et à la rencontre avec un ange. La mort physique m'est totalement inconnue. Les bouddhistes ont diverses théories à ce sujet, dont beaucoup concernent la réincarnation et le karma, de sorte que nous spéculons sur ce qui se passe lorsque nous mourons. Il y a également beaucoup de prolifération mentale à propos de ce qui arrive pour « Celui qui entre dans le courant » et « Celui qui ne reviendra qu'une fois. » Et peut-être que, si on n'a atteint aucun de ces objectifs mais que l'on a simplement créé du bon karma, on ira dans les sphères célestes ; et si on a créé du mauvais karma, on ira dans les sphères inférieures. Mais, pour l'instant, il ne s'agit là que de spéculations. Il se peut que je préfère une version à une autre – peut-être que je préfère l'oubli à renaître en tant que crapaud, ou ce genre de choses – mais l'idée de devoir vivre éternellement au paradis avec cette personnalité ne m'attire pas beaucoup. Je ne suis pas attaché à ma personnalité, je ne vois donc pas pourquoi elle devrait

être immortelle. J'aimerais autant la lâcher. L'idée d'être « Ajahn Sumedho » pour l'éternité n'est pas une option qui m'attire.

Avec la pratique de la présence consciente, on ne nous demande pas de croire en quoi que ce soit, ni de fonctionner à partir d'une théorie – pas même de penser à nos préférences pour la vie après la mort – mais de reconnaître ce qui est réellement, en cet instant. Pour moi, cela signifie tout simplement reconnaître qu'à ce jour, la mort n'est pour moi qu'une perception. Lorsque je me demande ce qui se passera quand je mourrai, mon esprit pensant s'arrête ! Je ne sais pas ce qui se passera. Il s'agit de développer une certaine attention au langage, aux termes et aux perceptions que nous avons. « La mort » est parfois une perception lourde, parce que c'est un mystère, c'est... je ne sais pas ! Nous avons tendance à vouloir croire une autorité ; les gens me demandent : « Que croient les bouddhistes sur ce qui se passe après la mort ? » Ils se disent : « C'est un moine bouddhiste, il devrait tout savoir sur le sujet ». Eh bien, je peux vous exposer les différentes théories des bouddhistes – et je ne les nie pas, je ne dis pas qu'elles sont fausses – mais, pour l'instant, en ce moment, ce sont des théories, des spéculations, des idées. « La mort », en ce moment, est une idée, n'est-ce pas ? C'est une perception de la fin, lorsque ce corps cessera de fonctionner, lorsqu'il ne sera plus une forme consciente. Voir les choses ainsi m'aide à prendre conscience que je n'ai pas besoin de savoir ce qui se passe après la mort physique, parce que je ne peux pas le savoir, et que cela n'a pas vraiment d'importance. Je ne demande pas une sorte d'affirmation qui me fasse sentir mieux ; je souhaite simplement m'ouvrir au présent et le voir directement. Je suis même prêt à envisager la peur que pourrait susciter cette perception de la mort, bien qu'en réalité elle ne me fasse pas peur.

Mon livre, *Mindfulness: The Path to the Deathless*<sup>33</sup>, s'appelait à l'origine simplement *The Path to the Deathless* (« La Voie qui mène

---

<sup>33</sup> En français : *Au-delà de la mort, la Voie de l'Attention*. Disponible sur [http://dhammadelaforet.org/sommaire/pdf/a\\_sum\\_pdf/as\\_voie\\_attention.pdf](http://dhammadelaforet.org/sommaire/pdf/a_sum_pdf/as_voie_attention.pdf)

au-delà de la mort »), mais l'éditeur a dit que le mot « mort » était dangereux et que les gens n'achèteraient pas un livre qui comporterait le mot « mort » dans le titre. En réalité, le mot était « au-delà de la mort » ! Quoi qu'il en soit, ils ont insisté pour que nous ajoutions le mot *mindfulness* (l'attention) – je ne sais pas si cela a aidé. Ce qui est étrange, c'est que les week-ends organisés à Amaravati sur la mort et la fin de vie ont toujours attiré beaucoup de monde. J'imaginai que personne ne souhaiterait participer à un week-end sur la mort et la fin de vie – « Qui veut passer un week-end à penser à cela ? » – mais en réalité ce thème éveille beaucoup d'intérêt. Les gens veulent savoir : « Que se passera-t-il après ma mort ? Quel est le sens de la vie ? Quel en est le but ? Pourquoi suis-je ici ? Que suis-je en train de faire, en réalité ? Que signifie tout cela ? » Si on se contente de grandir, de se marier, de fonder une famille, de vieillir et de mourir – point final ! – tout cela semble bien futile. Le Bouddha, quant à lui, mettait l'accent sur la réalité de ce qui est au-delà de la mort.

Pour la plupart d'entre nous, il s'agit là encore d'une théorie abstraite. Ce qui est au-delà de la mort, le *Nibbāna* ou l'inconditionné – il y a plusieurs façons d'en parler – est une notion qui semble abstraite. Pourtant, du fait que nous voyons des gens mourir – nous avons probablement tous fait l'expérience de la perte de parents, de proches et d'amis – la mort est réelle pour nous. Nous savons que c'est quelque chose qui nous arrivera ; nous devons nous-mêmes y faire face un jour. Mais, avant cela, nous devons vivre la séparation et la perte de ceux que nous avons connus et aimés, avec qui nous avons vécu et tissé des liens. Nous pouvons même avoir un sentiment de perte lors du décès d'une personne célèbre. Je ne connaissais pas personnellement la princesse Diana, par exemple, mais j'avais entendu parler d'elle, et un tel décès peut avoir un effet profond et durable. La pratique de l'attention consiste à en être conscient, à s'ouvrir aux sentiments tels qu'ils sont.

L'expérience de la présence consciente signifie que nous avons développé la sensibilité. Ce monde est un monde sensoriel, ce qui

signifie qu'il change continuellement et que nous n'avons que très peu de contrôle sur lui. Nous faisons sans cesse l'expérience de la vie à travers les sens car ils envahissent la conscience. Les sensations ne cessent d'apparaître et de disparaître dans la conscience, de sorte que, d'une manière ou d'une autre, nous sommes dans un état d'agitation permanente. De la naissance à la mort du corps, il y a toujours quelque chose qui l'affecte – c'est ainsi. J'observe donc que le corps est ainsi. Il y a toujours une sensation qui le touche – plaisir, douleur, chaleur, froid – et pourquoi s'en plaindre ? C'est plutôt une manière de constater que l'on est conscient et que l'on a un corps. Si on est inconscient, on ne le remarque pas. Tout ce qui se présente à vous lorsque vous êtes inconscient, vous n'en avez pas conscience. En revanche, grâce à la conscience, tout ce qui se présente à votre vue a un effet. Si c'est beau, vous vous sentez bien ; si c'est laid, cela vous repousse parce que l'expérience de l'impact des objets des sens est basée sur le plaisir et la douleur, la beauté et la laideur, le j'aime et je n'aime pas.

Ce que nous entendons par ignorance, c'est l'identité conditionnée que nous avons avec le corps physique. « C'est comme cela que tu es Sumedho, et tu ressembles à cela ! » Nous avons une image de notre visage sur une photographie et on nous dit : « Tu es un garçon, tu es comme ceci et comme cela, tes parents sont comme cela, tes valeurs sont celles-ci, voilà comment tu dois être et comment tu ne dois pas être ». L'idée que l'on se fait de soi-même est conditionnée par ces choses-là. La personnalité se développe autour des perceptions que l'on acquiert. Tout cela vient de l'ignorance, de la non-compréhension de la réalité, de la non-compréhension du Dhamma.

Or, c'est cela que nous explorons en méditation ; nous essayons d'aller au-delà de ces conditionnements. Si nous n'en étions pas capables, cela signifierait que le Bouddha nous a demandé de faire quelque chose d'impossible. Tout l'intérêt de l'enseignement du Bouddha est de nous éveiller ; c'est un enseignement de type



« réveil ». En fin de compte, tout ce que le Bouddha a vraiment dit, c'est : « Réveillez-vous ! » – c'est tout. Et ce réveil ne consiste pas à affirmer indéfiniment notre conditionnement autour de l'idée que « je suis quelqu'un d'éveillé ou d'endormi », ni à nous demander qui peut s'éveiller et qui ne le peut pas, ou à quel point nous sommes dans l'illusion. Ma personnalité va créer un « moi » qui a beaucoup d'illusions – « à cause de mon enfance, des choses qui me sont arrivées, des mauvais traitements et des abus que j'ai subis au cours de ma vie ». Il n'est pas très difficile de se considérer comme une victime. Cependant, si nous reconnaissons notre véritable nature, nous aurons du recul par rapport au conditionnement auquel nous avons tendance à nous identifier. C'est comme s'éveiller au sortir de l'ignorance. La vie n'est pas toujours juste et équitable. On ne bénéficie pas toujours du meilleur sort à la naissance. Nous recevons ce qui nous entoure, et ce n'est peut-être pas bon du tout en termes de qualité. Mais voilà, l'Éveil ne dépend pas de tout cela. C'est pourquoi des personnes qui ont grandi dans des conditions difficiles ou avec un handicap et des problèmes ont parfois plus de facilité à s'éveiller que d'autres dont la vie est trop facile, trop agréable, trop parfaite sur le plan matériel. Si on a dû traverser beaucoup de souffrances, soit on reste bloqué dedans, soit on s'éveille. La souffrance peut parfois pousser à l'Éveil.

Lorsque nous contemplons l'inconditionné ou ce qui est au-delà de la mort (*amatadhamma*), nous nous disons peut-être : « Tout cela, ce sont des mots, des abstractions. La mort est quelque chose que je peux comprendre, mais ce qui est au-delà de la mort – qu'est-ce que c'est que ça ? Essayez d'imaginer au-delà de la mort. Aucune image ne surgit dans mon esprit – juste un blanc, peut-être. » Si on passe par le processus de la pensée, ce qui est au-delà de la mort penche vers le néant. Je peux peut-être imaginer le paradis comme un endroit merveilleux où les gens sont beaux, où tout est plein d'amour et de joie, et où tout va selon mes désirs. L'enfer, je peux aussi l'imaginer comme un tourment et une souffrance sans fin. Dans les temples thaïlandais, il y a souvent des images spectaculaires de ce qui se

passé si on ment ou si on assassine quelqu'un – on va dans ces différentes sphères infernales où les gens sont dans l'angoisse pour toujours. Mais l'au-delà de la mort, le *Nibbāna*... ! C'est autre chose.

Les personnes qui ne connaissent rien au Dhamma ont tendance à faire du *Nibbāna* une sorte de royaume céleste – ce qui reste très abstrait. Nous pouvons créer des abstractions avec l'esprit ; nous pouvons créer des idées qui n'ont pas de forme, excepté les mots que nous utilisons pour essayer de les définir. Mais certaines personnes rejettent complètement le *Nibbāna*. J'ai entendu des moines dire : « Ne vous préoccupez pas du *Nibbāna*, ne vous préoccupez pas de ce qui est au-delà de la mort et de tout le reste ». Une femme thaïlandaise m'a dit un jour sur un ton furieux : « Vous parlez trop du *Nibbāna* ! Vous ne devriez même pas en parler ! »

Ce que je veux dire, c'est qu'en termes de présence consciente, la mort, pour moi, à l'heure actuelle, c'est... je ne sais pas ! Je sais que je mourrai un jour, il m'est donc facile d'envisager la mort mais l'au-delà de la mort en tant qu'objet, c'est quelque chose que je ne connais pas. Je ne peux pas le définir ni le dessiner. Pour exprimer la vacuité, on fait souvent, un cercle ou un blanc, une tabula rasa ou quelque chose de ce genre. Ce que je peux reconnaître, pour l'instant, c'est que je ne sais pas – et cela, c'est la connaissance de la non-connaissance. Cette connaissance de la non-connaissance ne renforce pas l'ego, n'est-ce pas ? L'ego veut savoir ; il veut avoir de bonnes idées et des théories. Les gens demandent : « Que se passera-t-il, Ajahn Sumedho, quand vous mourrez ? » Et je réponds : « Eh bien, dans les Écritures, il est dit ceci ; Ajahn Chah a dit cela ; la perception bouddhiste, c'est cela ; le Bouddha a dit ceci, donc c'est vrai » etc. Et si je le dis avec autorité, ils répondront : « Merci, Ajahn Sumedho ». Parce que je sais tout cela, je fais autorité. Si je disais : « Je ne sais pas », ils penseraient : « Comment ? Vous ne savez pas ? » Mon ego est du genre à vouloir tout savoir. Mais cette « connaissance de la non-connaissance » ne vient pas de l'ego ; elle

vient de la conscience, « ce qui est » avant que l'ego n'apparaisse. Il s'agit donc d'une pure subjectivité.

En ce moment, à l'instant même, ayez simplement confiance dans le fait que vous êtes conscients et éveillés. Il ne s'agit pas d'essayer de *devenir* quelqu'un de conscient et d'éveillé. Il ne s'agit pas de se dire : « Ajahn Sumedho dit que je devrais être conscient et éveillé, alors je vais essayer d'y arriver ». Cela voudrait dire que vous n'avez pas compris ; ce serait votre ego qui se serait emparé de mes mots et qui dirait : « J'essaie de devenir un être éveillé ». Ce type de perception serait le fruit de l'ignorance. Par contre, faire confiance à la présence consciente est un acte immanent de simple reconnaissance, d'attention au présent : c'est « comme ça » et ce n'est rien car cela n'a aucune qualité. Ce n'est ni bleu, ni vert, ni rouge, ni d'aucune autre couleur ; ce n'est ni carré, ni triangulaire, ni rond, mais c'est réel, c'est la réalité. C'est de là que naissent les conditions. Si vous avez confiance en cette présence consciente, vous pouvez être conscients de l'émergence de l'ego : « Je pense ceci et je n'aime pas cela, je veux ceci et je ne veux pas cela ». La perception de la mort apparaît et vous verrez peut-être qu'émotionnellement elle est effrayante – « Oh, je ne veux pas y penser » – ou bien vous vous demandez ce que c'est, ou encore quelqu'un meurt et vous vous demandez ce qui lui est arrivé. Mais si vous faites confiance à la présence consciente, dans l'instant, vous aurez une perspective sur le conditionnement lié aux perceptions et aux habitudes émotionnelles qui surgissent.

Alors, s'agit-il de ce qui est au-delà de la mort ? Est-ce aussi simple que cela ? Mon esprit intellectuel répond : « L'au-delà de la mort est très abstrait et très difficile à comprendre ; peut-on le prouver ? Que disent les scientifiques ? Que dit le Dalai Lama ? Que disent toutes les autorités ? » Le fait est que nous avons peut-être peur de faire confiance à la réalité parce que l'ego va surgir et essayer de nous ébranler. C'est pourquoi je ne cesse de répéter et d'insister sur le fait qu'il faut faire confiance à la présence consciente.

Commencez à la reconnaître comme un état naturel, très simple et sans complication. Cet état peut être maintenu parce qu'il n'est pas créé, il ne dépend pas des circonstances ; c'est pour cela qu'il est durable. Si vous créez des conditions qui vous tranquillisent, lorsque ces conditions disparaissent inévitablement, vous retombez dans la confusion, vous êtes à nouveau agité. Les états raffinés dépendent de conditions bien contrôlées. En reconnaissant le monde tel qu'il est, nous constatons qu'avoir un corps humain n'aide pas beaucoup à la paix intérieure, comme vous l'avez sûrement remarqué ! Nous sommes composés de formations terriblement agitées et sensibles. Nous nous rendons alors compte de la tâche, du travail difficile, que représente le fait d'être humain, de vivre dans l'une de ces formes pendant toute une vie. Nous luttons énormément parce que nous sommes dans un état constant de sensibilité et que nous n'en sortons jamais. Être sensible ne signifie pas que c'est joyeux ; en fait, une grande partie de la sensibilité est franchement désagréable. Nous essayons de la maîtriser en nous entourant de beaux objets mais, après avoir vécu dans un endroit magnifique pendant une semaine, on retourne dans un quartier miteux de Londres et on ne peut pas supporter de le regarder ! Voir la laideur de la vie nous fait mal aux yeux.

Le domaine des sens comprend la douleur, la maladie, la vieillesse, la perte, les lamentations et le chagrin. Tout cela fait partie de l'expérience humaine. Le Bouddha disait que ce sont précisément ces choses que nous essayons toujours de contrôler et d'éviter. Nous croyons que si nous pouvions tout contrôler, nous serions au paradis, nous serions heureux et en sécurité ; tout serait beau et nous n'aurions plus jamais de contacts sensoriels désagréables – mais c'est impossible.

Connaître le monde tel qu'il est, signifie que l'on est pleinement conscient de la réalité existentielle d'un être humain. Accepter qu'un être humain conscient est « ainsi » est la seule manière d'endurer cet état ; cela le rend supportable. Même la douleur et la maladie, la

vieillesse et la perte d'êtres chers sont des conditions supportables, parce que cela fait partie de notre karma humain. En tant qu'êtres humains, nous partageons cela.

Ce qui est insupportable, c'est ce que nous créons. C'est du moins ce que j'ai constaté. Ce que je n'aime pas, ce que je déteste vraiment, ce sont les rancœurs et les peurs que je crée moi-même dans la vie. Dès que quelque chose commence à me faire mal, je veux m'en débarrasser, je veux m'en éloigner. Si je tombe malade, je veux me débarrasser immédiatement de la maladie. Si quelqu'un me contrarie, je veux m'éloigner de lui immédiatement. Je ne veux pas être contrarié, je veux être heureux. Si je me sens menacé et insécurisé, j'essaie de trouver un endroit où je me sente en sécurité. J'ai créé ce désir de plaisir sensoriel et c'est pour cette raison que je crains les expériences sensorielles qui sont laides, désagréables ou douloureuses. Je souhaite être heureux et vivre dans un monde d'amour, de sécurité et de beauté. J'aimerais aller au paradis et être dans un état de béatitude pour toujours. Mais ensuite je suis pris par des choses qui m'en empêchent – les irritations de la vie, les petits problèmes que les moines rencontrent, les petites choses mesquines qui se passent dans les monastères, les interminables réunions de comité où l'on passe des heures à discuter de choses insignifiantes. Et on se dit : « Ce n'est pas pour cela que je me suis fait moine ! J'ai été ordonné pour atteindre le *Nibbāna*. Je veux me débarrasser de toutes ces bêtises, de toutes ces choses ridicules, de toutes ces sottises. LAISSEZ-MOI PARTIR ! » Je passe par ce genre de situations : « Je vais quitter Amaravati et aller vivre dans l'Himalaya, trouver une grotte et laisser tout cela derrière moi. Je ne veux plus de tout cela. Je veux m'en débarrasser ! » Sur le plan émotionnel, je veux aussi me débarrasser de ma colère. J'ai honte de ma colère et je veux m'en débarrasser aussi. Je ne veux pas ressentir ces émotions stupides – parce que je suis idéaliste – et je veux être un bhikkhu au cœur pur comme le Bouddha – « et pourtant tu as ces vilaines pensées ! » On a honte de soi et on veut se débarrasser de tout.

Mais en réfléchissant à ce qui est, on réalise – comme le Bouddha l'a souligné – que c'est l'identification au désir qui est le problème. Alors, la relation au désir change et on est prêt à voir le désir de plaisir des sens, le désir de se débarrasser de la douleur, le désir de devenir cet être merveilleux qui vit dans la béatitude ; et on voit que c'est juste « ce qui est » dans l'instant. Le désir d'accomplissement et de réalisation par la méditation est l'un des problèmes que nous rencontrons. L'un de nos blocages est le désir d'atteindre des états particuliers, de réaliser le *Nibbāna* ou, au moins, de nous libérer de nos états mentaux négatifs. La présence consciente peut accueillir tout cela. Si ces pensées surgissent, elles ont leur place. C'est ainsi que je vois les choses. Si de mauvaises pensées surgissent, elles ont leur place. Je ne réagis plus en me disant : « Je ne veux pas de vous ». Si ces pensées se manifestent maintenant dans ma conscience, c'est qu'elles ont leur place. Je ne les aime peut-être pas, mais elles ont leur place. Alors je veille à ne rien leur ajouter. Si j'essaie de me débarrasser de mauvaises pensées, je crée de l'aversion en plus du désir de m'en débarrasser. Si un sentiment de colère surgit en moi et que je m'y attarde, je vais m'y attacher et être de plus en plus en colère ; je vais retomber dans l'habitude de chercher quelqu'un à blâmer et je vais lui en vouloir.

J'avais l'habitude de me rendre en Inde tous les six mois. C'est un pays tellement intéressant, sa beauté est incroyable et sa laideur aussi. Ce n'est pas un pays où tout est bien en ordre comme ici. Il y a beaucoup de choses qui rebutent et beaucoup de choses qui attirent. Pour un méditant, c'est donc un endroit très intéressant, simplement pour observer comment l'esprit conditionné réagit à tous ces contrastes. Vous venez d'arriver à Bénarès, il fait froid, vous traversez des ruelles étroites et votre personnalité dit : « Ils ne devraient pas permettre aux vaches de se promener dans ces ruelles ; elles sont trop étroites. » Cela semble relever du simple bon sens. « Les gens jettent leurs ordures dans la rue. On devrait installer des poubelles ici ! (C'est que je suis une personne très soigneuse). Et ces gens qui passent en moto sont très agressifs ! Mettez un Indien sur une moto

et il se prend pour Krishna sur son char ! On ne devrait pas autoriser les motos dans ces ruelles étroites ». Et la voix continue ainsi : « Je vais nettoyer Bénarès ». Mais au bout de deux semaines, on lâche tout cela et, au bout de deux mois, plus rien ne vous gêne. Vous vous retrouvez à contourner l'arrière-train d'une vache dans une ruelle étroite sans trouver cela le moins du monde pénible, parce que cela fait partie de la vie quotidienne. Et c'est tolérable, c'est supportable, ce n'est pas quelque chose que je ne peux pas supporter. Ce que je ne peux pas supporter, c'est qu'à chaque fois que je vois une vache dans une ruelle étroite, je me dise encore : « Ça ne devrait pas être comme ça ! » Le sentiment de « Je ne peux pas le supporter ! Ça ne devrait pas être comme ça ! » Voilà ce que je trouve insupportable. Et c'est moi qui le crée ! Je ne peux pas rejeter la faute sur quelqu'un d'autre. C'est moi qui crée ce sentiment.

Il s'agit d'apprendre à connaître ce qui est dans ses aspects bons, mauvais et neutres, et de comprendre que ce que nous *voulons* est quelque chose que nous ajoutons à ce qui est. Comprendre que c'est nous qui ajoutons les critiques et les réactions au monde et à tout ce qui nous entoure. La réalisation vient de ce point de présence consciente.

La mort est donc bien la porte qui mène au-delà de la mort – il s'agit d'une réflexion et non d'une doctrine – car chaque fois que vous faites vraiment confiance à la capacité d'Éveil, une partie de vous, votre ego, meurt. L'une des raisons pour lesquelles il y a beaucoup de résistance à se laisser guider par la sagesse intérieure est que, d'une certaine manière, en étant présents et conscients, nous mourons – notre ego meurt. L'ego est conditionné par l'ignorance. Il veut vivre, il veut se perpétuer. C'est sa nature... et c'est un désir. Alors, lorsque votre relation à l'ego vient de la conscience qui est au-delà de la mort, vous commencez à avoir une perspective sur ce qui apparaît et disparaît dans la conscience à chaque instant – sur les sentiments, les pensées, les souvenirs et l'aspect physique. Cette conscience englobe tout. Ce n'est pas la même chose que la pensée, qui est linéaire et ne

peut générer qu'une seule pensée à la fois. La conscience unit, tandis que la pensée divise. En ne vous attachant pas à la pensée, vous reconnaissez que votre véritable nature n'est pas définissable. Vous ne pouvez pas vous définir comme quoi que ce soit ; vous ne pouvez pas vous trouver ; vous n'êtes pas une « chose ». Mais, en même temps, cette conscience est pure, intelligente et sage. C'est donc en cela que je vous recommande de placer votre foi. Pour moi, c'est ce que signifie prendre refuge dans le Bouddha-Dhamma-Saṅgha. Ce que j'essaie de dire, c'est que vous n'allez pas vraiment mourir !

Se fier simplement à la conscience qui nous habite est un état naturel de félicité. Mais il faut renoncer à le décrire ou à le formuler en mots. Lorsque nous parlons d'annihilation, cela donne une impression de vacuité, de mort, une sorte de néant vide et aseptisé, comme un oubli inconscient. Mais ce que le Bouddha nous a montré, c'est la réalité ultime, qui est plénitude. C'est le maximum que l'on puisse faire avec des mots. Cette réalité ultime est réalisable par chacun d'entre nous, en prenant conscience de l'instant présent. Mais pour la reconnaître, il faut renoncer à tout. C'est pourquoi, si vous essayez de la comprendre, vous vous apercevez que vous n'y arrivez pas. Il faut faire confiance, être patient et pouvoir supporter les réactions émotionnelles que l'on a quand on lâche prise, parce que l'ego se met à résister, il s'affole.

Je trouve toujours utile de se dire que l'on peut supporter le côté physique de la vie – louange ou blâme, succès ou échec, santé ou maladie. Certaines personnes souffrent de douleurs chroniques et de terribles problèmes physiques, et je suis stupéfait de voir comment elles les supportent. Je connais une femme qui est toujours souriante et radieuse, alors qu'elle souffre constamment de douleurs terribles depuis des années. Elle ne veut pas prendre d'analgésiques et passer sa vie droguée à la morphine ou autre, parce qu'elle sait qu'elle est capable d'endurer la douleur. Elle est à l'écoute du présent et ne crée pas d'aversion, de peur ni de ressentiment autour de ce qu'elle ressent. La perte d'êtres chers est également supportable. Toutes ces choses



font partie de notre expérience humaine et nous devons pouvoir les supporter. Nous pouvons supporter la perte de la fortune, endurer l'humiliation et l'échec. Ce sont toutes des expériences supportables qui peuvent nous arriver. Nous devons aussi savoir vivre avec la gloire et la richesse sans nous laisser corrompre ni nous perdre dans ce genre de situations.

En cet instant, demandez-vous simplement : « Ce qui est au-delà de la mort, c'est... quoi ? » Posez-vous simplement la question intérieurement. Ce ne doit pas être juste une idée abstraite. Si nous considérons l'au-delà de la mort comme une simple théorie bouddhiste, alors cela n'a plus aucun sens. Mais si c'est plus que cela, si c'est réel, alors c'est maintenant ! Ce n'est pas quelque chose qui est absent en cet instant. Qu'est-ce que c'est, alors, juste là ? Faites confiance à votre intuition plutôt qu'à vos pensées et vos opinions à ce sujet. Soyez patients avec votre façon de penser et de ressentir, et posez simplement cette question. Ensuite, tout disparaît et ce qui reste, c'est le non-soi, un état libre de « moi », un état de félicité et de paix.

En Thaïlande, lorsque quelqu'un meurt, on psalmodie une réflexion sur l'impermanence :

*Anicca vata saṅkhāra uppavayadhammino ;*

*Uppajjitva nirujjhanti, tesam vupasamo sukho.*

« Toutes les conditions sont impermanentes, elles apparaissent et disparaissent ; et lorsqu'elles disparaissent, il reste la paix. »

*Anicca* signifie « impermanence ». Toutes les conditions, tous les phénomènes conditionnés, sont impermanents. Le corps, les états mentaux et les ressentis apparaissent et disparaissent. Telle est la nature du monde conditionné, du monde des sens, du monde de la pensée et du monde des émotions. Lorsqu'ils disparaissent, c'est la paix, le bonheur ultime, la félicité. En termes bouddhistes, c'est une belle réflexion sur le fait qu'il n'y a pas lieu d'avoir peur de la mort.

Vous pouvez commencer à vous en rendre compte en faisant l'expérience de la mort alors que vous êtes encore une entité vivante et consciente. Lorsque l'on fait confiance à la présence consciente, on commence à « mourir ». Dans cet état de conscience, on découvre que, se débarrasser de l'ego, c'est comme se débarrasser d'un fardeau. Porter l'ego, c'est comme porter le monde sur son dos ; c'est lourd et pesant. Lorsqu'on le lâche, c'est un soulagement... à moins que toute votre identité soit investie dans cette « personne » – dans ce cas, cela peut être effrayant. Qui suis-je si je ne suis pas cette personne ? Émotionnellement, je ne sais plus qui je suis. Mais avec ce refuge dans le Bouddha-Dhamma-Saṅgha, je n'ai plus besoin de savoir qui je suis. Il n'est pas important de savoir qui je suis. Au lieu de cela, il y a une connaissance, mais une connaissance qui n'est absolument pas revendiquée sur un plan personnel.

Sur le plan émotionnel – c'est ainsi que je le vis – je suis personnellement conditionné pour les extrêmes. J'aime ce qui est extrême. Ma nature me porte toujours vers l'aventure, l'excitation, les relations intéressantes et les livres intéressants. Autrefois je jeûnais et je m'astreignais à de nombreuses pratiques ascétiques extrêmes, car cela permet d'obtenir des états mentaux intéressants. Mais Ajahn Chah, lui, mettait toujours l'accent sur le caractère ordinaire de la vie. Il est certain que la vie monastique dans un monastère de forêt en Thaïlande était ordinaire ! Elle était si ordinaire que je la trouvais ennuyeuse. C'est pour cela que j'allais dans les extrêmes de l'ascétisme, pour atteindre les pics que j'étais émotionnellement conditionné à attendre. Mais, au bout d'un certain temps, j'en ai eu assez de me faire du mal et de m'affamer ; cela ne fonctionnait plus. C'est alors que j'ai commencé à mieux comprendre. En raison de mon goût pour l'extrême, j'avais tendance à résister à l'ennui et à la nervosité – à y résister émotionnellement – ce qui était assez puissant. J'avais vraiment besoin de faire confiance à la présence consciente. J'ai donc continué à renforcer ce refuge dans la présence à l'instant, afin d'être plus conscient des subtilités des fonctionnements habituels.

Si vous voulez faire l'expérience de la mort avant de mourir, c'est comme cela qu'il faut vous y prendre. L'aspect émotionnel de la vie est généralement tellement vivant, puissant et fort, et notre sentiment de vitalité et de « moi » y est tellement lié que, lorsqu'il commence à mourir, il peut y avoir une véritable peur de la perte et peut-être une résistance. C'est comme mourir. Vous avez peut-être remarqué que, lorsque les personnes vieillissent et que leurs facultés diminuent – lorsque la force vitale s'amenuise de plus en plus –, certains luttent et éprouvent peut-être même du ressentiment. Pour d'autres, c'est un soulagement : « Ouf, je n'ai plus besoin d'être une personnalité brillante, je peux juste être un vieil homme ennuyeux. »

En réalité, la mort est simplement la fin de quelque chose qui a commencé. Elle signifie la fin. Le mot « mort » évoque une mort physique, mais nous faisons l'expérience de la mort en permanence sans nous en rendre compte. Il y a toujours une fin à quelque chose puisque tout change constamment. Si vous recherchez une vie intéressante et passionnante, et que vous trouvez des choses qui vous intéressent, vous remarquerez que parfois vous atteignez un pic et, arrivé là, vous ne pouvez pas aller plus haut. Alors, les choses changent et commencent à devenir ennuyeuses, à perdre leur intérêt et vous cherchez autre chose, sans remarquer que vous tournez en rond, sans réaliser que, dès que quelque chose atteint son apogée, vous commencez à vous en désintéresser et à chercher autre chose qui vous inspire et vous élève. Cette fuite en avant, ce *samsara*, cette recherche constante du prochain événement intéressant, de la prochaine expérience fascinante, de la prochaine relation importante, etc. est toujours liée au fait que l'expérience actuelle n'a plus cette qualité romantique et excitante. Cependant, si vous pratiquez selon le Dhamma, vous verrez que la phase descendante est la plus importante.



## Trouver la Voie

8 août 2003

Les quatre étapes de l'Éveil, dans le bouddhisme – l'entrée dans le courant, le retour unique, le non-retour et la libération totale (*sotāpanna, sakadāgāmi, anagami, arahant*) – sont des points de référence. Lorsque les gens essaient de déterminer s'ils sont ou non « entrés dans le courant », ils passent à côté, en réalité. Bien sûr, l'ego aimerait être quelqu'un qui est entré dans le courant. Si on médite depuis un certain temps, on aimerait bien obtenir un titre ou un diplôme quelconque. Mais voilà, c'est la qualité de réflexion qui est nécessaire et, pour cela, les dix entraves (*samyojana*) sont très utiles.

Dans la partie Abhidhamma du Canon pali, il y a toutes sortes de listes. Elles sont comme des inventaires de l'expérience humaine. Parfois on néglige ces textes et parfois, on leur accorde trop d'importance. Par exemple, nous prenons la définition de « Celui qui entre dans le courant » et nous essayons d'arriver à ce stade mais cela, c'est notre tendance à mal utiliser les conventions.

Comme nous sommes plutôt développés sur le plan intellectuel, nous sommes capables de comprendre les choses assez facilement. Nous pouvons analyser, critiquer, définir, limiter et comparer. C'est ainsi que nous avons été éduqués ; c'est la finalité de notre éducation. Mais j'ai remarqué que les personnes qui passent trop de temps à faire cela, finissent souvent totalement désespérées ; tout devient trop compliqué. L'Abhidhamma peut sembler tellement ahurissant – surtout si on commence l'étude du bouddhisme par là – qu'il donne l'impression que le bouddhisme est très complexe et difficile. Il donne l'impression que, pour être capable de différencier les subtilités des états mentaux, il faudrait être particulièrement doué. L'approche intellectuelle est donc l'une des extrémités du spectre, et elle est certainement intéressante pour les personnes qui ont une

affinité avec cette façon d'apprendre, car elles apprécient généralement l'aspect brillant de cette approche.

La pratique de la méditation peut également sembler compliquée : « D'abord, vous faites *samatha*, ensuite vous développez les *jhāna*, ensuite vous suivez les Quatre Fondements de l'Attention », etc. C'est merveilleusement décrit mais cela peut paraître très compliqué. Il y a tant de choses à penser, tant de choses à prendre en compte. Et comment comprendre la terminologie – le pali, par exemple ? Certaines des anciennes traductions des textes bouddhistes ne sont pas du tout précises. Elles n'ont pas été traduites par des méditants bouddhistes mais par des universitaires, des linguistes et des érudits. Elles étaient peut-être exactes en tant que traductions littérales, mais certaines passent tout simplement à côté de ce que les mots tentent de signifier réellement. Le bouddhisme a une vision du monde différente ; il s'appuie sur des valeurs différentes pour décrire les phénomènes, et cela doit être pris en compte lors de la traduction.

Nous devons abandonner les définitions, arrêter d'essayer d'atteindre certains états, lâcher les points de vue que l'on a sur la pratique – essayer d'atteindre quelque chose en fonction des points de vue que nous avons – sinon nous n'arriverons jamais à rien. Il s'agit plutôt d'éveiller le cœur humain à la réalité, une réalité qui n'a pas de nom ; nous ne cherchons pas à définir ou à nommer, mais à reconnaître et à comprendre. C'est la simplicité ultime, cela n'a rien de complexe. Plus nous nous accrochons à la complexité, plus nous sommes piégés dans le monde de la pensée et des idées. Il peut s'agir de belles pensées et de belles idées, mais la libération de la souffrance ne peut pas être obtenue en s'accrochant à ce genre de choses.

Je crois qu'il est très utile de réfléchir aux dix entraves. Les trois premières sont la croyance en la personnalité, le doute et l'attachement aux règles et aux rituels. La croyance en la personnalité est un sujet dont j'ai beaucoup parlé ; c'est la manière dont nous créons cette personnalité et dont nous nous identifions à elle, de sorte que nous avons le sentiment d'*être* cette personne. La plupart des

gens ne remettent pas cela en question car le sentiment que « je suis cette personne » semble très réel. Mais lorsque l'on réfléchit à ce que l'on ressent dans l'instant présent, on s'aperçoit que la personnalité est quelque chose qui change constamment. Comme une dame l'a dit tout à l'heure : avec sa mère, elle est comme ceci ; avec son mari, elle est comme cela ; et avec son chat, c'est encore quelqu'un d'autre !

Étant jeune, je pensais que je devais être la même personne en toutes circonstances, que lorsque j'étais avec mon père et ma mère, je devais me sentir exactement comme avec mes amis. C'était un idéal : ne pas tricher, ne pas s'adapter pour plaire aux autres, être cette même personne dans toutes les circonstances, sans vaciller. Eh bien, c'était un idéal ! Quand je suis retourné chez mes parents, j'ai très vite repris les vieilles habitudes de comportement. C'était plus facile de jouer le jeu, de supporter, plutôt que de me battre. Mes parents voulaient que je redevienne leur petit garçon, et il m'aurait fallu faire trop d'efforts pour résister à cela, alors j'ai laissé faire. C'est tout de même à cause de cela que je retournais rarement chez mes parents ! Après, j'avais l'impression d'avoir été malhonnête et je m'inventais toutes sortes de jugements de valeur. Dans le bouddhisme, nous avons le terme « interdépendance » (*idappaccayata*) qui signifie que « les choses naissent lorsque les conditions sont réunies ». Ainsi, lorsque votre mère est présente, les conditions ne sont pas les mêmes que lorsque votre meilleur ami est présent ; il s'agit d'une condition différente. Voilà une chose qui mérite réflexion : observez comment vous vous adaptez aux circonstances et à quel point elles changent. Vous ne pouvez pas maintenir toujours la même personnalité au fil des diverses circonstances que vous rencontrez inévitablement. La stabilité ne réside donc pas dans la personnalité, mais dans la présence consciente.

L'important est de remarquer la croyance en notre personnalité (*sakkāyadiṭṭhi*), mais sans pour autant croire que c'est quelque chose de mal. Lorsque les circonstances sont bonnes, nous avons une personnalité positive et nous sommes de bonne humeur ; et

lorsqu'elles sont moins bonnes, nous nous montrons grincheux, fâchés ou jaloux. S'il n'y a rien qui me rende jaloux, bien sûr, il n'y a pas de jalousie, mais comme les conditions changent, la jalousie peut surgir. La personnalité va alors revendiquer ce sentiment, le juger et le critiquer : « Je ne devrais pas être jaloux ! C'est mal et c'est de ma faute » – et l'autodénigrement s'installe. J'ai trouvé que considérer les situations avec la perspective de l'interdépendance, était une façon très claire d'observer le fait que tout change tout le temps. Nous pouvons être conscients de ce changement et comprendre que la présence consciente n'est pas une personnalité, mais qu'elle a du discernement. Il y a de l'intelligence, du discernement et de la sagesse à partir de cette présence à l'instant. À partir de la conscience, nous avons donc la possibilité d'agir ou de ne pas agir.

L'autre jour, quelqu'un a dit qu'il pensait que si l'on était toujours attentif, on ne serait plus capable de faire quoi que ce soit. On verrait, par exemple, des gens mourir de faim dans la rue et on se contenterait de dire : « Eh oui, l'impermanence... Observez la tristesse dans votre cœur et les choses changeront... ». Cela pourrait arriver, bien sûr, mais on pourrait aussi faire quelque chose. L'important est que l'action ne soit pas une réaction ; qu'elle soit plus spontanée. Les actions générées par la présence consciente ont un caractère spontané et sont plus appropriées au temps et au lieu ; ce ne sont pas des habitudes réactives.

Lorsque nous voyons des personnes pauvres dans la rue, nous pourrions prendre l'habitude de nous dire : « Oh, c'est terrible ce qui leur arrive... » et nous laisser aller à cette sorte de pitié où nous considérons que la vie est injuste – mais sans lever le petit doigt. Ou bien, nous pouvons nous sentir obligés d'agir pour ne pas nous sentir coupables. Dans ce cas, nos actions, même si elles sont bonnes, s'accompagnent souvent d'un certain aveuglement. Il est bien sûr préférable de faire le bien dans l'aveuglement que de ne rien faire, mais ce ne sera pas nécessairement libérateur pour vous, et vous serez alors enclins à penser : « Peut-être aurais-je dû en faire plus ? »



Peut-être aurais-je dû faire ceci ou cela ? » Je me souviens d'une espèce de dilemme qui circulait, il y a quelques années : « Faut-il donner de l'argent à un clochard manifestement alcoolique ? Si on lui en donne, il ira sûrement s'acheter de l'alcool, alors peut-être vaut-il mieux lui offrir un bon repas ? » Ce genre de question pose un dilemme moral : « Est-ce que je perpétue son vice en lui donnant de l'argent, parce que je n'ai pas le temps de l'emmener chez McDonald ? » Alors vous lui dites : « Je vous emmène chez McDo » mais il refuse ! Il répond : « Les hamburgers de McDo sont cancérigènes, il vaut mieux boire de l'alcool ». Et vous vous dites : « Au fond, il a peut-être raison ! »

La deuxième des trois premières entraves est *sīlabbata-parāmāsa*, que l'on traduit généralement par « attachement aux rites et aux rituels ». Cela n'a jamais été un grand problème pour la plupart des moines occidentaux, car les Occidentaux ont généralement tendance à mépriser les rites et les rituels que l'on voit dans les temples bouddhistes plutôt que de s'y attacher. En revanche, nous sommes attachés à des points de vue, des opinions, des idéaux et des conventions. Nous sommes très attachés à « notre école de bouddhisme » ou « notre façon de respecter le Vinaya » ou « notre enseignant », « notre groupe » ou « notre monastère ». Si on investit une grande partie de sa vie dans ces institutions, on s'y attache et on s'attache à « notre » bouddhisme.

L'attachement aux rites et aux rituels ne se limite donc pas à croire qu'en allumant des bougies et de l'encens et en offrant des fleurs, on purifie son esprit. En tout cas, cela n'a jamais été un attachement pour moi. Par contre, je me suis attaché à la Tradition de la forêt thaïlandaise et à Ajahn Chah, ainsi qu'à « notre façon de faire les choses ». Je ressens une immense loyauté à l'égard d'Ajahn Chah et du Saṅgha thaïlandais, qui m'a accordé une grande confiance. Je ne veux pas les décevoir, je ne veux pas les laisser tomber. Les attachements peuvent donc paraître très nobles et généreux. Mais lorsqu'on les examine vraiment, on se rend compte que l'attachement

lui-même crée de la souffrance. Il nous aveugle, et cet aveuglement peut nous bloquer en quelque sorte. Être dévoué, essayer de maintenir et de défendre, de faire ce qu'il faut et de sauver le monde, est un fardeau, une façon de penser et de mener notre vie qui a tendance à peser. Penser ainsi est très inspirant au début mais, au bout d'un certain temps, on se sent accablé, alourdi par ce poids que l'on s'est fabriqué.

Les gens me disent parfois : « Pourquoi ne pas quitter l'habit de moine et laisser tout cela derrière vous ? » Mais il s'agirait d'une autre forme d'attachement, vous ne croyez pas ? Pour moi, le dilemme est de savoir comment lâcher les conventions que je représente. Comment cesser de m'y accrocher et de les transporter avec moi ? J'ai découvert que la réflexion et la présence consciente sont la réponse, car il ne s'agit pas de *faire* quoi que ce soit, mais simplement de laisser tout cela quitter mon esprit. Il s'agit de voir au travers de la vision erronée que j'ai de moi-même et de ma tradition, de voir la peur de trahir ou de laisser tomber mon groupe et de décevoir les gens. La peur de l'échec va de pair avec le sentiment de succès, de devoir, d'être à la hauteur. L'un ne va pas sans l'autre.

Le défi consiste donc à reconnaître le lâcher-prise en prenant conscience de ce qu'est l'attachement, la saisie. La réflexion et l'attention me permettent d'observer, dans mon esprit, le sentiment que j'ai d'appartenir à la Tradition de la forêt thaïlandaise, par exemple, et la manière dont cette perception affecte ma conscience. Que se passe-t-il si je pense que je suis le représentant de la Tradition de la forêt thaïlandaise en Europe, qu'Ajahn Chah m'a fait confiance pour venir m'implanter ici et que je suis quelqu'un de responsable ? Je peux cesser d'y penser et me contenter de sentir : « Je suis responsable de tout cela ». Et si je reste avec ce sentiment sans le justifier, le nier ou faire quoi que ce soit à son sujet, je remarque que l'énergie change. La tension que je crée à propos du sentiment de responsabilité disparaît – simplement en voyant que l'attachement ne permet pas de lâcher prise. Nous ressentons ce fardeau ; nous

pensons que nous faisons ce qu'il faut, que nous sommes bons et que nous faisons de notre mieux ; nous analysons et justifions tout. Mais il ne s'agit pas de tout mettre dans des cases ; il s'agit plutôt de voir à quel point les perceptions affectent la conscience dans l'instant présent. En étant pleinement conscients d'une perception, en lui permettant d'être, en remarquant la façon dont nous nous sentons physiquement (peut-être une contraction au niveau du cœur ou de l'abdomen) et en remarquant l'humeur générée par cette perception – sans la critiquer, sans l'analyser ni la juger, simplement en la remarquant – on constate qu'elle change ; nous ne pouvons pas la maintenir. Pour garder longtemps une chose en esprit, il faut y penser sans arrêt. Si on laisse passer les choses, on a conscience que la saisie crée une tension, puis celle-ci disparaît naturellement parce que nous ne faisons rien pour la recréer. J'ai trouvé que c'était un moyen habile de me libérer de la nature altruiste et de l'attachement que j'ai pour la vie monastique et le bouddhisme.

À quoi sert vraiment la vie monastique ? Est-ce pour faire de moi un *arahant* ? « Je veux devenir un *arahant*, donc je vais me faire moine. » Ce serait utiliser une forme conventionnelle pour *devenir* quelque chose : « Je ne suis pas encore un *arahant*, mais si je pratique assidûment pendant des années en tant que moine, je pourrai le devenir. » Il s'agirait là à la fois d'une croyance en la personnalité et d'un attachement aux conventions. Ce serait utiliser la forme conventionnelle à un niveau personnel, par ignorance et par attachement. On rencontre des gens qui abandonnent la vie monastique après un certain temps parce qu'elle ne leur convient pas. On peut être inspiré au départ et faire de son mieux, mais ce genre d'énergie ne peut pas être maintenu – ni dans la vie monastique, ni dans le mariage, ni dans une carrière, ni dans quoi que ce soit – ce n'est pas possible. Pourquoi ne pas voir plutôt que les conventions monastiques sont là pour développer notre présence consciente ?

L'important est d'utiliser cette présence consciente pour mettre en perspective les conventions auxquelles vous adhérez : la manière

dont vous vous considérez en tant que personne, l'attachement que vous avez à l'institution de la famille ; ou au fait d'être anglais, écossais, gallois, tibétain ou américain ; l'idée d'être un homme ou une femme, ou gay ou lesbienne, ou quoi que ce soit d'autre. Lorsque vous amenez des situations à la conscience, que sont-elles ? Si vous les rendez pleinement conscientes sans rien créer à partir de là, elles disparaissent. Le besoin de se définir disparaît et il ne reste que la libération – le sentiment d'être illimité, de ne pas être étouffé par les limites de l'identification au corps physique, au sexe, au comportement, aux idées, aux conventions ou aux habitudes de la personnalité. On voit au-delà des illusions que l'on a soi-même créées. La façon dont vous vous définissez va toujours créer de la souffrance. Si j'essaie de me définir comme « un bon moine bouddhiste », si tel est mon idéal, je ne serai jamais assez bon. En fait, j'ai abandonné cette idée parce que l'esprit critique dira : « Tu as fait tomber de la marmelade sur ton vêtement ce matin – pas très attentif de ta part ! »

La troisième entrave, *vicikicchā*, est définie comme le « doute sceptique », et le doute est créé par l'attachement à la pensée. Certaines personnes m'ont raconté comment elles essaient de résoudre leurs dilemmes – « Devrais-je faire ceci ou cela ? » – et comment elles sont piégées par le doute. Elles me demandent : « Qu'en pensez-vous, Ajahn Sumedho, dois-je faire A ou dois-je faire B ? » Nous essayons alors d'analyser la situation : « Si vous faites A, vous obtiendrez certains avantages, et si vous faites B, vous obtiendrez d'autres avantages. Que voulez-vous vraiment ? » « Je ne suis pas sûr. Certains jours, j'ai envie de faire A et d'autres fois de faire B. » Alors je dis : « Eh bien, arrêtez de vous en préoccuper. Oubliez tout cela pendant quelque temps ». Le fait est que, si vous arrêtez d'essayer de tout agencer, la réponse arrive généralement d'elle-même, et c'est généralement la bonne. Ceci dit, j'ai moi-même fait beaucoup d'erreurs parce que je n'aimais pas ce sentiment de doute. J'ai choisi arbitrairement A et je l'ai regretté quand il s'est avéré que ce n'était pas le bon choix !

Nous pensons et nous avons une mémoire rémanente, ce qui n'est pas à dédaigner. La pensée est un outil ; c'est l'un de nos dons en tant qu'êtres humains. Mais elle peut aussi être une source de grande souffrance, car beaucoup de nos souvenirs sont très désagréables. Quelqu'un nous rappelle quelque chose, un souvenir désagréable surgit, et nous nous sentons déprimés, attristés ou en colère... à cause de quelque chose qui s'est passé il y a vingt ans ! Voyez comment fonctionne la mémoire. En général, nous ne nous souvenons pas des choses ordinaires ; nous nous souvenons des événements extrêmes – les grands moments et les horreurs, les succès et les échecs. Lorsque je fais le bilan de ma vie, je me souviens aisément des choses désagréables qui me sont arrivées, des choses qui me déplaisent ou me mettent en colère, ou que je regrette ou dont je me sens coupable. Parfois, je me remonte le moral en pensant aux bonnes choses de ma vie mais, pour une raison ou une autre, ma nature tend vers le négatif ; elle ne penche pas facilement vers le positif. Voyez que la mémoire suscite l'émotion. C'est pourquoi nous pouvons nous souvenir d'un événement survenu il y a vingt ans et nous sentir encore en colère aujourd'hui. L'esprit rationnel dit : « Ne sois pas si bête, c'est du passé, c'était il y a longtemps, oublie et pardonne – laisse tomber ». On aura beau se dire toutes sortes de sages paroles, on pourra se donner de très bons conseils et penser que c'est exactement cela qu'il faut faire, mais on se sentira mal quand même ! Remarquez donc que la conscience inclut le rationnel aussi bien que l'émotionnel ; et le rationnel est souvent très critique à l'égard de l'émotionnel parce que la pensée rationnelle n'aime pas l'émotion.

Le pense que les hommes, en particulier, préfèrent la rationalité. Pour beaucoup d'hommes, il est gênant de se perdre dans les émotions. La pensée rationnelle est très agréable ; elle est rapide, intelligente et claire ; c'est tout un monde qui est très agréable. Et puis l'émotion arrive et on sent que l'on y résiste. On n'aime pas les émotions parce qu'elles ne sont pas rationnelles. Tout ce que l'on peut faire, c'est rationaliser et dire : « Oh, ce sont des bêtises, tout cela, laisse tomber. 'Beaucoup de bruit pour rien !' comme dirait

Shakespeare – ce n'est pas très grave. » C'est une façon de repousser les choses. Mais, quand on fait davantage confiance à la conscience, on commence à s'ouvrir à la vie émotionnelle. Si on l'ignore et on la nie tout le temps, elle finira toujours par se manifester d'une manière ou d'une autre ; elle vous poursuivra et vous hantera. Je crois que c'est pour cela que les hommes sont si déprimés après la cinquantaine. Il faut faire tellement d'efforts pour contenir le monde émotionnel que, s'il devient trop lourd, s'il devient écrasant, cela aboutit à la dépression. On ne peut éprouver aucune joie si l'on n'est pas libre sur le plan émotionnel. De plus, au bout d'un certain temps, le plaisir que l'on avait à penser disparaît. On se lasse de penser, penser, penser tout le temps, des façons intelligentes d'envisager la vie. Tout cela semble tellement superficiel et dénué de sens.

Par le passé, j'ai commis de nombreuses erreurs en pensant que le souvenir que j'avais de quelqu'un *était la personne* elle-même. Mais si je me souviens de quelqu'un qui n'est pas présent, ce n'est qu'un souvenir, n'est-ce pas ? Ce n'est pas la personne. Et les souvenirs sont très sélectifs. Si, la dernière fois que j'ai rencontré cette personne, nous avons eu une horrible dispute et nous nous sommes quittés en nous disant des choses terribles, c'est le souvenir qui me reste. Vingt ans plus tard, si quelqu'un mentionne son nom, je me dis : « Oh, celui-là, c'est un ... ! Je ne veux rien avoir à faire avec lui ! » Il est peut-être devenu *arahant* entre-temps, je n'en sais rien ! mais je suis bloqué dans un souvenir et dans la forte croyance que je lui accorde. Si le dernier souvenir que j'ai de la personne est fort – qu'il soit positif ou négatif – c'est ce qu'il me reste.

Lorsque quelqu'un décède, nous en gardons bien sûr le souvenir, mais ce souvenir est désormais lié au mot « mort ». Avez-vous remarqué que, lorsque les gens sont en vie – même s'ils souffrent et sont très malades à l'hôpital – nous pouvons, d'une certaine manière, nous identifier à eux ? La personne est toujours en vie. Nous éprouvons de la sympathie pour les personnes malades et souffrantes car la douleur est quelque chose que nous pouvons comprendre. La

maladie et toutes ces choses sont compréhensibles parce que nous sommes passés par là. La mort, en revanche, c'est l'inconnu !

Ajahn Chah a été malade pendant une dizaine d'années avant de mourir, et Ajahn Passano m'a téléphoné plusieurs fois de Thaïlande pour me dire qu'il pensait qu'Ajahn Chah était sur le point de mourir. Je prenais donc le premier avion... et puis il allait mieux. Très vite, on s'y habitue. L'idée qu'Ajahn Chah soit malade et qu'il meure – je m'y suis habitué. Je savais qu'il allait mourir un jour, je ne m'attendais pas à ce qu'il soit immortel, mais lorsqu'il est mort et que j'ai su qu'il était mort, j'ai éprouvé un sentiment différent, un véritable chagrin. Pendant longtemps, je savais qu'il était aux portes de la mort mais il était toujours en vie ; il y avait de l'espoir et je pouvais m'y identifier. Mais « Ajahn Chah est mort » – c'était le point final.

Voyez comment les mots nous touchent, comment la perception affecte nos ressentis. Certains mots sont neutres et n'éveillent pas beaucoup de sentiments, tandis que d'autres ont un effet très puissant. Le ton de la voix, la façon dont les gens disent les choses, peut également nous affecter. Nous sommes tellement sensibles que, si quelqu'un dit quelque chose de gentil sur un ton de colère – « JE VOUS AIME ! » – nous ressentons sa colère malgré la teneur des mots. Dans la marine, nous avons l'habitude de nous traiter de noms terribles – « Espèce de fils de ... ! » – mais il s'agissait le plus souvent d'expressions d'affection !

Il est bon de reconnaître ce qu'est la sensibilité et comment les souvenirs nous affectent. J'ai trouvé utile de me dire consciemment qu'un souvenir n'est qu'un souvenir – que le souvenir soit fort, agréable ou déplaisant. Dans tous les cas, il ne s'agit *pas* d'une personne, mais seulement d'un souvenir. C'est ainsi que je peux reconnaître ce qui se passe. Je suis ici avec vous en ce moment et ce n'est pas un souvenir. Lorsque je retournerai à Amaravati, bien sûr, vous deviendrez un souvenir pour moi. Les conditions auront alors changé, car le souvenir est différent de l'expérience directe. Cependant, se souvenir de quelqu'un peut faire naître des sentiments

de malaise ou de ressentiment, et toutes sortes de peurs peuvent naître à l'idée de rencontrer à nouveau cette personne. « Qu'est-ce que je vais faire ? Il m'agace tellement que je ne suis pas sûr de pouvoir le supporter ! MAIS NOUS DEVONS RÉSOUDRE NOS DIFFÉRENDS ! JE DOIS L'AFFRONTER ! JE DOIS LUI DIRE EXACTEMENT CE QUE JE RESSENS ! » Et je planifie tout à l'avance. Par contre, si je lâche prise, si je ne me dis pas : « JE VAIS TE DIRE CE QUE JE PENSE ! » ou que je ne ressens pas de peur – autrement dit, si je fais confiance à la présence consciente – alors les conditions seront réunies pour une rencontre authentique. Si je vais vers lui avec un parti pris et que je n'en ai pas conscience, ce n'est pas lui que je vois, n'est-ce pas ? Je vois mon parti pris, je le projette sur lui et j'agis en conséquence, en disant peut-être des choses horribles qui n'ont rien à voir avec lui tel qu'il est aujourd'hui.

On peut constater la même chose dans le monde entier avec les terroristes. Nous parlons de « l'axe du mal, la guerre contre la terreur, les forces du mal ». Nous entendons ce genre de phrases en permanence, en ce moment, et ces perceptions suscitent des réactions émotionnelles. Prenez-en conscience. Il ne s'agit pas de condamner, mais de reconnaître à quel point nous sommes facilement affectés par ce que nous entendons, voyons et expérimentons par le biais des sens et de l'esprit. La conscience, cependant, est l'arrière-plan de tout cela et constitue notre refuge. C'est la stabilité. Elle ne change pas. Elle permet le changement et connaît le changement, mais elle demeure telle quelle. C'est ce que nous entendons par « refuge dans le Bouddha-Dhamma-Saṅgha » : *Buddham saranam gacchami ; Dhammam saranam gacchami ; Sangham saranam gacchami* (« Je prends refuge dans le Bouddha, le Dhamma et le Saṅgha »).

Lorsque vous prenez ces refuges, essayez de ne pas prononcer les mots simplement parce que vous pensez que vous êtes censés le faire, mais contemplez *réellement* ce qu'ils signifient. J'ai trouvé utile d'essayer de comprendre ces mots intellectuellement, puis d'en voir la réalité dans l'instant présent. Le Bouddha-Dhamma-Saṅgha est là,



en nous ; ce n'est pas quelque chose d'abstrait. Grâce à notre propre capacité à reconnaître et à examiner la pensée, la mémoire, la personnalité et l'attachement aux conventions, nous éliminons les obstacles sur la voie. « Celui qui entre dans le courant » est celui qui voit le chemin. Nous créons des illusions. Nous ne naissons pas avec l'illusion de l'attachement aux règles et aux rituels, l'illusion de la croyance en la personnalité et l'illusion du doute. Ces illusions sont créées après notre naissance. Elles ne sont pas naturelles, contrairement à la présence consciente.

Lorsque nous naissons, nous sommes conscients – la conscience et le corps physique sont des conditions naturelles. Ce que nous acquérons ensuite, c'est l'avidité, la colère, la haine, le ressentiment et la vision erronée. Tout cela provient principalement de l'ignorance et de la réactivité. C'est aussi nous qui créons notre personnalité et notre attachement aux conventions, aux points de vue et aux opinions. En prenant refuge dans le Bouddha en tant qu'état d'Éveil, nous commençons toutefois à avoir une perspective à la fois sur le processus de conditionnement et sur la conscience qui transcende les conditions. Les conditions peuvent donc être vues. Ce que vous *pensez* être – vous le comprenez soudain – n'est *pas* ce que vous êtes. Il ne s'agit pas de rejeter ou de juger quoi que ce soit, mais de reconnaître que tout est tel que c'est – c'est le Dhamma, c'est ainsi. Toutes les conditions apparaissent et disparaissent ; il ne s'agit donc pas de nier, de juger ou de critiquer, mais simplement de discerner. La faculté de sagesse se développe à partir de là. Ne croyez pas que reconnaître « l'entrée dans le courant » soit très difficile. Dans le Theravada, on a tendance à l'élever au niveau d'une grande réalisation, mais j'ai constaté que ce n'était pas une bonne chose. L'ego aimerait atteindre et devenir ; ma personnalité veut *devenir* un *arahant*. Mais *ma personnalité* ne deviendra jamais un *arahant*, donc je ne peux pas m'y fier. Nous nous attachons aux conventions que nous utilisons – aux techniques de méditation, aux idées sur le bouddhisme, aux écoles du bouddhisme, aux points de vue sur le bouddhisme – et nous ne reconnaissons pas nos attachements. Nous

nous alignons sur une forme conventionnelle de bouddhisme et nous nous demandons ensuite pourquoi nous ne parvenons pas à être libérés à travers elle. Ce n'est pas dû à l'école de bouddhisme, mais à l'attachement qu'on lui porte.

Je vous encourage donc à faire confiance à votre capacité à être conscients. Explorez-la vraiment, voyez-la vraiment. Vous commencerez alors à reconnaître vos propres doutes, inquiétudes, etc. mais en tant que témoins plutôt que juges. Vous ne serez alors plus aussi enclins à adhérer à ces états, à les suivre ou à vous laisser angoisser par les pensées et les souvenirs. Observez simplement vos réactions émotionnelles. Au lieu d'essayer de comprendre *pourquoi* vous êtes en colère, notez votre *ressenti* de colère. Remarquez que la colère est « comme ça » et saisissez l'occasion de la reconnaître et de l'accepter. Il en va de même pour l'avidité, le doute, la peur ou la jalousie. Il suffit de reconnaître ces choses-là. Vous n'avez pas besoin de savoir pourquoi, il n'est pas nécessaire d'investiguer la cause. Sachez juste que « c'est ce qui est maintenant ». Reconnaissez également la non-pensée ; reconnaissez-la simplement. Soyez donc très patients avec vous-mêmes et avec les événements que vous vivez. Finalement, si vous êtes suffisamment patients, ils disparaîtront d'eux-mêmes. Remarquez alors le ressenti qui en résulte – c'est comme un état de béatitude. Ce n'est pas de l'euphorie, ce n'est pas comme être au septième ciel, mais c'est le sentiment d'être vraiment présent, vraiment plein et entier – non-soi. Remarquez donc cela. Lorsque vous lâchez prise et que vous permettez aux choses d'être ce qu'elles sont en vous-mêmes, votre pratique se développe ainsi. Ensuite, vous avez de plus en plus confiance dans la pratique. La pratique devient plus claire, plus facile. Ce n'est pas un état artificiel que vous reconnaissez, mais un état naturel. Tout ce qui est artificiel, créé, dépend d'autres choses pour être maintenu. Mais le fait d'être présent ne dépend de rien d'autre pour être soutenu. L'important est d'en être pleinement conscient.

Dans les Quatre Nobles Vérités, la troisième vérité concerne la réalisation et la reconnaissance et, avec la quatrième, il s'agit de cultiver et de développer. À partir d'un seul petit flash de réalisation – si vous l'appréciez vraiment – vous voyez de plus en plus clairement la voie. Il se peut que vous vous laissiez encore emporter par d'autres choses, bien sûr, mais ne vous y fiez pas, et ne le regrettez pas non plus. Ne vous inquiétez pas de votre incapacité à méditer profondément. Nous nous persécutons parfois parce que nous ne méditons pas autant que nous pensons devoir le faire, mais soyez-en simplement conscients ; remarquez simplement la façon dont vous considérez la méditation. Voyez la perception que vous avez du nombre d'heures que vous y consacrez, de la nécessité de devenir plus patients, etc. Vous avez peut-être de très bonnes idées sur la méditation, mais lorsque l'on est attaché aux idées à partir de la personnalité, on va toujours se sentir coupable et douter de soi. Dès que vous tombez dans ce piège, commencez à l'examiner ; examinez vos sentiments, qu'ils soient bons ou mauvais, élevés ou déprimés – « J'en ai assez de la méditation ; je ne veux plus en faire, mais je devrais. Je devrais pratiquer ». Considérez cela. La conscience que vous en avez est l'occasion de développer la voie dans l'instant présent.

Après avoir franchi les trois premières entraves, les énergies primaires sont toujours présentes, comme dans le cas de « Celui qui ne reviendra qu'une fois ». Et, comme « Celui qui ne reviendra plus », on est toujours attaché aux conditions raffinées et à la tranquillité. Enfin, l'*arahant* est quelqu'un qui est complètement lui-même ou elle-même, qui est à l'aise en étant pleinement présent et conscient, qui fait simplement un avec la vie telle qu'elle se présente, toutes les illusions ayant été abandonnées. L'*arahant* est quelqu'un qui ne crée aucun problème à propos de quoi que ce soit. Dans le Theravada, il est dit qu'un *arahant* n'est pas coupé du monde, mais qu'il n'est plus trompé par les conditions que la vie lui présente.

## Ce n'est pas personnel

Je ne sais pas ce que j'aurai à vivre avant de mourir – bonne ou mauvaise santé, succès ou échec, peu importe – mais cela ne me dérange plus, cela ne me préoccupe plus. Lorsque l'on est prêt à vivre sa vie, qu'elle soit heureuse, réussie et en bonne santé ou pas, ce n'est pas un problème, parce que l'on sait que le karma est « ainsi ». Les conditions de la maladie et de la mauvaise santé sont présentes, mais on ne crée pas de problème autour de ce que la vie nous apporte.

## La conscience intuitive

9 août 2003

Je me rends compte que la façon dont j'utilise des mots tels que « intuition », « pensée » et « sentiment » peut prêter à confusion ; je vais donc essayer de clarifier ce que je veux dire.

La pensée n'est *pas* intuitive. Elle peut servir à analyser mais ce n'est pas une fonction sensible. Les personnes qui pensent trop sont souvent assez insensibles. Les scientifiques et les intellectuels au cœur froid, qui ont de belles pensées sur le fait d'aimer tous les êtres sensibles, sont parfois de véritables glaçons, parce que la pensée, en elle-même, n'a pas le moindre sentiment. Des actes tels que le génocide sont tout à fait possibles dans le monde idéal de la logique et de la raison. L'apartheid et l'holocauste juif étaient fondés sur un certain degré de raison et de logique, pas sur des sentiments. Si vous avez des sentiments, vous ne pouvez pas faire ce genre de choses. Lorsque nous partons d'une idée, lorsque nous avons une prémisse, nous pouvons nous y raccrocher et la logique en découle. Certains groupes fondamentalistes complètement fous sont composés de personnes très raisonnables. Ils partent d'une certaine prémisse et la logique s'ensuit. Si on suit leur raisonnement, si on se laisse convertir à leur façon de penser, on peut très bien finir par les rejoindre.

Mais nous sommes aussi des créatures sensibles, de sorte que nous ressentons les choses. Nous sommes sensibles à l'atmosphère, au ton de la voix d'une personne, au pouvoir des mots, au langage, à la tournure des phrases – à toutes ces choses. Un bon orateur peut convaincre des foules de faire des choses très stupides. On dit que la seule force d'Hitler était d'être un brillant orateur. Avant même de se donner une quelconque mission dans la vie, il s'est rendu compte que, dès qu'il prenait la parole, les gens s'approchaient pour l'écouter. C'est ainsi que les démagogues peuvent manipuler les foules en s'inspirant d'une peur ou d'un idéal que tout le monde partage.

Quelqu'un comme Hitler a pu capter l'esprit de millions de gens pour qu'ils le suivent et commettent des actes atroces au nom d'un idéal. Il existe de nombreuses histoires de personnes charismatiques capables de nous convaincre, de nous convertir, de nous contraindre et de nous hypnotiser. Mais notre ressenti peut aussi provenir des préjugés de nos parents et de ce que nous avons vécu dans notre enfance. Ainsi, lorsqu'une certaine perception est déclenchée, nous sommes pris dans le ressenti qu'elle génère. Nous pouvons, bien sûr, nous défaire de nos préjugés et de nos sentiments irrationnels par la raison. Mais lorsque des groupes se forment, l'aspect rationnel peut facilement se perdre et une incroyable puissance de masse peut se développer – comme dans le cas de l'hooliganisme dans le football, par exemple. Je suis sûr que ce genre de choses s'est produit au Rwanda : une sorte de terrain d'entente tribal se crée, une émotion est suscitée et elle contamine tout le monde au-delà de la raison. Ce n'était pas raisonnable, et pourtant de nombreuses personnes ont participé à un génocide. On ne peut donc pas se fier aux « sentiments » non plus.

Enfin, il y a ce mot « intuition » qui, pour moi, signifie « véritable intelligence ». Je parle ici d'une intelligence qui ne s'acquiert pas par l'apprentissage mais qui est naturelle, et qui inclut aussi bien l'intelligence instinctive que la capacité d'être conscient. La sagesse naît de ce sentiment intuitif. Il existe de nombreux livres sur la sagesse et les enseignements de sagesse – certainement très sages – mais le fait de les mémoriser et de les répéter ne signifie pas que nous soyons sages. Nous pouvons mémoriser toutes les paroles de Confucius et n'en être pas moins des imbéciles. La sagesse est donc la capacité spontanée que nous avons de gérer le temps et l'espace, et d'apporter la réponse appropriée aux conditions de l'ici et maintenant.

Lorsque vous méditez et que vous lâchez tout, vos pensées cessent, vos sentiments s'apaisent et ce qui reste lorsque la conscience n'est dominée ni par les pensées ni par les sentiments,

c'est l'intuition, une intelligence intuitive. Mais dès que vous essayez d'y penser, vous êtes perdus à nouveau. L'intuition est un acte d'abandon, une détente dans la présence consciente, qui ne ressemble à rien de ce que nous connaissons. Il faut abandonner l'idée d'essayer de la définir. Faites simplement confiance à la capacité de reconnaître – et vous y êtes ! C'est la pleine conscience ! C'est la conscience intuitive (*sati-sampajañña*) ! C'est une fonction de l'esprit qui inclut plutôt qu'elle ne divise.

Les pratiques de concentration ont tendance à se centrer sur un objet et à exclure tout le reste. Ainsi, lorsque les gens entreprennent des pratiques de calme mental (*samatha*), ils doivent généralement trouver un endroit où rien de trop violent n'interviendra pour pouvoir concentrer toute leur attention sur un seul point en *excluant* tout le reste. Ce que je veux dire, c'est que la conscience intuitive, elle, est inclusive ; c'est le point qui inclut tout. Tout ce qui se passe – même le bruit d'un avion ou d'une tondeuse à gazon – appartient à cet instant. À partir de là, on n'essaie pas de contrôler l'esprit mais plutôt de s'ouvrir ; il y a un sentiment d'ouverture à l'instant présent et de détente. Et, comme il n'y a pas de division, la sagesse opère et nous commençons à reconnaître la réelle nature des choses. Nous observons le corps, la respiration, l'état mental, la porte qui claque ou quoi que ce soit d'autre. Tout est inclus. En revanche, si nous nous concentrons sur le point qui exclut et que quelqu'un claque une porte, nous sommes agacés par « la personne maladroite qui a perturbé ma tranquillité ! » parce que nous pensons qu'une porte qui claque n'a pas sa place à cet instant et dans ce lieu. Dans le point qui inclut, il y a de la place pour tout. La question n'est pas de savoir si les conditions sont agréables ou désagréables. Le fait est qu'elles sont là et, dans la conscience intuitive, elles ont leur place. Quels que soient nos sentiments – physiques, mentaux, émotionnels ou psychiques – que nous soyons dans un état d'esprit agité, calme et posé, ou que nous communiquions avec des deva dans les royaumes célestes, des démons dans les royaumes inférieurs ou quoi que ce soit d'autre – tout a sa place. La qualité de l'expérience n'est pas en cause.

La faculté de sagesse se développe à partir de notre réflexion sur l'impermanence – « toutes les conditions sont impermanentes » – quand on est réellement témoin de l'impermanence. On ne projette pas simplement l'idée d'impermanence sur l'expérience. La sagesse mûrit et on voit la nature de toutes les conditions en tant que témoin. Il ne s'agit plus d'adhérer à l'idée que tout est impermanent ou d'y croire, mais de le voir par soi-même. Vous le voyez ! C'est évident ! Et cela s'applique à tout, qu'il s'agisse d'un beau deva ou d'un horrible démon. Si vous avez confiance dans cette posture intuitive, vous ne vous intéressez qu'au changement, de sorte que vous ne vous laissez pas submerger par la beauté ou la laideur.

Les réactions émotionnelles sont également incluses dans cette conscience intuitive car il y a de la place pour tout. Le bonheur et le malheur ainsi, que toutes les expériences extérieures et intérieures du moment, sont accueillis. On pourrait croire que, pour ne pas être submergés, nous devons nous concentrer sur une seule chose, mais ce n'est pas le cas. En fait, si nous faisons confiance au point intuitif qui inclut tout, notre relation – même au chaos et à la confusion – est une relation de sagesse ; nous ne nous perdons pas dans le chaos. Je trouve que c'est une façon habile d'aborder les choses lorsque la vie se complique – ce qui arrive parfois –, lorsque des événements se produisent et que rien n'est très clair, lorsque je suis émotivement dans la confusion et que tout semble être dans un état d'obscurité amorphe qui peut être assez effrayant. Mais quand je fais confiance à la présence consciente, je peux totalement accepter ce ressenti. En revanche, si je n'ai pas confiance en elle, je me laisse emporter par le ressentiment à l'égard des personnes qui, selon moi, en sont la cause. Je vais interpellé quelqu'un en lui disant : « *VOULEZ-VOUS DIRE OUI OU VOULEZ-VOUS DIRE NON ?* » – je veux que les choses soient claires et précises ; je ne veux pas d'indécision, je veux de la clarté. Ma personnalité est telle que je me sens beaucoup plus en sécurité lorsque tout est clair et précis. Lorsque les choses ne sont pas claires, ma personnalité devient bancal. Je ne peux donc pas lui faire confiance parce qu'elle est ainsi ; c'est la façon dont la



personnalité fonctionne. Mais la présence consciente est au-delà de la personnalité. Ce n'est pas une pensée, ce n'est pas une perception, et pourtant elle inclut des sentiments. Ce n'est pas une espèce de témoin de la vie, stérile, froid et glacial, comme un scientifique au cœur froid disséquant des grenouilles ou quelque chose de ce genre. Elle permet de ressentir. Les ressentis se manifestent alors davantage à travers les *brahmavihāra*<sup>34</sup> – l'amitié bienveillante, la compassion, la joie empathique et l'équanimité – qu'à travers des habitudes émotionnelles consistant à aimer ceci et à le vouloir, ou à ne pas aimer cela et à essayer de s'en débarrasser.

La discussion d'hier soir sur la compassion pour Hitler était très intéressante parce que la plupart d'entre nous aimeraient ressentir de la compassion – et peut-être même de la compassion pour Hitler – en tant qu'idéal. Cependant, sur le plan émotionnel, je me dis : « Hitler mérite vraiment d'être tourmenté en enfer pour l'éternité ». Il m'arrive de porter des jugements sévères : « Il était tellement mauvais. Comment peut-on avoir de la compassion pour un tel démon ? » Mais, comme le disait John Peacock, la compassion n'est pas une émotion sentimentale qui nous fait nous sentir bien ; c'est de la compréhension. Lorsque vous vous mettez vraiment à l'écoute de vous-mêmes, combien de souffrances pensez-vous avoir créées dans votre vie – rien qu'avec de petites choses ? Je n'ai tué personne, je n'ai jamais rien fait de bien méchant, j'ai été fondamentalement une bonne personne, et pourtant j'ai pas mal souffert. Alors, imaginez ce que ce doit être quand on est vraiment mauvais ! Je me souviens des choses méchantes ou égoïstes que j'ai faites plus clairement que des bonnes. On ne les oublie jamais ; elles sont toujours prêtes à remonter à la conscience. Il y a donc un sentiment de : « Je vais faire attention, juste pour mon propre bien, juste pour ne pas créer trop de souffrance dans mon propre esprit ». Quelqu'un comme Hitler, après avoir fait

---

<sup>34</sup> *Brahmavihara* : les quatre demeures sublimes ou divines – l'amitié bienveillante (*metta*), la compassion (*karuna*), la joie empathique (*mudita*), et l'équanimité (*upekkha*).

ce qu'il a fait, a dû énormément souffrir. On lit des histoires sur sa peur et sa colère, sur le fait qu'il n'avait pas le sens de l'humour et qu'il se prenait trop au sérieux. Sa vie était constamment menacée, certaines personnes essayaient de le tuer. En même temps, il devait avoir un énorme sentiment de puissance. Certains hommes adorent ce sentiment de puissance totale, pouvoir se dire : « Je suis le roi du monde ». Mais cela ne peut pas durer. Ils auront des moments où ils se sentiront vraiment bien, mais ils ne pourront pas maintenir ce ressenti ; ce n'est pas quelque chose qui se maintient très longtemps. On dit que la plupart des tyrans sont paranoïaques. Ils éprouvent une peur et une anxiété sans fin, ce qui explique qu'ils doivent tuer tant de gens. Saddam Hussein essayait manifestement de tuer tous ceux qui le menaçaient parce qu'il était très effrayé et avait toutes les raisons de l'être. On peut contrôler les gens par la peur, mais il y aura toujours quelqu'un qui n'aura pas peur et il faudra savoir de qui il s'agit pour ensuite l'attraper ! Pensez à ce que ce serait d'avoir un tel esprit. Vous n'auriez pas beaucoup de moments agréables !

Les gens disent parfois : « La loi du karma n'est pas toujours vraie, n'est-ce pas ? Il y a des gens qui font beaucoup de mal dans leur vie – ils tuent, sont corrompus et malhonnêtes – et qui ont pourtant de belles maisons, de grosses voitures, des piscines, qui vont à Monaco tous les ans... Ils ont tout ! » Mais si nous devons vivre dans leur esprit, je ne pense pas que nous en voudrions. Tout ce qu'ils obtiennent ne résout pas le problème ; cela n'a aucun sens, en fait. Je pense que nous avons tous fait l'expérience du matérialisme au point de nous en lasser. Le fait d'avoir toujours plus et toujours mieux lasse encore plus de tout, parce que l'on passe sa vie à essayer de rendre les choses encore meilleures.

La réponse se trouve donc dans l'esprit lui-même, ici. Je fais référence à cette conscience intuitive. La pleine conscience, le fait d'être éveillé, est la cheville ouvrière, l'axe, la véritable essence de l'enseignement du Bouddha. Et c'est un acte très simple, immanent, c'est pourquoi je vous encourage à le reconnaître plutôt que d'essayer

de devenir « quelqu'un qui est attentif ». Dès que vous vous percevez comme « quelqu'un qui n'est pas attentif et qui doit le devenir », vous vous attachez à une *idée* de l'attention, ce qui signifie que vous n'êtes pas attentif – à moins que vous ne soyez conscients que vous êtes attachés à une idée de ce qu'est l'attention. C'est donc quelque chose que vous devez découvrir par vous-mêmes, quelque chose que vous devez reconnaître. Je peux vous encourager et vous montrer le chemin, mais pas davantage.

L'enseignement selon lequel il faut faire le bien et s'abstenir de faire le mal est tellement fondamental dans le bouddhisme qu'il est en quelque sorte éculé. En Thaïlande, tout le monde le dit, tous les petits enfants le récitent : « Faites le bien, obtenez le bien. Faites le mal, obtenez le mal ». On l'entend sans arrêt et, au bout d'un moment, on n'a plus envie de l'entendre. Pourtant, cet enseignement souligne une réalité. Faire le bien, avoir de bonnes pensées, adopter des pratiques qui calment le mental et développer des qualités positives – si vous appréciez vraiment cette voie, si vous vous y prenez correctement, vous vous sentez heureux. Vous développez la félicité et de belles expériences mentales si vous avez de bonnes pensées remplies de bienveillance et de compassion. Le simple fait d'avoir des pensées de générosité nous rend heureux. En revanche, les mauvaises pensées nous rendent malheureux. C'est quasiment instantané. Lorsque je commence à m'inquiéter, c'est comme me retrouver aussitôt en enfer. Mais si je regarde le soleil se lever ou les beaux jardins ici, c'est différent. Geshe Gedun<sup>35</sup> et moi-même nous promenions dans les jardins botaniques ce matin et ils étaient incroyablement beaux. Nous étions tous les deux impressionnés par leur beauté, c'était un sentiment divin. Le Geshe a dit : « C'est le paradis de Tushita ». Nous sommes donc déjà à Tushita, ici. Mais remarquez simplement que c'est ainsi. Nous pouvons concevoir le paradis de Tushita comme une sorte d'état éthéré, comme une abstraction au loin, mais nous faisons cette expérience ici-même,

---

<sup>35</sup> Geshe Gedun Tharchin, Institut Lam Rim, Rome.

comme dans ces jardins, lorsque nous nous ouvrons à la beauté. Soit, nous traversons ces jardins en nous inquiétant de ce que nous allons faire en rentrant chez nous – et ne pas en retirer la moindre joie ou le moindre plaisir, peut-être même ne pas les remarquer – ; soit, nous nous ouvrons à eux.

L'une des raisons pour lesquelles nous aimons la nature est que nous *pouvons* nous ouvrir à elle et lui faire confiance. La nature est ce qu'elle est, un arbre est ce qu'il est, et personne ne l'a créé, aucun être humain ne l'a créé. Dans la nature, les choses sont ce qu'elles sont et cela nous permet de nous détendre, de nous sentir en confiance. Un monde artificiel issu du fonctionnement du cerveau humain est souvent créé dans le but de faire de l'argent, d'éblouir, d'exciter et de stimuler, ce qui éveille un sentiment tout à fait différent, n'est-ce pas ? Ce n'est pas la même chose qu'être dans un endroit où la nature est autorisée à régner, où il n'y a que des arbres, des fleurs, des montagnes et des cascades. C'est ainsi que Disneyland – non que j'y sois jamais allé – est différent des jardins botaniques de Leicester. Ce n'est qu'une réflexion ; vous n'êtes pas obligés d'être d'accord avec moi. L'important est de vous connaître, de savoir comment vous fonctionnez ; vous êtes peut-être différents, je n'en sais rien. Voyez comment vous vivez les choses.

Lorsque vous êtes pris par l'inquiétude, l'anxiété, la méfiance, l'autocritique, etc., prenez du recul et demandez-vous : « Que suis-je en train de faire ? » L'intuition commence alors à prendre le dessus et vous verrez que vous êtes en train de créer des pensées négatives qui suscitent des émotions négatives. Si vous vous dites ensuite : « Je ne devrais pas faire ça ! », vous créez encore plus de sentiments négatifs. Vous pouvez vous punir tant que vous voudrez pour avoir été stupide, vous ne ferez qu'en rajouter. Le désir même de vous punir et de vous juger ajoutera encore plus de sentiments négatifs à ceux qui existent déjà. L'intuition, en revanche, ne porte pas de jugement ; elle dit simplement : « C'est ainsi ». L'aversion envers soi, l'angoisse, l'inquiétude, la dépression sont ainsi. On cesse alors d'analyser les

états d'esprit et d'en faire un problème. On se contente de les reconnaître. On *ressent* simplement le type d'humeur qui a surgi, le type de grisaille et de tristesse. Si on n'est pas capable de reconnaître cette humeur sous sa forme énergétique, tout ce que l'on dira ensuite découlera de cette humeur. On verra le monde à travers ce nuage, on parlera à tout le monde à travers ce nuage, et on passera pour quelqu'un d'amer ou d'anxieux. Par contre, en faisant confiance à la conscience, vous verrez que l'angoisse ou l'aversion envers soi est ce qu'elle est, et vous verrez aussi que vous lui permettez de faire ce qu'elle est censée faire, c'est-à-dire *changer* : elle apparaît puis disparaît. Plus vous gagnez en confiance, plus vous verrez les états d'esprit disparaître. Si vous êtes patients et disposés à les accueillir, c'est exactement ce qu'ils feront : ils disparaîtront... et vous ressentirez une paix que vous ne soupçonniez peut-être pas. Cette paix n'est pas un calme provenant de l'exclusion des conditions irritantes ; elle naît du non-attachement et du fait de permettre aux choses d'être ce qu'elles sont. À partir de là, si une forte émotion domine votre conscience et que vous l'accueillez, elle disparaît. Ce qui reste, c'est ce que j'appelle la félicité, un profond sentiment de bien-être, comme se débarrasser d'un lourd fardeau qui pesait ; on le dépose et on éprouve un sentiment de soulagement et de félicité. C'est ainsi que les choses se passent quand on ne se laisse pas prendre dans les filets d'une saisie aveugle.

En pali, nous récitons *paccattam veditabbo viññuhi* – « à expérimenter individuellement ». Autrement dit, il n'y a que vous qui puissiez acquérir la connaissance, et c'est très simple. Nous avons tendance à projeter le Dhamma sur des idéaux qui nous dépassent. Nous ne pouvons pas tous venir vivre en permanence ici, à Leicester, dans ce paradis de Tushita. Nous avons la chance d'avoir six jours par an ici, et nous les apprécions – c'est certainement quelque chose que j'apprécie. Mais si je pars en pensant : « Je ne peux être heureux que dans les jardins botaniques de Leicester », ce serait idiot, non ?

L'année dernière, j'ai séjourné en Inde, un pays qui est pour moi le plus intéressant du monde. J'aime vraiment cet endroit parce qu'il représente un véritable défi. Tout est à découvert. Les gens vivent plus ou moins dans la rue et sont très amicaux. C'est un pays où l'on ressent beaucoup de vie – du moins, c'est mon ressenti. Si vous faites l'effort de sourire aux gens, ils vous sourient généralement en retour et semblent ravis que vous vous intéressiez à eux. Il y a beaucoup de pauvres là-bas, bien sûr, mais même les mendiants – même ceux qui sont un peu agaçants – ont le sens de l'humour et on peut plaisanter avec eux. On voit aussi des choses assez choquantes en Inde, par opposition à notre partie du monde que nous avons si bien ordonnée. La Grande-Bretagne est un pays où il fait vraiment bon vivre, même si je ne suis pas sûr que tout le monde s'en rende compte. Il n'est pas parfait, bien sûr, mais il est meilleur que la plupart des autres pays, et j'apprécie d'y vivre. Lorsque je vais en Inde, je ne m'attends pas à ce que ce soit pareil. Pourtant, l'Inde offre une autre façon de voir la vie. Ce que j'apprécie là-bas, c'est le sens du sacré et la qualité des gens. En Angleterre, il y a très peu de contact visuel, les gens détournent généralement le regard. Mais en Inde, ils vous fixent, et vous pouvez les fixer – cela ne gêne personne. En Inde, il n'y a pas cette peur de regarder et d'accueillir l'autre, de sorte que l'on se sent beaucoup plus ouvert, ce que j'aime beaucoup. Lorsque l'on accueille l'Inde à partir de cette posture intuitive, tout est juste. Les sentiments d'étrangeté ou de peur deviennent plus conscients, mais ils ne vous motivent plus, ne vous bousculent plus, et vous pouvez les laisser passer. Alors on ressent un bien-être, une ouverture et une réceptivité, ainsi qu'un intérêt pour les gens et les choses qui nous entourent.

## Ressentir l'intemporalité

3 août 2004

Je trouve que le temps passe très vite. Cela fait maintenant vingt-huit ans que je suis au Royaume-Uni ! Je regarde autour de moi et je me dis : « Pourquoi est-ce que tout le monde paraît plus vieux ? » Ensuite je me regarde dans le miroir et... !

Je crois qu'il est très important d'étudier et de réfléchir à cette notion de temps parce que notre société est complètement liée au temps ; nous croyons vraiment à sa réalité. Nous croyons à l'âge que nous avons, à l'histoire, et à la continuité du temps. Nous croyons que nous sommes nés, nous avons le sentiment de traverser les années, et pourtant, d'une certaine manière, de rester les mêmes. Nous supposons que nous sommes la même personne tout au long de cette période que nous appelons « notre vie ». Cependant, grâce à la conscience, nous réalisons que le temps n'existe pas et que, tout ce que nous faisons, c'est projeter des choses dans le vécu de l'instant. Voilà ce que nous appelons le « temps ». En réalité, il n'y a que le moment présent, l'ici et maintenant. C'est là que la conscience opère. C'est maintenant que nous respirons ; c'est maintenant que nous ressentons à travers le corps et les sens ; c'est maintenant que fonctionne le processus de la pensée. Nous pouvons nous souvenir de ce que nous pensions hier mais, même cela – cette pensée, ce souvenir – se présente dans l'instant.

J'ai trouvé très utile de briser les suppositions que nous avons sur nous-mêmes et les habitudes culturelles concernant le temps, pour apprendre à faire confiance à la conscience et reconnaître que la libération, c'est maintenant, que la liberté, c'est maintenant, que le *Nibbāna*, c'est maintenant – plutôt que d'avoir le sentiment de pratiquer maintenant afin d'atteindre la libération dans l'avenir. Le fait est que nous créons la perception du passé, du présent et du futur, de la naissance et de la mort, du début et de la fin. D'abord, nous

créons les mots pour décrire l'expérience, puis nous nous attachons à ces mots, le plus souvent en oubliant la réalité qui se cache derrière. C'est ainsi que nous nous créons une personnalité, que nous créons l'Angleterre et que nous créons notre position dans la société. Lorsque les chrétiens demandent si, dans le bouddhisme, il y a un Dieu créateur, nous répondons : « Eh bien, pas exactement, parce que 'je' suis le créateur du monde », ce qui peut ressembler à une sorte de mégalomanie. Si quelqu'un prétend être le créateur ultime, c'est un signe de folie, n'est-ce pas ? Mais en ce qui concerne la réalité de l'instant, c'est nous qui la créons ; nous projetons nos propres habitudes et nos propres sentiments sur l'instant. Ainsi, en termes de réflexion, au niveau de la présence consciente, nous appelons cela « créer le monde ».

J'ai également découvert qu'en explorant mes propres souvenirs, en me remémorant des événements du passé, je pouvais susciter des émotions en moi. Lorsque j'ai commencé à développer la méditation pénétrante, il y a des années, en Thaïlande, j'ai remarqué à quel point je pouvais m'énerver et m'indigner à propos d'événements passés de ma vie, des événements qui n'avaient rien à voir avec ce que je vivais à ce moment-là. Je pouvais me mettre en colère simplement en laissant mon esprit être accaparé par des souvenirs d'injustices survenues vingt ou trente ans auparavant... et voilà que je me retrouvais dans un monastère bouddhiste en Thaïlande, toujours aussi furieux ! Je pouvais entretenir cette colère en me remémorant sans cesse ces souvenirs et en m'y attardant. En termes de Dhamma – en termes de « toutes les conditions sont impermanentes » – j'ai réalisé que les souvenirs ne font qu'apparaître et disparaître et que, si on continue à s'y accrocher, on peut ressentir colère et rancœur indéfiniment. En alimentant mes souvenirs, je pouvais me fâcher autant qu'au moment où ces événements s'étaient produits !

La vengeance s'appuie également sur le souvenir de torts commis à notre rencontre dans le passé et sur le fait de nous y accrocher. Il y a un désir de se venger. La vengeance a une sorte d'attrait : « Il faut



qu'ils soient punis ! Il ne faut pas qu'ils s'en tirent comme ça ! Il faut qu'on les fasse souffrir ! Ils doivent payer le prix ! » J'ai commencé à observer cela en moi – le désir de se venger, le désir de les faire payer – et j'ai réalisé que cela aussi était basé sur la mémoire. En remplaçant la mémoire dans son contexte grâce à la présence consciente, on peut voir ce qu'elle est vraiment – qu'elle naît et disparaît en fonction des conditions. Si on ne s'accroche pas à un souvenir, il passe très vite. Il traverse la conscience en un éclair et ne se maintient pas. Mais bien sûr, un bon souvenir nous donne une sensation agréable, et un mauvais souvenir fait que nous nous sentons mal.

Puisqu'il n'y a que l'ici et le maintenant au niveau du vécu, le passé n'est, bien sûr, qu'un souvenir à cet instant. Essayez donc de placer cela dans la perspective de la perception. Il n'y a rien de mal à la mémoire – c'est même un grand cadeau – il ne s'agit donc pas d'essayer de l'effacer ou de la détruire, mais plutôt d'étudier sa nature et de ne pas se laisser asservir et torturer par elle. Ce qu'il faut comprendre, c'est que le passé n'est qu'un souvenir. En réfléchissant de la sorte, j'ai pu replacer la perception du temps dans son contexte et j'ai commencé à le voir très différemment.

La conscience est ce sentiment d'être « éveillé ici et maintenant », ce sentiment intuitif d'embrasser l'instant présent. Ce n'est pas une fonction de l'esprit qui divise ; ce n'est pas une faculté de jugement ; ce n'est pas quelque chose qui décide ce qui est mieux et ce qui est pire, ou qui s'intéresse à la qualité et à la quantité ; c'est une faculté de discernement, qui connaît les choses telles qu'elles sont. C'est de ce discernement que naît la sagesse. L'esprit critique se développe en pensant et en s'attardant sur la qualité des choses – « Ceci est plus beau que cela ; ceci est un homme et cela est une femme ; ceci est un bouddhiste et cela est un chrétien ». Tout est divisé et comparé, et il y a des préférences. On aime certaines choses plus que d'autres, et on déteste certaines circonstances. Toutes ces différentes émotions naissent du fait que l'on s'attarde sur la qualité d'un vécu conditionné.

Cependant, lorsque la conscience est présente, la réalité du vécu conditionné est perçue. Nous avons alors la capacité de discerner, de savoir que « c'est ainsi » ... et que cela va passer.

Le mot pali *tathada* que nous utilisons est parfois traduit par « ce qui est » ou « ainséité ». C'est un mot qui désigne la réalité présente sans avoir à la définir, à la nommer ou à la qualifier. Il est donc utile de voir que « c'est ainsi » plutôt que réagir par « je n'aime pas cela » lorsque quelque chose de désagréable se produit. Si nous pensons : « Je n'aime pas cela ; ça ne devrait pas être comme ça ! » –, ce sont les habitudes de réaction qui prédominent. Mais, avec la présence consciente, la réalité de cette même expérience, les situations que vous vivez et les réactions émotionnelles que vous avez, sont toutes incluses. Et la seule chose que vous puissiez dire à leur sujet, c'est que « c'est comme ça ». Il ne s'agit pas d'une description ou d'une définition, mais simplement d'une indication, d'une façon d'utiliser la pensée pour reconnaître qu'en ce moment, la peur, la colère ou la confusion sont « ainsi ». Ce n'est pas un jugement final ou fataliste ; c'est juste la réalité de l'instant qui ne peut être que comme elle est – « ainsi ».

La plupart d'entre nous se préoccupent beaucoup de l'avenir. Nous pensons que l'avenir recèle toutes les possibilités et toutes les potentialités de bonheur, de succès, de richesse, de célébrité et tout ce qu'il y a de mieux. Mais chaque potentialité s'accompagne de son contraire : le succès et l'échec, l'éloge et le blâme, et ainsi de suite (selon les huit *dhammas* mondains<sup>36</sup>). L'avenir est donc l'inconnu, n'est-ce pas ? Il y a la possibilité, la potentialité, la probabilité, toutes les éventualités, les espoirs, les craintes et les anticipations. Voilà les états mentaux que nous créons autour de l'avenir. Cependant, la façon dont je vois les choses – surtout en tant que moine bouddhiste – c'est que je n'ai pas besoin de planifier ou d'anticiper l'avenir parce qu'il

---

<sup>36</sup> Les huit *dhammas* mondains (*lokadhamma*) : gain et perte, honneur et déshonneur, bonheur et malheur, louange et blâme.

reste totalement inconnu. La vie du moine bouddhiste ne consiste pas à créer des certitudes et à bâtir de grands projets ; elle est censée être un mode de vie fluide plutôt que contrôlé.

En fait, nous pouvons faire un problème de tout. En général, les gens veulent la sécurité, la sûreté, la certitude, que tout aille bien, l'harmonie et la paix. Pourtant, quand on vit dans le monde, la paix et l'harmonie sont plutôt ennuyeuses pour l'esprit, tandis que les conflits sont passionnants ! S'il y a une querelle dans le groupe, un vrai problème à résoudre ou une grande question à affronter, cela donne le sentiment que « c'est important et c'est réel ». Mais lorsque nous développons la voie de la présence consciente, nous ne recherchons rien et nous ne fonctionnons pas à partir du désir. Nous voyons la différence entre la conscience et le désir, même le désir d'être éveillé, de se débarrasser de nos défauts et de nos pollutions mentales, d'avoir une harmonie et une paix parfaites, d'avoir la communauté monastique idéale ou la société idéale.

Notre idéalisme a tendance à nous rendre malheureux à cause de la réalité des choses, n'est-ce pas ? Nous pensons toujours qu'il y a quelque chose qui ne va pas, lorsque nous partons du principe que tout devrait être à l'image de notre idéal. La présence consciente nous permet donc de voir ce que nous faisons ; elle nous permet de reconnaître que nous créons des désirs, même s'il s'agit de paix et d'harmonie. Si je ne suis pas conscient et que je ne discerne pas la situation réelle, je suis pris dans des préférences. Je ne veux pas de conflit ni de confusion, alors, quand le conflit et la confusion surgissent, je me dis : « Je ne veux pas de cela ! Je n'aime pas cela ! Les moines et les nonnes ne devraient pas être comme cela ! Ils devraient être paisibles, saints et parfaits. » Dans ce cas, je ne peux que les critiquer car aucun d'entre eux n'est un saint, aucun d'entre eux n'est le moine ou la nonne idéal(e), pas plus que moi, mais c'est ainsi, n'est-ce pas ? Ce mouvement, ce flux, cette énergie dont nous faisons l'expérience à travers la présence consciente et les sens, est « ainsi ».

Donc, comme je le disais plus tôt, grâce au pouvoir de la méditation, j'ai trouvé ce sentiment d'intemporalité. Le temps semble avoir passé tellement vite depuis que je suis devenu moine et que je suis venu vivre en Angleterre ! Parfois il me semble que je ne suis pas ici depuis très longtemps et pourtant cela fait vingt-huit ans. Vingt-huit ans, cela paraît long ; je n'avais jamais vécu nulle part pendant si longtemps. La semaine dernière, j'ai fêté mes soixante-dix ans et les gens n'arrêtaient pas de me poser des questions à ce sujet. J'ai répondu : « Je ne me sens pas encore vieux. » Mon esprit me dit que soixante-dix ans, c'est vieux, mais la réalité de ce corps de soixante-dix ans, c'est que je ne peux pas dire que je me sente vieux ; je ne me sens pas comme le suggère la perception de « soixante-dix ans ». En fait, c'est comme ça.

Nous pouvons voir comment les modes de pensée conditionnés influencent notre expérience de la vie et, si nous ne nous en libérons pas, si nous continuons à fonctionner à partir du conditionnement de l'esprit, nous ne vivons la vie qu'à travers les limitations d'une certaine perception que nous avons, d'une certaine réaction conditionnée, d'une certaine habitude. La libération passe donc par la présence consciente, laquelle n'est pas un état créé. La conscience n'a pas de forme. C'est pourquoi essayer de *devenir* conscient n'est pas être présent et conscient. La plupart d'entre nous se sont probablement heurtés aux mots « présence consciente » ou « attention » puis, pensant l'avoir compris, ont essayé de devenir présents et attentifs. Je me souviens avoir essayé de me forcer à faire les choses en pleine conscience. Cette voix intérieure me disait : « Sois attentif MAINTENANT ! Fais-le avec attention... avec attention... avec attention ». En fait, on se lasse d'entendre ce mot. C'est un excellent conseil, qui va droit au but, mais qu'est-ce que cela signifie vraiment ? Qu'est-ce que l'attention ? En essayant de trouver la bonne définition d'un tel mot, on va peut-être aller le chercher dans les textes et les dictionnaires. Qu'a dit Ajahn Chah ? Qu'a dit Ajahn Mun ? Nous voulons savoir comment les autorités le définissent. Mais bien sûr, la réalité est qu'il est impossible de le définir.

L'attention ou présence consciente, c'est connaître, n'est-ce pas ? C'est une connaissance directe, immanente, ici et maintenant. C'est être pleinement présent, attentif, à cet instant tel qu'il est. Mais quand on essaie de définir l'attention, on a tendance à en faire un objet – et dès lors, ce n'est plus de l'attention. L'attention n'est pas un objet ; c'est une reconnaissance, une conscience intuitive. C'est une présence consciente sans saisie. Grâce à cette reconnaissance, nous avons une perspective sur les conditions dont nous faisons l'expérience dans le présent – nos pensées, nos identités et nos conditionnements. La concentration, quant à elle, porte généralement sur une forme. Nous choisissons un objet et posons toute notre attention dessus, contrairement à la présence consciente qui est sans forme et incommensurable, et qui ne recherche pas de forme. C'est la raison pour laquelle la description de la présence consciente ou de l'attention conduit à une attitude erronée. Des termes tels que « réveillez-vous », « s'éveiller » ou « prêter attention » ne sont pas des définitions ; ce sont des suggestions pour faire confiance à l'instant, pour être présents, pour être ici et maintenant.

Dans le Theravada, la façon dont les Écritures sont exprimées tend à générer une immense ambition d'atteindre des états particuliers. Il m'arrive d'être assez désespéré au sein de ma propre tradition. L'esprit occidental, en particulier, est souvent très ambitieux, et le sentiment de sa propre importance semble accentuer cette tendance quand on veut atteindre les *jhāna* (absorptions méditatives) – le gros morceau ! –, atteindre l'entrée dans le courant, et l'état d'*arahant*. Je peux le comprendre dans une certaine mesure, bien sûr, parce que je suis également conditionné à vouloir atteindre des choses. J'ai été élevé aux États-Unis, où toute la vie est consacrée à obtenir. Pour moi, c'était donc la façon la plus évidente d'aborder la question – on obtient les *jhāna*, on fait *vipassana*, on passe par les quatre étapes de l'Éveil. Je peux le comprendre et le concept ne me pose aucun problème. J'ai toutefois remarqué que le fait d'opérer à partir de ce désir d'atteindre et de réaliser ne fait que renforcer le conditionnement culturel. Il ne le reflète pas, il tend plutôt à le

renforcer. Il s'agit de voir et de prendre conscience de la façon dont nous sommes attachés à de tels concepts.

Il est très courant en Thaïlande et au Sri Lanka (je ne sais pas ce qu'il en est en Birmanie) d'avoir des opinions tranchées sur la pratique. En Thaïlande, je sais qu'il existe de nombreuses techniques et manières différentes d'enseigner *vipassana* et *samatha-vipassana*. C'est ainsi que se forment différents cultes et groupes qui ont tendance à se critiquer mutuellement. Cela peut prêter à confusion. Naturellement, je préfère mon style parce que c'est celui que j'ai appris, c'est celui que j'ai pratiqué et, quand j'enseigne, je le fais à partir de ce que je sais ; c'est ce que je peux partager. Cependant, si je dis que ma méthode est meilleure que celle de quelqu'un d'autre, cela peut induire en erreur. Quelqu'un pourrait me croire ! Il ne s'agit pas de savoir si une technique est meilleure qu'une autre ; c'est la façon dont on utilise une technique ou une tradition qui importe. Pour moi, il s'agit d'utiliser la discipline monastique, ou les enseignements sur le calme mental et la vision pénétrante (*samatha-vipassana*), ou les Quatre Nobles Vérités, pour développer la présence consciente et non pour m'en tenir à des opinions et à des préférences. Je vois cela comme le moyen de briser les limites du « moi » et de réaliser que la vision de soi, le sentiment d'un « moi », se forme toujours quand on s'identifie à une certaine forme de limitation.

Lorsque nous observons vraiment la personnalité, lorsque nous l'examinons et l'étudions, nous voyons qu'elle est entièrement basée sur les limitations de la mémoire, des points de vue, des opinions, des préférences, des peurs, des désirs et des habitudes. La personnalité n'est donc pas une chose vivante ; elle est le résultat de conditions. Quand on est présent et conscient, on ne lui fait plus confiance, on ne croit plus en sa vérité absolue, on ne s'identifie plus à elle. La présence consciente transcende la personnalité et, grâce à elle, nous voyons ce qu'est la personnalité en termes de vécu. Si nous essayons de revendiquer la présence consciente, nous la perdons ; nous nous fourvoyons. Il ne s'agit pas d'une sorte de capacité ou

d'accomplissement personnel que nous avons atteint « après toutes ces années ». C'est plutôt un état naturel, notre nature même, incréée, indépendante des conditions. Où que nous soyons, quelles que soient les circonstances, aucune condition n'empêche la présence consciente. C'est donc notre refuge ; c'est là que nous trouvons notre libération.

Dans le Theravada, des mots comme *arahant*, *Nibbāna* ou même *sotāpanna* (« Celui qui entre dans le courant ») sont définis comme des positions extrêmes. Ils sont considérés comme de grandes réalisations. Lorsque l'on essaie de les contempler avec l'esprit pensant, lorsque l'on est attaché à la pensée comme moyen de diriger sa vie, on est contraint à une certaine forme de limitation, parce que l'esprit pensant est dualiste. *Nibbāna*, du point de vue de l'esprit conditionné, ne peut être que quelque chose de très élevé, quelque chose qui semble presque inaccessible. Si vous lisez beaucoup sur ces choses-là sans jamais les pratiquer, vous penserez qu'elles sont impossibles à atteindre. Même « l'entrée dans le courant » vous semblera inaccessible parce qu'elle vous paraîtra trop compliquée et trop difficile. C'est pourquoi il est important de réfléchir au processus de la pensée. Quelle est la fonction de la pensée ? Comment doit-on l'utiliser ? Comment l'utiliser pour développer la présence consciente afin qu'elle soit un outil au lieu de fonctionner à partir de quelque chose qui vous limite, qui vous bloque et qui vous lie à des créations dualistes qui divisent ?

Le Bouddha a fait des déclarations très claires sur le fait que le *Nibbāna* est la réalité et pas un accomplissement. Pour simplifier, nous pouvons dire qu'il est « la réalité du non-attachement ». L'attachement est ce qui nous emprisonne. L'individu non conscient et non éveillé est conditionné à se saisir des choses, à naître en elles et à être limité par son habitude à s'attacher. Dans ce cas, il se saisit des choses aveuglément, par habitude, parce qu'il ne connaît pas d'autre façon d'aborder la vie. Cependant, lorsque nous nous éveillons, nous voyons la souffrance qui naît de cette saisie. Nous

devons d'abord savoir de quoi il s'agit, nous devons faire l'expérience de ce qu'est la souffrance qui résulte de la saisie. Il ne s'agit pas de faire l'expérience de la souffrance par le biais d'une obsession ascétique, mais de reconnaître ce qu'elle est de manière très simple ; de simplement la reconnaître dans les sentiments de solitude, de tristesse, d'angoisse ou d'inquiétude à propos d'expériences même relativement peu importantes mais qui assombrissent notre vie. Nous créons ces conditions parce que nous ne comprenons pas l'attachement. Mais lorsque nous prenons conscience de la souffrance causée par la saisie, nous pouvons la lâcher. C'est alors que nous connaissons la réalité de la non-saisie, du non-attachement, et c'est ce que nous appelons *Nibbāna*. Cela vous semble-t-il si difficile à atteindre ? Ce n'est pas spécialement raffiné. Ce n'est pas comme aller dans les royaumes célestes de la félicité. Cela n'exige pas des conditions très fines ou très spéciales.

Chaque jour, au monastère, nous chantons *sandiṭṭhiko*, *akāliko*, *ehi-passiko*... (« apparent ici et maintenant, intemporel, encourageant l'investigation »). *Akāliko-dhamma* signifie « intemporel ». Qu'est-ce qui, dans l'instant présent, est intemporel ? Il ne s'agit pas de penser à l'intemporalité ni d'essayer de décider si une telle chose existe ou non, mais plutôt d'apprendre à se faire confiance pour reconnaître, pour apprécier sa propre capacité à être présent et conscient dans l'instant présent. Cela peut ne pas sembler très important par rapport à l'idée que vous en avez ou à vos habitudes conditionnées. Dans le monde, l'esprit pense en termes d'obtention de quelque chose – « l'entrée dans le courant » ou l'état d'*arahant* – une sorte de qualification, comme un doctorat. En termes de conscience, cependant, le mot « obtention » n'a pas de sens. On n'obtient pas la conscience, on la reconnaît. C'est un état d'être naturel que l'on reconnaît en accueillant le moment présent sans essayer de le contrôler ou de le limiter, que ce moment soit agréable ou désagréable, désiré ou non.



Notre culture croit que les définitions, les mots, les identités et le temps sont des réalités. C'est pourquoi je vous encourage à développer cette investigation : qu'est-ce que le temps quand on le considère à partir de l'instant présent ? Il semble tellement évident qu'il n'y a que l'ici et maintenant ! Demain, hier – où sont-ils en ce moment ? Je me souviens d'être venu ici hier, mais c'est un souvenir maintenant. Et demain ? Qui sait ? Je n'en ai pas la moindre idée ! Cependant, je sais que je ne sais pas – c'est un refus de projeter quelque chose de précis sur ce qui n'est que potentiel. J'accepte de ne pas savoir, parce que c'est la réalité. Je n'essaie pas de m'illusionner en me donnant une fausse garantie sur l'avenir. La libération vient de la prise de conscience que savoir que l'on ne sait pas « est ainsi ». L'avenir, c'est l'inconnu.

Je pense que les bouddhistes, comme tout le monde, sont assez doués pour se saisir des conventions, même si l'enseignement porte sur la non-saisie. La non-saisie fait partie intégrante du bouddhisme. Saisir les choses pour les étudier et voir le résultat de l'attachement est une chose, mais la réalité – la réalité de ce qui est au-delà de la mort et l'intemporalité – est reconnue par la présence consciente. En termes de langage, le non-mort est une négation, n'est-ce pas ? Est-ce une double négation ? La « mort » est en quelque sorte une négation, et « non » est une négation. Ensuite, nous avons l'« inconditionné », le « non né », l'« incréé ». Remarquez qu'au lieu d'essayer de créer une image de non-mort ou de créer un dieu immortel ou quoi que ce soit de ce genre, le Bouddha a utilisé la négation – « non né », « non créé » – pour exprimer la réalité de son expérience. Psychologiquement, on ne peut pas imaginer le non né, parce que ce n'est pas un objet, n'est-ce pas ? Essayez d'imaginer le non né... l'esprit se vide ! Aucune image ne vient. Non né, non créé... c'est juste un néant vide. En fait, cela peut ressembler à de l'annihilation ou à du nihilisme, mais c'est seulement à cause des limitations du langage.

On reconnaît la réalité du non-attachement en explorant l'attachement, en prenant conscience de l'insatisfaction et de la souffrance que nous créons en nous saisissant des choses. C'est alors que nous lâchons prise. Le non-attachement – *Nibbāna*, le sentier, la voie de la non-souffrance, la voie de la présence consciente, l'attention – est alors connu, c'est une connaissance directe, suivie du lâcher-prise. C'est une connaissance qui n'est plus basée sur des concepts ou des idées, et elle est très simple. Elle est aussi très subtile, car il s'agit de tout amener à la cessation malgré une forte résistance. Plus nous nous rapprochons de ce point de cessation, plus nos désirs deviennent pressants, semble-t-il. Il y a un sentiment de peur, voire de terreur : « Je vais mourir ! Je ne veux pas mourir ! Je veux vivre ! Je veux faire l'expérience de la vie ! Je veux profiter de la vie... m'amuser... ! » Et voilà que nous recommençons à croire qu'il faut chercher le bonheur dans le monde parce que nous voulons des choses que nous n'avons pas et que nous avons peur de tout perdre.

Il peut donc y avoir un sentiment de tristesse et même de chagrin dans la méditation parce que, parmi les choses que nous abandonnons, beaucoup sont très agréables et nous y sommes attachés. Mais si nous faisons confiance à notre présence consciente, la tristesse disparaît elle aussi, et ce qui reste, c'est – quoi ? Comment l'appelleriez-vous ? Y a-t-il un nom pour cela ? C'est à chacun de le réaliser. Nous l'appelons « ce qui est au-delà de la mort » ou « l'inconditionné », mais c'est simplement parce qu'il faut bien lui donner un nom.

Il y a de nombreuses années, lorsque j'étais à Berkeley, en Californie, je suis allé voir le père Bede Griffiths, un moine chrétien qui séjournait à l'époque au Centre Zen coréen. Il avait eu une attaque et était alité, l'air très joyeux en fait, avec ses joues roses et sa barbe blanche. Il a souri lorsque je suis entré dans sa chambre et m'a dit : « J'ai eu une attaque et j'ai perdu la mémoire, *Dieu merci* ! » Il avait l'air ravi. Son intelligence était brillante et il comprenait

manifestement ce qui lui était arrivé, mais il n'avait pas peur. Les gens sont généralement terrifiés lorsque cela leur arrive, mais pas lui.

Il n'y a pas très longtemps, j'ai été invité à une conférence, dans le Gloucestershire, qui portait sur la gestion des crises spirituelles. Il y avait des thérapeutes, des psychiatres et des conseillers qui parlaient de la *mindfulness* – la pleine conscience – car ce mot semblait être le principal sujet d'intérêt, ce que j'ai trouvé très bien. La voie qui mène à la libération de l'esprit passe par la pleine conscience ou la présence consciente – c'est l'essence de l'enseignement du Bouddha, c'est l'essentiel. Ce n'est pas que les gens en général ne soient jamais attentifs ou qu'ils soient toujours négligents et ignorants mais, en ce qui me concerne, autrefois cela ne voulait rien dire du tout pour moi ; ce n'était pas considéré comme quelque chose d'important. J'étais présent et attentif dans certaines circonstances, mais je ne savais pas ce qu'était « la pleine conscience » ; j'étais attentif parce que les conditions l'exigeaient. Dans les situations où ma vie était en danger, j'étais particulièrement présent. Après coup, les gens me demandaient : « Avez-vous eu peur ? » Et je répondais : « Non, j'étais juste très présent et attentif. » Ce n'est pas que je m'étais entraîné à être ainsi ; c'est simplement que j'étais naturellement vigilant dans ces occasions-là ; cela fait partie de l'instinct de survie. Nous n'appelions pas cela « pleine conscience », bien sûr, et cette réaction d'attention n'était pas reconnue comme telle, même si c'était bien ce qui se produisait. Après avoir développé la méditation au fil des années, j'ai commencé à reconnaître et à comprendre toute la force de la présence consciente au lieu de la considérer comme une technique ou un moyen d'atteindre un état limité.

La psychothérapie offre un forum pour parler de choses dont on ne parlerait peut-être pas dans d'autres milieux. Elle peut être très utile pour permettre aux peurs de devenir conscientes, en particulier les aspects les plus sombres de la psyché. On ne peut pas parler de ces choses à n'importe qui, car on a besoin de quelqu'un qui écoute sans porter de jugement ni prodiguer de conseils. Cette option peut

donc s'avérer très utile au départ, en tant que moyen habile. Mais si ce processus devient une dépendance, on risque de s'intéresser de trop près à sa propre personne. Dans la méditation, au contraire, au bout d'un certain temps, on ne trouve plus sa propre personnalité tellement intéressante.

Après avoir enseigné ici pendant toutes ces années, je constate que les bouddhistes occidentaux n'ont pas beaucoup de confiance ou de foi dans le bouddhisme, pas plus qu'en eux-mêmes. Les problèmes auxquels les gens sont confrontés – et j'en parle en connaissance de cause – sont le résultat d'un esprit critique trop développé. J'ai tendance à me critiquer, ce qui détruit tout sentiment de respect réel pour ma propre capacité à être conscient et à utiliser la sagesse. L'esprit critique prend le dessus et envoie des messages du type : « Tu ne sais pas de quoi tu parles ! Pour qui te prends-tu ? Comment oses-tu supposer ceci ou cela ? » Même après des années de méditation et d'engagement, les gens peuvent avoir l'impression qu'ils n'y arrivent pas – et il me semble que c'est un problème courant. Mon conditionnement était une combinaison de christianisme, de science moderne et de pensée rationnelle. Dans ma culture, la raison et la logique étaient tellement valorisées qu'elles représentaient le suprême accomplissement humain. J'ai donc accordé beaucoup d'importance au doute et à la critique, en m'attardant sur ce qui n'allait pas, sur les fautes et les défauts que je voyais en moi, chez les personnes qui m'entouraient et dans le monde.

Les moines asiatiques – parce que leur expérience du bouddhisme repose sur une base culturelle très forte – semblent avoir une stabilité que nous n'avons pas. L'aspect *saddhā* ou foi, fait partie de leur conditionnement culturel, alors qu'il ne faisait pas partie du mien. Leur culture n'est pas basée sur la culpabilisation, alors que nous n'arrivons même pas à accepter nos pulsions humaines fondamentales sans nous sentir coupables. Là, nous avons affaire à un conditionnement culturel assez complexe. En Thaïlande, on peut

très bien dire : « Bien sûr, l'avidité, la haine et la confusion font partie de notre vie. Ces choses sont naturelles ». Ils ont une sorte d'acceptation culturelle qui n'est pas une approbation, mais qui reconnaît que « nous sommes ainsi ». Cependant, en raison de notre conditionnement, nous avons tendance à dire : « Je ne devrais pas ressentir de haine. Je suis en colère, mais je ne devrais pas. » C'est ce que j'appelle les névroses. Nous avons tendance à compliquer le problème, parce que non seulement nous avons la colère, mais aussi la peur, le ressentiment et la culpabilité qui l'accompagnent.



# Une paix inébranlable

4 août 2004

La méditation est le début de l'effondrement du processus de conditionnement, mais elle ne nous en débarrasse pas ; ce n'est pas un rejet de la conditionnalité. Tant que vous ne parviendrez pas à vous détacher des conditions du corps et de l'esprit, vous serez pris dans des conditions changeantes et n'aurez aucune perspective sur elles. C'est ce que l'on appelle généralement le *samsara*, le cycle sans fin de la naissance et de la mort dans lequel nous sommes impuissants, pris dans le mouvement des pensées, des émotions et du changement, et qui, pour beaucoup, je crois, conduit au désespoir.

Le conditionnement culturel est très fort et l'ego – pour la plupart des Occidentaux – est plus fort que l'identité avec la famille, le pays ou le clan. Chez les Asiatiques, l'identité n'est pas aussi fixée sur « moi » ou « ce que je pense et ressens » ; elle est davantage liée à la famille ou au clan. Or, le fait de s'identifier à d'autres personnes sur une plus grande échelle peut aider à lutter contre la solitude, car on a toujours le sentiment d'appartenir à un groupe. Dans mon propre conditionnement culturel, l'accent était mis sur l'individualisme, sur « mes droits », « mon moi » et « mon indépendance » ; l'idéal était d'être complètement soi-même, d'être anticonformiste. Mais ce sont des idéaux de ce type qui m'ont finalement conduit à un sentiment croissant d'isolement et de solitude. Même si la famille est présente, cet individualisme est affirmé comme étant ce qu'il y a de plus important, tandis que la famille ou la société passe après ou est complètement rejetée. « Mes droits, mes pensées, mes opinions » priment généralement, et lorsque cette attitude devient obsessionnelle, on arrive à ce que j'ai ressenti comme un sentiment de solitude et d'isolement. Il y a, bien sûr, des aspects positifs car on peut faire ce que l'on veut sans se sentir lié par les exigences des parents. J'ai remarqué que ce n'était généralement pas le cas en

Thaïlande et au Sri Lanka, où l'influence de la famille et du groupe est tellement forte qu'un individu ne peut pas s'affirmer contre le groupe sans susciter de réactions.

À l'âge de trente ans, mon conditionnement culturel m'a conduit, à bien des égards, à un état de désespoir. J'avais poussé l'individualisme et la liberté personnelle à l'extrême et le résultat était que je voulais y mettre fin. En fait, je ne pouvais pas imaginer continuer ainsi le reste de ma vie, avec ce sentiment de « moi contre le monde », et je ne pouvais pas non plus imaginer y trouver un quelconque bonheur. Ensuite, je suis devenu moine bouddhiste et, ce faisant, je me suis engagé envers le groupe en prenant refuge dans le Saṅgha, en acceptant de vivre selon le Vinaya (la discipline) qui faisait de moi un membre d'un groupe de moines. Les premières années, j'étais le seul Occidental dans une communauté thaïlandaise, ce qui me mettait dans la position de l'étranger – le plus grand, le plus blanc, l'Américain. Les gens qui venaient au monastère présentaient d'abord leurs respects à Ajahn Chah – parce que c'était le grand patron – puis ils sautaient tous les moines et s'inclinaient devant moi qui me tenais au bout de la file car je n'étais qu'un moine débutant ! Au début, j'ai pris cela personnellement et je m'en suis inquiété parce que je ne me sentais pas digne de cette distinction. Mais, lorsque j'en ai parlé à Ajahn Chah, il m'a dit : « Ils respectent simplement ce que tu fais. ». Autrement dit, ils ne me considéraient pas comme digne de respect en tant que personne – et heureusement, parce que je ne me sentais pas du tout comme ça, d'autant qu'à l'époque, je passais par toutes sortes d'états de colère et d'avidité.

La discipline monastique peut faire surgir toutes sortes de réactions en raison des restrictions : un seul repas par jour, ne prendre que ce qui est offert, célibat, etc. En réalité, j'aimais bien l'idéal de la discipline monastique ; je m'y adaptais bien. Mais, sur le plan émotionnel, cela faisait naître des sentiments de colère. Un jour, par exemple j'observais le moine qui distribuait la nourriture ; il y avait quelque chose dont j'avais très envie – et il ne m'en a pas servi ! Je



ne me souviens pas avoir jamais eu des réactions aussi mesquines en tant que laïc, ayant toujours été en mesure de choisir ce que je voulais et de tout organiser à ma guise. Mais là, dans ce cadre monastique, j'étais soumis aux caprices et aux fantaisies du groupe.

Luang Por Chah mettait constamment l'accent sur l'ici et maintenant. C'est grâce à cette insistance permanente – en dépit d'une certaine résistance et de mes propres opinions – que j'ai commencé à comprendre, que j'ai commencé à voir ce que je faisais. Je créais moi-même de la souffrance à cause de toutes petites choses, quand les choses n'allaient pas comme je le voulais ou que je n'appréciais pas la façon dont les autres agissaient. J'étais capable de rester assis et de ruminer mes rancœurs pendant des jours et de me rendre malheureux pour quelque chose de relativement mineur, quelque chose qui n'avait vraiment pas d'importance. J'ai fini par remarquer que je créais cette souffrance (*dukkha*) par mes propres obsessions, mes opinions, mon orgueil et ma prétention ou parce que je me sentais menacé et victimisé par le système. C'était trop facile de blâmer les autres, de dire que c'était de leur faute, qu'ils s'y prenaient mal, qu'ils ne me respectaient pas ; ou de blâmer les moustiques, le climat, la nourriture, etc. etc. Mais Ajahn Chah n'a jamais permis que je m'en tire comme cela, et j'ai vécu une véritable transformation lorsque j'ai réalisé que c'était moi qui créais ces perceptions. J'ai commencé à me dire : « Je suis le créateur de ma propre souffrance », et à voir que, même si quelqu'un me traitait mal ou injustement et que j'avais des raisons justifiées de le blâmer, c'était en fait *ma* colère et *mon* ressentiment qui causaient la souffrance. C'était mon désir de me venger d'eux qui était le problème, mon désir de les remettre à leur place, mon sentiment d'être incompris, mal aimé ou non apprécié. C'était en fait moi qui créais ces pensées et ces émotions.

Une grande partie du Vinaya concerne la moralité, mais il intègre aussi un accord social sur le comportement et la retenue. Au moment de l'ordination, on doit demander trois fois la permission d'être ordonné avant qu'elle ne soit accordée. Personne ne vous met un

pistolet sur la tempe pour vous forcer à le faire. En fait, il faut presque supplier pour l'obtenir ! « Veuillez m'accepter, Vénérable ». Et on peut défroquer à tout moment. Le système thaïlandais est assez libéral à ce sujet. Il arrive même que certains soient ordonnés pour une seule journée puis défroquent. Ensuite ils pourront dire : « J'ai été moine ! Je l'ai fait ! »

Dans un monastère comme Amaravati, les problèmes ne concernent pas vraiment le bouddhisme ou la discipline monastique, car lorsque les gens entrent dans la communauté, ils acceptent de vivre selon les règles et s'intéressent sincèrement au Dhamma. Les problèmes sont plutôt d'ordre personnel, et la vie en communauté donne une très bonne perspective sur ce genre de choses. Je réfléchis souvent au fait que la communauté d'Amaravati est bonne, qu'elle se trouve dans un endroit magnifique et que les personnes qui y vivent sont engagées et sincères dans ce qu'elles font... et pourtant on ressent parfois tellement de colère et d'aversion ! Ce n'est pas que les moines ou les nonnes enfreignent les règles ou s'opposent aux enseignements du Dhamma – le problème n'est pas à ce niveau ; c'est plutôt autour de conflits de personnalités. En utilisant ma propre personnalité comme un miroir, je peux voir comment la communauté m'affecte et comment je l'affecte. Il ne s'agit pas de s'asseoir et d'avoir des idées sur la façon dont les gens *devraient* être ou comment ils devraient changer de personnalité – j'ai renoncé à essayer cette solution, elle ne fonctionne pas ! Je dois plutôt observer ce qui m'irrite ou me frustre, ce que j'aime ou qui me plaît, et ce qui me met en colère. Apprendre à partir de ce type de réflexion, au fil des ans, m'a apporté un niveau de calme, de centrage et d'équilibre intérieur.

J'ai également remarqué que, lorsque les gens dirigent certains types d'états mentaux vers moi, le calme peut être instantanément oublié et remplacé par la rage. Je sais quelles sont les conditions qui suscitent des sentiments de colère, mais cette sorte de rage ardente m'afflige, elle me prend par surprise. En réfléchissant à cette colère rapide – que j'appelle rage ! – je constate que ceux qui la déclenchent

en moi sont généralement certains d'être dans le vrai ; ils ont toujours « raison » ; ils ont toujours envie de dire : « C'est *comme ça* qu'il faut faire » et ils ont une sorte de jugement moralisateur sur les choses... or je me rends compte que j'ai moi-même tendance à être comme ça ! L'autosatisfaction de quelqu'un d'autre peut donc déclencher en moi cette rage qui est une sorte d'indignation vertueuse. J'ai beaucoup appris des personnes qui provoquent ce genre de sentiments ; j'ai appris en les accueillant d'une manière qui ne soit pas une simple réaction. J'écoute et j'observe les sentiments qui résultent de ce contact avec ces personnes, puis je trouve un moyen de tirer parti de ces situations qui sont, finalement, des occasions d'apprendre.

La première Noble Vérité consiste à reconnaître l'existence de la souffrance (*dukkha*), et la seconde consiste à reconnaître la cause de la souffrance (qui est l'attachement au désir). Lorsque tel ou tel moine s'en prend à moi en étant très sûr de son bon droit, j'observe si je me sens menacé, ou si j'estime qu'il n'a pas le droit de se comporter ainsi, et je reconnais également mon propre aveuglement – « IL A TORT ET IL NE DEVRAIT PAS ÊTRE COMME CELA ! IL NE DEVRAIT PAS AGIR COMME CELA ! IL DEVRAIT SAVOIR À QUEL POINT IL ME PERTURBE ! » Je commence à remarquer l'attachement à mes propres opinions sur lui et sur ce qui devrait ou ne devrait pas être. J'ai conscience d'un fort désir de lui demander de partir parce que sa présence me pèse. Il s'agit là du désir que quelque chose *ne soit pas* (*vibhavatanhā*). Juste en observant le désir de me débarrasser de lui ou de faire en sorte qu'il ne soit pas comme il est, je peux lâcher prise – en réfléchissant simplement au sentiment de ne pas vouloir qu'il soit comme cela, ou de ne pas vouloir vivre cela. J'observe donc le sentiment de « ne pas vouloir » en moi et je lui permets de devenir conscient. Il perd alors naturellement de sa force ; il se résout dans la réalité de la cessation – « Ce qui est apparu a cessé. » Avec la présence consciente, on reconnaît donc le moment où quelque chose de présent cesse – sa présence et son absence. Les deuxième et troisième Nobles Vérités sont liées à cette réflexion sur la présence puis l'absence d'une certaine condition.

La pensée change très vite, mais la qualité de l'émotion peut persister. C'est une sensation énergétique dans le corps – une humeur ou une sorte de détresse – à laquelle on a peut-être tendance à résister ou que l'on essaye d'écarter. Mais maintenant, j'ai cette pratique d'accueil – « Problèmes, soyez les bienvenus ! » C'est un moyen habile (*upāya*) d'inverser la forte résistance au ressenti de détresse. Lorsque vous pensez à quelqu'un qui vous a causé une certaine tristesse ou souffrance dans le passé – même s'il se trouve à l'autre bout de la planète – l'attachement à ce souvenir fait naître le même sentiment. Je pourrais aller en Thaïlande et penser à tel ou tel moine, et « Ohhhh ! – voilà encore ce sentiment qui revient ! » Mais nous avons la possibilité de nous y ouvrir, de l'accueillir, et c'est là que des mots comme *satisampajañña* (attention et claire compréhension) entrent en jeu ; c'est là qu'ils prennent tout leur sens.

Dans notre monde occidental moderne, nous semblons idolâtrer les capacités intellectuelles – la capacité de discriminer, d'analyser et de rationaliser. Pourtant, nos facultés de discernement ne sont pas très développées, si bien que nous avons des points de vue et des opinions bien arrêtées sur pratiquement tous les sujets : sur nous-mêmes, la politique, la religion et tout ce que nous pensons ou ressentons. En revanche, la capacité de discernement qui découle de la conscience intuitive n'est pas le fruit d'une étude de textes ou d'un point de vue conditionné. C'est ce que j'appellerais « une intelligence naturelle », une compréhension ou une sagesse qui opère quand l'esprit est ouvert, sans attachement, et que l'on voit les choses telles qu'elles sont. Voilà ce qu'est le « discernement » dans le contexte bouddhiste.

Donc, au lieu de considérer le ressenti que j'ai appelé « rage » comme un défaut personnel ou causé par quelqu'un d'autre, je le vois simplement comme « ce qui est » et je remarque qu'il a un certain effet vibratoire qui résonne, une forme d'énergie. Utiliser des expressions comme « c'est ainsi » ou « c'est ce qui est » m'aide à reconnaître ce fait et à le discerner sans porter de jugement, sans

l'évaluer. Il s'agit simplement de discerner ce qui est présent dans la conscience à cet instant précis et, dans ce discernement, il y a une attitude d'accueil. Si l'attention (*sati*) est absente, j'ai tendance à réagir quand je ressens une vive colère – j'essaie de m'en débarrasser ou d'y résister – alors que l'attention ou la pleine conscience, permet à toute chose d'être ce qu'elle est dans l'instant présent, y compris la souffrance, les sentiments de rage ou de culpabilité. Je découvre alors, à mon grand plaisir, que, dans cette réceptivité, il n'y a pas de souffrance. La souffrance a disparu. C'est seulement lorsque l'attention est absente que je retombe dans la force de l'habitude et que je ressens de la souffrance.

Dans la vie, il faut faire des expériences. Apprenez à appliquer ce paradigme des Quatre Nobles Vérités au fil des événements de votre vie. J'ai trouvé cet enseignement extraordinaire ; il est utile, pratique et on peut en tirer des leçons tout au long de sa vie. Le fait est qu'à aucun moment de notre vie nous n'atteignons un état dans lequel nous flottons dans la béatitude. Nous sommes dans un monde d'insatisfaction où les sens sont constamment sollicités. Le corps humain lui-même, la sensibilité dont nous faisons l'expérience, ce monde des sens dont nous sommes conscients – rien de tout cela n'est censé être un paradis ou un lieu de félicité éternelle. Sa nature même est le changement : apparition et disparition, naissance et mort. Si nous sommes si sensibles, c'est parce que nous sommes constamment irrités par l'impact des choses qui nous entourent ; et c'est juste ainsi. Il n'y a rien de mal à cela. Il serait inutile de se plaindre ou d'essayer de minimiser les choses. Il s'agit simplement de reconnaître que le monde dont nous faisons l'expérience en tant qu'individus humains dotés d'un corps, d'un cerveau, d'un système nerveux et de tous les différents organes et conditions est « ainsi » – et de l'accepter tel qu'il est.

Dans ce contexte, il serait insensé de dire : « Je ne veux pas qu'il en soit ainsi ». Ce serait un désir qui ne pourrait jamais être satisfait. « Ce qui est » ne peut être qu'ainsi. En accueillant les choses telles

qu'elles sont, nous ne créons pas de souffrance, pas même à cause d'une douleur physique ou d'une humiliation, pas même si les pires choses nous arrivent. La souffrance que le Bouddha a mentionnée dans la première Noble Vérité est due au fait de ne pas être présent et conscient, au fait de vouloir ce que l'on n'a pas et de ne pas vouloir ce que l'on a.

Lorsque j'ai commencé à méditer, le monde conditionné me paraissait incroyablement puissant. Je réfléchissais à ce corps, et il me semblait accablant à tous les égards, rien qu'en considérant les besoins de cette forme physique et le monde émotionnel dans lequel je vivais. C'était comme une série de raz-de-marée, de tsunamis, qui m'engloutissaient complètement. Alors, lorsque j'ai entendu parler de la « délivrance inébranlable du cœur », du point de vue de ces premières années, cela semblait être un objectif totalement impossible à atteindre. Je ne trouvais *rien* d'inébranlable. Et pourtant, bien que me sentant dépassé par le monde des sens, quelque chose me poussait à continuer ; je ne voulais tout simplement pas renoncer ou abandonner. Même si je n'en étais pas très conscient à l'époque, il y avait une force qui me poussait à continuer. On peut avoir une relation d'amour-haine avec n'importe quelle forme conventionnelle, et parfois je détestais tout simplement la vie monastique ; je devenais très critique et je trouvais qu'elle comportait toutes sortes de choses erronées ou stupides. Et pourtant, malgré cela, il y avait quelque chose en moi qui ne croyait pas vraiment à ces critiques. Une fois que j'ai commencé à m'harmoniser à la simple immédiateté de l'attention, une fois que j'ai pris confiance en la présence consciente, j'ai découvert que je respectais vraiment la vie monastique, et même que, d'une certaine manière, je la vénérais. C'était comme si je me consacrais à la présence consciente – j'appelle cela le « refuge dans le Bouddha » – en l'exprimant en termes de *Buddham saranam gacchami* (« Je prends refuge dans le Bouddha »). J'ai commencé à avoir le sentiment de vraiment chérir et de respecter ces instants de présence consciente.

Au début, j'avais comme des flashes momentanés et puis je retombais dans les anciens schémas. Mais lorsque j'ai pu rester connecté à la présence consciente, elle a commencé à se maintenir. Cette présence n'est pas un état créé, elle ne dépend donc pas de conditions extérieures pour être soutenue, contrairement aux pratiques de calme mental (*samatha*) qui nécessitent des conditions particulières et qui, de ce fait, sont parfois frustrantes. On peut ressentir un sentiment de paix et de tranquillité en méditant sur des objets très fins mais, lorsque la concentration prend fin, on peut à nouveau sentir de la colère ou de la contrariété parce que les conditions ont été perturbées, parce que quelqu'un a fait claquer une porte ou qu'un avion est passé. Je me souviens d'un moine qui se mettait en colère contre les oiseaux parce qu'ils chantaient !

Peu à peu, je me suis rendu compte que je ne voulais pas passer toute ma vie dans une sorte de réservoir d'isolation sensorielle, en écartant tout ce qui m'entourait pour devenir un horrible maniaque du contrôle. Notre monde ne fonctionne pas ainsi ; ce n'est pas un monde paisible, c'est un monde sensoriel. Or l'activité sensorielle est toujours en mouvement. Elle change : elle passe du bonheur à la tristesse, de la beauté à la laideur, du jour à la nuit, du chaud au froid, et de sons magnifiques à de la cacophonie – c'est ainsi. Il serait insensé d'espérer vivre dans une sorte de monde divin de raffinement et de béatitude. On *peut* créer ce type d'environnement de temps en temps, mais c'est une expérience consciente dans ce monde – même si elle est extrême. Cependant, une telle expérience ne peut pas durer ; il ne s'agit pas d'en devenir dépendant.

Le Bouddha a mis l'accent sur la présence consciente qui, elle, est durable. La présence consciente est naturelle ; ce n'est pas un état que l'on peut atteindre ou pas. Elle est donc ordinaire – si ordinaire, en fait, que nous ne la remarquons pas vraiment. Notre conditionnement culturel adore les extrêmes. Nous essayons toujours d'*obtenir* quelque chose ou de nous *débarrasser* de quelque chose. Du fait de mon conditionnement culturel, j'ai tendance à rechercher les

extrêmes, à découvrir des choses intéressantes, à me débarrasser des bruits cacophoniques et de la laideur de la vie, et à essayer de m'accrocher à ce qui est bon. Il est cependant arrivé un moment où j'ai commencé à voir que la présence consciente est tout à fait vide et que, même si elle inclut tout, elle n'a aucune limite et n'essaie pas de contrôler quoi que ce soit. Alors, au lieu de chercher à contrôler les situations extérieures pour me sentir bien, j'ai commencé à accepter à la fois les frictions extérieures et les réactions intérieures. En y réfléchissant, j'ai remarqué que, lorsque je me posais dans la présence consciente, je ne souffrais pas, même si les frictions étaient fortes. Je ressentais de la douleur ou des formes d'irritation au niveau des sens et de l'esprit, sans pour autant souffrir, comme ce serait le cas si j'essayais de me débarrasser de ces choses, de les changer ou de les contrôler. La voie de la non-souffrance m'est alors apparue clairement en termes d'expérience – « c'est comme ça » et il n'y a rien dont il faille se débarrasser ni qui mérite que l'on s'y attache.

Je pense qu'il y a toujours des choses dont nous aimerions beaucoup nous débarrasser, comme la rage, la jalousie ou la peur. Il est donc possible que nous ayons des attachements subtils qui nous semblent tout à fait justifiés. Par exemple, lorsque j'essayais d'établir un monastère, je me sentais menacé si quelqu'un m'accusait de ne pas être responsable. Je viens d'un milieu culturel où il est extrêmement important d'être responsable et fiable, d'obtenir des félicitations, d'être « quelqu'un » et d'avoir des qualités particulières. Au fil des ans, j'ai reçu des honneurs et des titres honorifiques en Thaïlande, ce qui m'a donné le sentiment de devoir être à la hauteur d'une charge et d'être un exemple pour les autres. Certaines de ces choses sont très bonnes en elles-mêmes – elles représentent ce qui *devrait* être, comment on *devrait* se comporter – et pourtant, s'attacher à l'idéal d'être, disons, un enseignant, ou l'abbé d'un monastère, ou un précepteur<sup>37</sup>, ou quoi que ce soit d'autre, peut devenir une très lourde tâche. On peut se sentir accablé lorsque l'on doit toujours être

---

<sup>37</sup> Le « précepteur » est un moine sénior qui a le droit d'ordonner des moines.



l'exemple pour tout le monde, lorsque l'on se sent obligé de toujours se comporter parfaitement et d'être le « bon moine » que tout le monde souhaite. Ce n'est pas que je n'étais pas disposé à le faire, mais il y avait là un attachement que je n'avais pas vraiment vu. L'insatisfaction (*dukkha*) est apparue lorsque j'ai éprouvé du ressentiment à l'égard de ce fardeau, quand j'ai compris que je devais toujours montrer l'exemple, que plus il y avait de moines et de nonnes, plus le fardeau pesait, plus il y avait de problèmes. Tout cela semblait augmenter et se multiplier.

Lorsque quelqu'un se fait ordonner, il doit dire : « Je suis votre fardeau et vous êtes le mien. » Je ne suis pas sûr que la traduction soit très bonne, mais c'est généralement ce que l'on entend. Le fait est que, même avec les meilleures conditions et les intentions les plus élevées que l'on puisse avoir dans le monde conditionné, tout attachement sera cause de souffrance. Même si l'on crée un paradis, une sphère céleste, l'attachement à cette sphère sera synonyme de souffrance – y compris au paradis !

Cette réflexion porte donc sur le lâcher-prise – non pas dans le sens de se débarrasser ou de détruire quoi que ce soit – mais en observant la façon dont on se saisit et on s'attache, même à de très bonnes choses, même à de bonnes personnes ou à de bons idéaux. Nous commençons à voir que l'attachement, quel qu'il soit, est la cause de la souffrance. Nous pourrions alors, bien sûr, tomber dans l'extrême opposé et nous demander si nous ne devrions pas simplement ne plus nous préoccuper d'être responsables – « Au diable tout cela ! ». Je me suis toutefois rendu compte que je n'allais pas m'attacher à cela non plus, parce que cela part de la même position : d'abord le sentiment « Je dois être responsable », puis la réaction « Je ne vais pas être responsable ».

C'est donc la présence consciente qui est la libération. Dans ce repos naturel de la présence consciente, les problèmes disparaissent ; ils disparaissent tout simplement. Le sentiment de « moi » et le ressentiment lié aux responsabilités cessent, si je fais confiance à la

présence consciente. Et cela confirme les refuges parce que c'est tout ce qui reste. Pour utiliser un vocabulaire convenu, j'appelle cela le « Bouddha-Dhamma-Saṅgha ». Mais c'est ce que c'est. Il n'est pas nécessaire d'accepter cette terminologie. Comme je suis bouddhiste, c'est le langage que j'utilise, mais chacun peut simplement reconnaître le calme, la délivrance inébranlable du cœur (*akuppacetovimutti*), le point immobile. On le reconnaît grâce à la présence consciente, pas en le cherchant ou en essayant de l'obtenir, mais simplement en se détendant, en s'ouvrant, en faisant confiance et en accueillant aussi bien les situations agréables que désagréables.

Je vous encourage à faire confiance à votre présence consciente. Ne croyez pas les perceptions que vous avez de vous-mêmes. Si vous avez atteint ou non tel ou tel niveau, si vous en êtes capables ou non. Votre esprit créera toujours des problèmes à propos de vous, du bouddhisme, de la méditation et de la vie en général – mais n'y croyez pas ! La vie est ce qu'elle est. Ma personnalité est conditionnée pour être critique et méfiante ; elle a encore cette tendance mais je n'y crois plus ; je fais plutôt confiance à la conscience que j'en ai. Il m'arrive de vivre des moments où je prends plaisir à pester sur ceci ou cela, et je réalise soudain que c'est la personnalité qui divague, que je ne suis pas cela. Je n'en fais pas un problème ; je prends simplement conscience qu'il n'y a pas de moi – et pourtant il y a la présence consciente ; et cette présence est une, pas deux. Il y a donc ce sentiment d'unité. Mais quelle est la réalité de l'unité ? On ne peut pas y penser, n'est-ce pas ? La pensée va tout diviser dans la conscience. On a l'impression qu'il y a deux personnes – « vous et moi ». En apparence il y a division. Lorsque les gens parlent d'« unité » ou d'« union mystique » ou utilisent n'importe quel autre terme pour décrire cela, il faut simplement reconnaître que les mots eux-mêmes sont inadéquats. La réalité de l'unité est reconnue par la présence consciente plutôt que par la pensée ou une définition ; la conscience semble donc ne pas avoir de frontière.

On peut comparer cette forme, ce corps, à une radio, d'une certaine manière car il capte des choses. Mais la façon dont je les interprète dépend de mon karma, de la façon dont j'ai été conditionné à penser, à voir et à réagir aux contacts sensoriels. Ce sont ces choses-là qui déterminent la manière dont j'interprète ce que je vis. L'immobilité inébranlable qui précède la naissance – avant le conditionnement, avant que les choses commencent à se produire – est cependant la plus forte. On pourrait croire que les sens sont plus forts, que l'influence du corps et des émotions est si puissante et si écrasante qu'il serait impossible de les dépasser ; et pourtant, grâce à la méditation, on reconnaît la puissance de la conscience. La présence consciente contient tout. Elle est inébranlable. Elle inclut tout et n'a pas pour fonction de contrôler, de juger ou de manipuler. Elle permet même aux pires choses d'être ce qu'elles sont. Toutes les conditions sont autorisées à avoir leur durée de vie dans la conscience, puis à cesser. Cependant, lorsque les conditions cessent, la conscience ne cesse pas avec elles ; elle transcende, au contraire, toutes les conditions dont nous faisons l'expérience.

Je m'interroge parfois sur la façon dont les Occidentaux interprètent la méditation. J'ai remarqué qu'ils commencent en général par vouloir tout bloquer – du moins, c'était mon cas. Je voulais juste sortir de ma tristesse, et je pensais qu'en devenant moine, en allant dans la forêt et en m'éloignant de tout, je serais capable d'atteindre ce *samādhi*, cette concentration. Et c'est ce que j'ai fait ! J'ai vécu seul pendant un an et j'ai pénétré dans cet état très fin. Mais il n'y avait aucune sagesse là-dedans et, dès que j'ai quitté cet environnement où tout était maîtrisé, je me suis effondré. Apparemment, j'étais devenu trop sensible ; tous mes mécanismes de défense et de protection avaient disparu. D'un côté, je vivais une sorte de félicité mais, de l'autre, lorsque des choses désagréables se produisaient, je m'effondrais, j'étais submergé – même par des choses relativement peu importantes qui ne m'auraient pas dérangé le moins du monde auparavant.

Nous avons ce désir de paix, de tranquillité, de bonheur. Certains prennent des drogues pour essayer de l'obtenir. Peut-être que la cocaïne et l'héroïne peuvent créer un magnifique état de vacuité mais, quand on commence à prendre de la drogue, il faut en prendre de plus en plus et on devient dépendant. Essayer de contrôler son environnement peut aussi devenir une forme de dépendance ; on peut devenir obsédé par l'idée de garder les choses telles qu'on veut qu'elles soient, et être furieux à la moindre perturbation. J'ai eu la chance d'avoir un maître qui ne permettait rien de tout cela. Il mettait toujours l'accent sur l'aspect ordinaire des choses et utilisait le mot *dhammada*. Ce mot fait partie du vocabulaire courant en Thaïlande et il signifie « ordinaire », « tel que c'est ». Par exemple, si vous demandez à un Thaïlandais quel temps il fait, il vous répondra peut-être *dhammada*, c'est-à-dire « ordinaire ». Quoi qu'il en soit, Ajahn Chah ne m'a jamais encouragé à pratiquer une forte concentration, alors même que je le souhaitais. J'essayais toujours de m'engager dans cette voie, mais il me tirait en arrière. Même si je ne voulais pas vraiment faire ce qu'il voulait, quelque chose en moi savait que je devais lui faire confiance.

Il mettait l'accent sur l'attention à la respiration et au corps mais sans nous laisser entendre que nous en retirerions quoi que ce soit, sans nous laisser espérer que cette attention nous ferait atteindre les *jhāna* (absorptions méditatives) ou aiderait à guérir le corps. Il s'agissait plutôt d'être simplement présent à la posture et présent à la respiration telle qu'elle est. Plus tard, j'ai pris conscience du « son du silence », ce bruit de fond qui est peut-être un son ou une vibration... Quoi qu'il en soit, j'ai commencé à méditer dessus et j'ai découvert que c'est alors que je suis totalement vide. Ce son imprègne tout et, si je reste avec lui, si je me repose en lui, le sentiment de « moi » disparaît ; la souffrance disparaît également, et l'état émotionnel dans lequel je me trouve disparaît. Mais ce n'est pas « moi » qui les chasse ; ils disparaissent simplement dans ce son naturel du silence, dans ce mouvement naturel. J'ai donc commencé à cultiver cela en le reconnaissant et en l'utilisant.

Depuis que je vis en Angleterre, je n'ai pas passé beaucoup de temps en retraite silencieuse. J'avais l'habitude de partir passer des mois en retraite, mais maintenant cela ne me semble plus vraiment nécessaire – peu importe où je suis et avec qui je suis. Je trouve simplement utile de travailler avec ma vie, telle qu'elle se présente, plutôt que de penser que je dois partir faire quelque chose de spécial pour en retirer quelque chose. En ce qui concerne l'enseignement, autrefois j'avais davantage confiance dans la technique et dans le mot « pratique ». Aujourd'hui, je fais davantage confiance à la présence consciente, bien que ce soit difficile à enseigner.

Je ne veux pas connaître la colère et la haine, la mesquinerie et la jalousie ; je déteste ces états chez moi. Ma personnalité est telle que je veux être bon, sage, compatissant, indulgent, juste et tout ce qu'il y a de mieux. Et je suis très inspirant lorsque je suis dans cet état ! Parler de manière positive à partir d'idéaux inspire les gens quand on enseigne dans le cadre d'une retraite de méditation. On a une certaine position et on peut faire passer ces choses merveilleuses. Bien sûr, tout le monde est silencieux pendant une dizaine de jours et puis ils s'en vont. Mais quand on vit dans une communauté, c'est tout à fait différent. Dans une communauté, on ne peut pas cacher ses imperfections ! C'est pourquoi je considère que, d'une certaine manière, la vie en communauté est une véritable pratique. J'ai découvert que les personnes que j'inspire le plus sont les plus critiques lorsque je ne suis pas à la hauteur de leurs attentes. Et c'est parfois très dur. J'ai l'impression d'avoir échoué – « Je ne suis qu'un hypocrite ! » – et l'autocritique refait son apparition.

Avec la présence consciente, j'ai fini par voir qu'il était important que je rende mon côté négatif plus conscient. Mais il y avait une résistance en moi. Il y avait tellement de résistance, en fait, que dans certaines circonstances, je n'arrivais pas à me retenir ; je me laissais aller et je disais quelque chose d'horrible ! J'ai alors senti que, si je continuais à résister à ce côté négatif et que je ne lui permettais pas de devenir conscient, j'allais mourir à l'intérieur ; j'allais me pétrifier

complètement avec une sorte de sourire au botox sur le visage ! J'ai donc décidé de rendre ces états négatifs conscients, mais sans les diriger vers qui que ce soit, sans être conflictuel. Il m'arrivait donc d'écrire toutes mes pensées de colère – sans les couper, sans les expurger – dans toute leur mesquinerie et leur méchanceté. J'écrivais encore et encore jusqu'à ce que plus rien ne vienne, et je réalisais que c'était la fin. Je relisais alors l'ensemble et étrangement, du simple fait de rendre cette résistance plus consciente, elle disparaissait. Au lieu de refouler toute cette négativité je l'avais résolue, et j'avais le sentiment d'avoir libéré quelque chose.

La conscience n'a pas de préférences, de sorte que les choses désagréables ont autant leur place que les choses spirituelles. Lorsqu'il s'agit de choisir, je ne veux pas les choses désagréables, je veux les bonnes choses, mais je ne peux plus me fier à mes préférences parce que je sais que le résultat n'est pas libérateur. Le simple fait de qualifier quelque chose de « désagréable », de l'étiqueter ou de dire quoi que ce soit à son sujet, lui donne plus d'importance qu'il n'en a. En réalité, c'est juste ce que c'est. Alors, se sentir grincheux et amer, c'est... ! On ne va même plus aussi loin ; c'est simplement ce que c'est. Ce ressenti est « ainsi », et si on ne cherche pas à y ajouter quoi que ce soit, si on l'accueille avec patience, il cesse naturellement.

J'utilise beaucoup le mot « patience » parce que la résistance – le fait de vouloir se débarrasser de quelque chose parce qu'on ne l'aime pas, de vouloir s'en débarrasser tout de suite – est très impatiente. J'ai appris à accepter et à accueillir les sentiments inconfortables et indésirables ; j'ai appris à les laisser être ce qu'ils sont. Si j'y pense, ils deviennent compliqués. Il suffit d'être conscient de l'humeur ou de l'énergie qui se présente. Alors, en se posant là et en donnant aux états négatifs le droit d'exister, en les voyant pour ce qu'ils sont, on se rend compte qu'ils n'ont aucune solidité, qu'ils n'ont même pas de noyau ou d'essence. On prend conscience qu'ils sont comme de la brume, simplement vides.

## Voir la nature de la forme

5 août 2004

Ce matin, je voudrais réfléchir à l'espace et à la forme. Oscar et Alicia ont fait don à Amaravati d'une sculpture moderne qui représente le Bouddha par l'espace et l'espace par une forme solide. Il est intéressant de voir la réaction des gens face à cette sculpture. Ils commencent par regarder la forme et essaient de lui donner un sens : ils l'interprètent généralement comme deux personnes faisant *anjali* (joignant les mains pour se saluer). C'est parce que l'esprit est conditionné à se saisir des formes et à essayer d'y voir quelque chose. Ce sont les formes, les concepts, les pensées, les émotions, les créations de l'esprit et le monde sensoriel, que nous considérons comme la réalité. Pourtant, l'espace et la conscience – ce qui n'a pas de forme – sont avec nous en permanence. La réalité de l'espace et de la conscience est la raison pour laquelle nous sommes ici ; l'expérience que nous vivons en ce moment même est une expérience consciente. Quant à l'espace, c'est ce qui prend le plus de place dans cette pièce, n'est-ce pas ? – mais nous ne remarquons pas toujours ce qui est le plus évident. Nous ne regardons généralement que les personnes, les murs et les objets qui se trouvent dans la pièce.

La pensée est une forme, n'est-ce pas ? Lorsque nous essayons de penser à la vacuité, nous tournons en rond et nous aboutissons à une déduction logique selon laquelle il s'agit d'une sorte de vide, un rien, une absence, une sorte de néant. Mais la pensée est limitée. Nous la créons et nous nous y attachons. Nous nous attachons à des souvenirs, à des attitudes, à des opinions et à des points de vue, tandis que ce qui est absolument essentiel passe inaperçu. Nous sommes conscients, mais nous interprétons généralement la conscience avec une sorte de définition, de sorte que nous y pensons, nous spéculons à son sujet, nous avons des opinions à propos du mot « conscience » mais nous ne pouvons pas la saisir en tant qu'objet. Nous pouvons

saisir les choses qui surgissent *dans* la conscience – les pensées et l'impact sensoriel. Mais la conscience elle-même, pouvons-nous la saisir ?

La tendance de la vie moderne est de s'intéresser aux formes – le corps, le domaine des sens et le monde conditionné. Le Bouddha a mis l'accent sur la présence consciente comme moyen de libération, or elle n'a pas de forme. Et parce qu'elle n'a pas de forme, elle n'a pas de limites – et pourtant elle inclut toutes les formes ! La présence consciente ne détruit ni n'annihile rien. Elle n'a pas de préférences. C'est la capacité que nous avons tous d'être présents, sans attachement et sans lien, avec les conditions qui apparaissent. Mais il n'est pas facile de développer ou de cultiver la présence consciente parce que nous n'avons pas idée de son importance ni de ce qu'elle est vraiment. Nous développons donc des méthodes ou bien nous nous attachons à des points de vue et à des techniques, ce qui nous rend inévitablement aveugles à la réalité.

Dans les enseignements du Theravada, la méditation est divisée en « calme mental » et « vision pénétrante » (*samatha* et *vipassana*). En Thaïlande, il existe toutes sortes de points de vue sur *samatha* et *vipassana*. Et dans le monde du *Vipassana*, il y a toutes sortes d'opinions sur la façon de le pratiquer. Certains pensent que *samatha* n'est pas nécessaire, tandis que d'autres pensent que c'est absolument essentiel. Certains disent qu'il faut obtenir les *jhāna* avant de pouvoir faire *vipassana*. D'autres disent : « Non, pas du tout ; ne pratiquez pas *samatha*, passez directement à *vipassana* ; c'est tout ce dont vous avez besoin. » Il y a de nombreuses discussions à ce sujet. Mais il faut tenir compte du fait que les enseignants parlent à partir de leur propre expérience. Il ne s'agit pas de dire que toutes ces opinions sont erronées ou que l'une est absolument juste ou absolument fausse. Comme disait Ajahn Chah : « Vrai mais pas juste, juste mais pas vrai ». Il est bon d'observer le processus d'élaboration des opinions dans notre propre esprit, nos propres préférences, la façon dont « je » procède, la façon dont « je » pratique, « mon » expérience – tout cela



a tendance à nous faire croire que « c'est ainsi qu'il faut faire parce que je connais la question, et tout le monde devrait faire comme moi » – c'est la logique qui en résulte. Mais si vous reconnaissez vraiment que le point essentiel est la présence consciente, et que vous l'appréciez, vous remarquerez votre attachement à votre propre façon de faire, à votre propre groupe, à votre propre voie ou à votre propre opinion.

Les Occidentaux ont tendance à sélectionner parmi les formes traditionnelles du bouddhisme, celle qui leur convient le mieux. Certains retireraient même le Zen du bouddhisme et diraient : « Nous ne sommes pas bouddhistes, nous sommes zénistes ». Ils prennent cette partie, mais ne veulent pas du reste. C'est également le cas dans le Theravada avec le mouvement *Vipassana* : « Nous ne sommes pas bouddhistes, nous pratiquons *vipassana* ». Ce n'est pas grave, je ne m'en plains pas et je ne le condamne pas, mais l'arrogance de notre conditionnement culturel nous pousse à prendre ce qui nous plaît et à rejeter le reste. En Occident, *vipassana* a tendance à être pratiqué selon des techniques très évoluées et des opinions bien arrêtées. Mais c'est limitant. Si vous ne voyez pas ce qu'est l'attachement et les limites qu'il vous impose – ainsi que la souffrance qui en résulte –, vos efforts en *vipassana* vous permettront peut-être d'affiner votre pratique, mais vous deviendrez dépendant des retraites *vipassana* et des situations spéciales qui vous donnent l'occasion de pratiquer cette technique. Dans les Écritures du Theravada, on trouve des déclarations telles que : « Allez dans la forêt et laissez le monde derrière vous. » Nous sommes encouragés à quitter l'agitation du monde et à rechercher la solitude représentée par la forêt. Mais bien sûr, « c'est vrai mais pas juste, juste mais pas vrai », comme dirait Ajahn Chah.

On entend aussi l'autre extrême : « Vous n'avez pas besoin de techniques, vous n'avez pas besoin de religions d'aucune sorte, ni d'aucune convention, soyez simplement conscients – tout est là ! » Voilà encore une opinion « vraie mais pas juste, juste mais pas

vraie. » Quelle que soit la position que vous adoptez, si vous vous en saisissez, vous êtes liés à ce point de vue particulier, et ce lien – cet attachement à un point de vue – crée une division. Vous aurez toujours l'impression de devoir *faire* quelque chose, d'*obtenir* quelque chose, de développer ou de cultiver quelque chose. On a toujours l'impression que si l'on s'assoit suffisamment longtemps sur un zafu et que l'on participe à des retraites de méditation ou que l'on vit dans la forêt, on va pouvoir – avec un peu de chance – obtenir quelque chose que l'on n'a pas encore... si le monde ne nous perturbe pas trop !

Mais toute la philosophie bouddhiste repose sur la notion d'Éveil. Le mot « Bouddha » lui-même signifie « l'Éveillé », et c'est important parce qu'il n'est pas tellement difficile d'être présent et éveillé. Ce n'est pas comme développer des pouvoirs psychiques ou des capacités particulières. L'attitude selon laquelle « Je ne suis pas encore éveillé mais je le serai si je pratique » est souvent le *modus operandum* avec lequel nous commençons. Mais si nous ne voyons pas plus loin que cela, si nous n'allons pas au-delà de cette position, elle va nous bloquer. À partir de là, peu importe la technique que nous utilisons ou le grand maître que nous rencontrons dans la vie, si cette vision erronée du début n'est jamais remise en question, elle nous limitera toujours – même avec le meilleur enseignant et la meilleure technique. Alors, contemplez « Je suis », juste ce sentiment de « Je suis quelqu'un », juste la pensée de « Je suis », avant d'y appliquer une quelconque identité. Nous avons tous ce sentiment de « Je suis ici et maintenant », cette présence. Mais si nous ajoutons notre nom – « Je suis Ajahn Sumedho » –, nous nous trouvons limités. Je suis maintenant une forme, une personne, une position. Il y a ce sentiment de « Je suis ce corps », et cela me lie à une identité et à la limitation de ce corps : « Je suis un moine bouddhiste. Je suis américain. Je suis ... » – peu importe, bon ou mauvais, supérieur ou inférieur. Comment replacer cette façon de penser, ce sentiment de « je suis » avec la limitation de « je suis Ajahn Sumedho », dans le contexte de la présence consciente ? J'ai créé une forme, n'est-ce

pas ? « Je suis Ajahn Sumedho » est une création ; c'est une fabrication de la pensée. Tout le monde dit : « Vous êtes Ajahn Sumedho », et je me réfère généralement à moi-même en tant qu' Ajahn Sumedho, cela paraît donc tout à fait juste. C'est ainsi que les choses fonctionnent au niveau conventionnel, dans la société conventionnelle, dans le monde de la forme. Mais est-ce vraiment vrai ? Est-ce ce que je suis vraiment ? Réfléchir de cette manière me permet d'être conscient de moi-même en train de penser.

J'ai pratiqué pendant de nombreuses années, juste en m'écoutant dire : « Je suis Ajahn Sumedho » et en constatant qu'il s'agit d'une forme que je crée, d'une habitude. Au niveau intellectuel, je peux donc dire que tout cela est vide et que je ne suis pas vraiment Ajahn Sumedho. Je vois qu' Ajahn Sumedho est une illusion, et je peux adhérer à la théorie de la vacuité ou du non-soi. Mais le fait d'adhérer à la théorie n'est pas libérateur en soi. Le but de l'enseignement est de *s'éveiller* à la réalité du moment présent. Et la réalité de la pensée : « Je suis Ajahn Sumedho » est qu'il s'agit d'une condition qui apparaît et qui disparaît dans la conscience. La conscience n'est donc pas quelque chose que je peux revendiquer. Elle transcende les formes qui surgissent en elle. Nos émotions, nos habitudes, nos pensées, nos souvenirs et le corps lui-même, constituent le monde sensoriel dont nous faisons l'expérience. Notre expérience est consciente, nous pouvons donc reconnaître, nommer et nous attacher à diverses formes par le biais de la conscience. La conscience n'a donc pas de frontière, pas de forme, mais elle est un fait ici et maintenant. Essayer de cerner la conscience et de dire ce qu'elle est exactement – essayer de la définir, de la décrire et de la montrer à quelqu'un – est impossible. Nous pouvons cependant voir clairement que la conscience est « ainsi ». Lorsque je réfléchis de cette manière, ma pensée n'est pas en train de définir la conscience ni d'argumenter sur sa nature de manière abstraite ; elle m'éveille à la réalité de la conscience, ainsi qu'à la forme « Je suis Ajahn Sumedho » qui apparaît et disparaît.

J'ai également trouvé que l'espace visuel était une bonne source de réflexion – juste contempler l'espace de cette pièce, par exemple. Pouvez-vous dire que l'espace dans cette pièce est différent de l'espace à l'extérieur ? La pièce elle-même est dans l'espace, n'est-ce pas ? Le bâtiment est dans l'espace ; la planète est dans l'espace ; l'espace comprend tout et n'a pas de préférences. Que les choses soient bonnes, mauvaises, justes, fausses, belles ou laides – quelle que soit leur qualité – l'espace n'a pas de préférences ; il est le lieu où tout ce qui est formé peut apparaître. Notre attention, par contre, est culturellement développée pour juger les formes qui habitent l'espace. Nous donnons aussi d'autres sens au mot « espace » comme dans : « J'ai besoin d'espace » ou « c'est un bon espace » ou « c'est un mauvais espace ». En réalité, l'espace n'a pas d'autre qualité que d'être spacieux ; c'est nous qui y projetons notre propre perception. Lorsque nous ne pensons pas, que nous sommes simplement présents et conscients, l'espace n'a pas de limite ou de frontière. Dans cette pièce, il y a la limite des murs, n'est-ce pas ? Alors, je vais dire : « Cet espace a telle ou telle taille » mais c'est parce que les murs sont tout ce dont je tiens compte. Mais où s'arrête vraiment l'espace ? Où sont ses limites ? Le fait est qu'il s'étend à l'infini et que je ne peux pas voir sa totalité. Je peux cependant reconnaître son infinité grâce à cette prise de conscience. Cela donne une perspective sur les formes.

La méditation de la vision pénétrante, telle qu'elle est souvent pratiquée aujourd'hui, se concentre trop sur la nature des formes, selon moi – ce n'est que le fruit de mes pensées. On insiste beaucoup sur le fait que les conditions sont impermanentes, impersonnelles et insatisfaisantes. Mais cela peut conduire à être simplement obsédé par la forme, le conditionné. Au fur et à mesure que l'on développe des niveaux croissants de concentration, on se retrouve à analyser les moindres détails de la forme – les formes les plus subtiles que l'on n'aurait peut-être jamais remarquées auparavant – et cela peut se produire à n'importe quel moment ! On a alors tendance à être fasciné par les groupes d'existence (*kalapa*), les différents mouvements et les subtilités de la forme, et à voir leur

impermanence. Mais avec quel résultat ? Cela ne libère pas. C'est intéressant et c'est une bonne pratique mais, en termes de libération, on est toujours concentré sur la forme ; l'attention est toujours limitée aux formes, grossières et subtiles. Mais le sans-forme, l'incommensurable, est également ici et maintenant, et cela, on ne peut pas le concevoir. Les mots eux-mêmes nient la forme. C'est là qu'il faut faire confiance à l'intuition, à la présence consciente, à notre capacité à accueillir l'instant présent. Au début, j'ai trouvé cela plutôt inquiétant, parce que mes habitudes émotionnelles me poussaient à essayer de comprendre les choses, à essayer de les saisir, à essayer de les tenir dans la paume de ma main pour pouvoir dire : « Voilà la réalité et je peux vous la montrer », comme un scientifique empiriste qui a mis la main sur Dieu et qui nous le montre comme une sorte de fait scientifique. Mais, comme c'est impossible, l'esprit se dit : « Alors, ça n'existe pas ! » Ou bien on vit dans une sorte de projection de l'espoir. On peut aussi créer une forme de Dieu. J'utilise le mot « Dieu » non pas comme une expression théologique, mais plutôt pour désigner l'illimité, l'incréé et l'incommensurable. Je ne fais pas référence à un Père, à une Trinité, à une personne ou à une déité – qu'il y en ait une ou plusieurs, qu'il y en ait une bonne ou une mauvaise. Je prends simplement le mot « Dieu » et je l'applique au moment présent, en termes de vécu. Donc, s'éveiller à l'instant présent ne nous laisse avec rien car il n'y a rien à saisir. Nous récitons les mots *paccattam veditabbo vinnuhi* – ce qui signifie que nous devons voir les choses par nous-mêmes –, car le Bouddha lui-même était incapable d'éveiller ses disciples. Il pouvait leur indiquer la voie à suivre, mais il ne pouvait pas les transformer en bouddhas d'un claquement de doigts.

Ce que je veux dire, c'est que le Bouddha n'a pas créé un enseignement métaphysique. Son enseignement est un doigt qui pointe en direction d'un Éveil plutôt qu'une définition. Et parce qu'il n'y a pas d'affirmation absolue, cela ressemble à une négation de Dieu ou à de l'athéisme – c'est donc très mal compris. Dans une approche théiste, la position métaphysique est affirmée dès le départ :

« Je crois en Dieu ! » C'est à partir de là que tout commence. Tandis que l'enseignement du Bouddha est un encouragement à s'éveiller. Et la méditation consiste à examiner les choses telles qu'elles sont réellement. Il s'agit donc d'examiner la nature de la forme, n'est-ce pas ?

L'esprit discriminatif choisit et sélectionne. Je préfère certaines formes à d'autres ; j'en trouve certaines belles et d'autres laides. Et je peux me forger des opinions bien arrêtées sur le bien et le mal, le bon et le mauvais. Cependant, qu'elles soient bonnes ou mauvaises, les formes restent des formes ; elles sont toujours impermanentes et impersonnelles. Il ne s'agit donc pas de préférer l'une à l'autre. Tout apparaît et disparaît dans la conscience, mais je ne peux pas me l'approprier personnellement. Dès que je dis « je suis un moine très attentif », cela devient une partie de « ma forme ». Abandonner la forme, c'est faire confiance à l'immédiateté de la conscience. Et la conscience est réelle ; elle n'est pas abstraite. Ce n'est pas une sorte de concept que j'ai et que je ne reconnais pas immédiatement. Elle ressemble davantage à l'espace dans cette pièce et aux formes dans l'espace. Ils sont ce qu'ils sont. Je ne passe plus d'une chose à l'autre en disant : « J'aime ceci, je n'aime pas cela » ; je reconnais que tout ce qui se trouve dans cet espace est à sa place en cet instant. Peu importe que je l'approuve ou le désapprouve, que ce soit bien ou pas. Si c'est là, c'est ainsi. Cela, c'est apprendre à faire confiance à la conscience qui ne choisit pas. C'est une conscience sans choix.

Grâce à la présence consciente, nous avons la capacité de voir la nature de la forme et de la discerner avec sagesse plutôt qu'en suivant les habitudes et les conditionnements qui sont basés sur les préférences, sur l'approbation et la désapprobation. Cela ne signifie pas que nous soyons complètement neutres à propos de tout, mais nos passions et nos préférences restent dans leur contexte. Elles ne constituent plus l'expérience consciente dominante, et ne nous aveuglent plus sur la réalité du moment. Il y a toujours des choses que nous aimons et d'autres que nous n'aimons pas ; nous sommes

toujours conscients des différentes qualités des choses. Mais tout cela est mis en perspective et nous comprenons que le véritable refuge se trouve dans cette présence consciente qui n'est pas conditionnée, qui ne dépend d'aucune technique ni d'une convention religieuse particulière, et qui est l'état naturel. Aucune religion ne peut se l'attribuer. Dire que c'est bouddhiste et que ce n'est pas chrétien, c'est encore une fois faire preuve d'arrogance religieuse. La présence consciente est un état naturel et nous ne pouvons pas dire que le Bouddha l'a découverte. Par contre, il l'a clairement indiquée.

Dans le Theravada, on met l'accent sur les quatre éléments – la terre, le feu, l'eau et l'air – mais l'espace et la conscience sont souvent laissés de côté. Dans le Dzogchen tibétain et d'autres formes de Mahamudra, je crois que ces autres éléments sont pleinement reconnus et encouragés, mais j'ai été déconcerté de constater que très peu de personnes de ma propre tradition semblent reconnaître le fait que, si nous partons de la présence consciente, les cinq agrégats et tous les différents enseignements, se situent dans une perspective à laquelle nous pouvons nous relier avec sagesse, et qu'il n'est pas nécessaire de prendre position pour ou contre une technique ou un point de vue quelconque.

Dans le paradigme des Quatre Nobles Vérités, la troisième vérité est la réalisation de la cessation. Et la vérité de la cessation est ce que nous pourrions appeler « l'entrée dans le courant », c'est-à-dire reconnaître la vacuité. Le problème avec le mot « cessation » est qu'il sonne comme la fin de tout. Parfois, les gens s'imaginent qu'ils doivent se débarrasser de tout. Nous ne sommes pas tous d'accord sur la manière d'interpréter le mot « cessation », bien sûr, même dans notre propre langue. On peut penser qu'il signifie Armageddon, un anéantissement où tout s'arrête. Cependant, en termes de présence consciente, quand on informe la conscience avec sagesse, avec discernement, on constate qu'il y a simplement des pensées ou des émotions qui apparaissent et disparaissent dans le cadre d'un apprentissage karmique. Ainsi, lorsque nous faisons confiance à cette

présence consciente, nous acceptons en réalité tout ce qui se présente à nous.

Lorsque j'ai commencé ma formation de moine en Thaïlande, il m'arrivait de penser : « Je n'en peux plus ! C'est trop ! Je ne peux pas supporter cela une minute de plus ! » Cette voix intérieure était très forte et je la croyais : « Je n'y arrive pas ! » Puis j'ai réalisé qu'en fait, oui, j'y arrivais. Pendant que la voix disait « Je ne peux pas tenir une minute de plus », j'étais en train de tenir. J'ai alors commencé à comprendre que je ne devais pas croire cette voix, qu'elle me limitait, qu'elle m'imposait trop de restrictions. Ma personnalité me dit qu'il y a toutes sortes de choses que je ne peux pas faire : « Tu ne pourras jamais faire ça, c'est trop ! » Elle a toujours tendance à me faire croire que ce n'est même pas la peine d'essayer « parce que c'est trop difficile, trop pour quelqu'un comme moi ». Cependant, grâce à la vastitude de la présence consciente, j'ai réalisé qu'il s'agissait simplement d'un schéma d'habitudes ; ce n'était pas vraiment vrai. Cela semble vrai si l'on s'en saisit, mais alors on s'attache à la limitation et à la peur d'aller au-delà, parce qu'on risque d'échouer, de tout gâcher, de se tromper, de faire quelque chose de mal et d'être humilié – alors mieux vaut rester dans une position sûre où l'on connaît ses limites ! Alors on reste dans ces limites et on ne grandit jamais. Mais, dans ce cas, on est comme mort ! On est une sorte de cadavre ambulante. Et si les choses changent de telle manière qu'on ne peut les maîtriser, on perd pied ; on est brisé par les défis que la vie nous lance.

Dans ce refuge du Bouddha-Dhamma-Saṅgha – dans cette conscience du Bouddha (conscience éveillée) et du Dhamma (ce qui est) – *le Bouddha sait ce qui est*. Le Bouddha est la sagesse, le discernement. Il ne s'agit pas d'une attitude froide à l'égard des phénomènes conditionnés. Ce n'est pas que les phénomènes conditionnés soient en quelque sorte péjoratifs – « Oh, ce n'est qu'un phénomène conditionné ; débarrassez-vous-en ! » – comme nous l'interprétons souvent. On pourrait se mettre à observer la vie



froidement en se disant que, de toutes façons, tous les phénomènes conditionnés sont impermanents et impersonnels – mais ce n'est pas du tout ça ! L'inconditionné, la présence consciente, *englobe* toutes les conditions. Elle ne dit rien sur le fait qu'elles devraient ou ne devraient pas être – ça ne l'intéresse pas ! Quelles que soient les conditions présentes, elles ont leur place parce que c'est ainsi. Lorsqu'il pleut, « c'est ainsi » et lorsqu'il fait beau, « c'est ainsi ». Je pourrais me dire : « Oh, je n'aime pas la pluie ; je veux le soleil ». Mais je crée alors une autre condition ; je réagis à la pluie à un niveau personnel ; je réagis sans présence consciente. Par contre, si je fais confiance à la présence consciente, la pluie est « ainsi », et je suis conscient de la façon dont elle m'affecte. Le ressenti d'humidité ou de froid est toujours le même – c'est toujours humide et froid – et la réaction émotionnelle de ne pas vouloir de la pluie peut encore se manifester mais, en me posant dans la présence consciente, je sens une force qui contraste avec mes habitudes de réactivité. Ainsi, même par un après-midi froid, pluvieux et humide de février à Amaravati, je peux créer de la souffrance ou non, car tout est supportable. Je peux supporter le froid, la pluie et l'humidité. Et ce n'est pas une souffrance, à moins que je ne pense : « J'aimerais bien être ailleurs ! »

Vous pouvez vérifier cela par vous-mêmes. Cela doit être « expérimenté par soi-même », être connu, non pas en me croyant, mais en faisant confiance à votre propre présence consciente. J'espère que ce que je dis est un encouragement pour vous. C'est tout ce que je souhaite vraiment vous offrir. Je n'essaie pas de vous convaincre que ma façon de penser est la bonne, mais plutôt de vous encourager à voir les choses par vous-mêmes, dans votre propre ressenti par rapport à ce qui se passe. Le cadeau le plus précieux que nous ayons est « le joyau dans le lotus » – cette réalité très précieuse. C'est un joyau, une grande bénédiction, et il est ici et maintenant. Nous l'avons tous. Il n'a jamais disparu, il n'est jamais absent, et nous ne pouvons jamais nous en débarrasser, même si nous nous comportons

très mal. Si nous oublions cela, nous créons de la souffrance ; nous devenons des créatures souffrantes.

Dans tout cela, nous devons faire face au karma de notre vie. Il peut être perçu de manière très personnelle – « mon karma » – et nous pouvons théoriser à son sujet : « Oh, dans le passé, j'ai fait telle et telle chose, et je devrai en payer le prix à l'avenir ». Mais il s'agit, là encore, de spéculation, n'est-ce pas ? Cela peut être intéressant, bien sûr. Les gens me parlent toujours de vies antérieures et je suis moi-même assez curieux à ce sujet, mais je sais que ce n'est que de la curiosité. Je sais aussi que ce n'est pas important. Une vie antérieure n'est qu'un souvenir de plus dans le présent. Si vous vous souvenez d'avoir été un homme des cavernes, ce sera peut-être fascinant, mais la faculté de discernement sait que « c'est ce que c'est » – une apparition, une disparition et rien de personnel. Dès lors, le sentiment de « je suis » n'est plus lié aux souvenirs ou aux spécificités du monde conditionné. Ce « je suis » n'est pas encore la libération mais il mérite réflexion car il permet de reconnaître la pure présence d'être. Cette expression « je suis » est une pensée puissante en soi. Notez simplement qu'il n'y a pas de souffrance tant que vous n'y ajoutez rien. Mais ce n'est toujours pas la libération, car cela vous lie à la pensée. À la fin, même le « je suis » disparaît et il ne reste qu'une pure conscience qui n'a plus besoin de soutien ni de moyens habiles.

La croyance en la personnalité est l'une des entraves qu'il faut reconnaître pour voir et connaître la voie à suivre. Il y a la présence consciente et il y a la personnalité, et je vois que ma personnalité est conditionnée ; je me crée moi-même ; je m'identifie aux images que j'ai de moi-même – la personne que je pense être, mes capacités ou absence de capacités, mon autocritique, mes préférences. Tout cela est conditionné dans le sens de « moi et mien » et dépend beaucoup de l'attachement aux pensées et aux émotions. Par exemple, si je ressens de la colère, de l'avidité ou autre chose, je me dis tout de suite : « Je suis avide » ou « Je suis en colère ». Ensuite cette pensée

prolifère : « Je ne devrais pas être en colère ; je devrais aimer tout le monde ». Mais tout cela est ma création ; cela fait partie de mon karma ; c'est la façon dont je suis conditionné et les suppositions que je fais sur moi-même en m'identifiant au corps – « Ceci est mon corps, c'est mon espace ». De nos jours, les gens disent : « C'est mon espace ; n'entrez pas dans mon espace ! L'espace m'appartient ! Ceci m'appartient et cela m'appartient. Voici mon point de vue ; voici ce que je pense et ce que je ressens. » Tout cela a un grand pouvoir émotionnel. Mais lorsque la colère surgit, je peux aussi dire : « Oui, voilà un ressenti de colère » et me rendre compte que la conscience, elle, n'est pas en colère. Si je me saisis de l'émotion de la colère, bien sûr, je vais vraiment me mettre en colère.

Des pensées comme « Je ne peux pas le supporter ! C'est trop ! J'en ai assez ! J'en ai marre ! » viennent de la croyance en la personnalité. Par contre, en faisant confiance à la conscience de ces ressentis, le « moi » devient un objet. Et lorsque vous le considérez comme un objet mental, où est le pur sujet ? Le sujet n'est pas un moi, n'est-ce pas ? Il n'est identifié à rien. Il y a là un acte d'abandon à la pure conscience, mais votre personnalité risque d'en être effrayée. Pour être une « personne », vous avez besoin de conditions qui soutiennent votre sentiment d'être une personne – « Suis-je une personne sympathique ? Suis-je acceptable ? Suis-je présentable ? Ai-je le droit d'être ici ? » Le « moi » est ainsi ; il est très inquiet. Il change aussi, de sorte que vous vous retrouvez à agir différemment selon les circonstances. Vous allez voir vos parents, vous passez du temps avec votre meilleur ami ou vous allez voir un match de football, et dans chaque situation, votre personnalité s'adapte aux circonstances.

Lorsque j'étais à l'Université, tout le monde disait qu'il fallait être soi : « Ne faites pas semblant, soyez vrais, soyez vous-mêmes ! » J'aimais bien cette notion mais sans trop savoir ce que cela voulait dire. Je me suis donc fabriqué ma propre idée et j'ai essayé de me comporter de la même façon avec tout le monde – mais ça n'a pas

marché ! Je n'ai tout simplement pas pu tenir. Le fait est que les circonstances avec les parents sont différentes des circonstances avec les collègues ou des circonstances en Inde. Les circonstances en Inde ne sont pas les mêmes que celles du monastère en Angleterre. Quand les gens vous aiment et vous respectent, c'est une chose, et quand ils vous détestent, c'est autre chose. Comment alors maintenir une personnalité constante qui ne change jamais ? C'est impossible parce que la personnalité est quelque chose de conditionné ; elle est donc fondée sur des conditions changeantes. Si vous êtes attachés à une certaine personnalité – celle que les gens aiment et admirent –, vous pouvez être facilement blessés ou offensés : « En tant que personnalité, je suis très délicat et les gens doivent être prudents avec moi parce qu'ils risquent de m'offenser. » Avec certaines personnes, on a l'impression de marcher constamment sur des œufs, tant elles sont facilement contrariées. Mais j'ai découvert qu'il y a une absence de peur qui vient de la présence consciente, parce qu'elle n'est pas personnelle. En tant que personne, je peux être facilement blessé et je dois me protéger, mais quand je suis présent et conscient, même si je me sens blessé, je sais ce qui se passe. Mon refuge n'est pas dans la blessure ou dans le sentiment de « moi » en tant que personne blessée, mais dans la présence consciente. Au fur et à mesure que vous reconnaissez davantage cette conscience et que vous lui faites confiance, elle vous soutiendra en toute chose, de sorte qu'il n'y aura plus rien à craindre. Vous réaliserez que, quelles que soient les forces en présence, quels que soient le karma ou les circonstances que vous vivez, à partir de maintenant et jusqu'à votre mort, la présence consciente sera votre refuge et vous donnera la juste perspective sur les événements.

Le mot « moi » donne l'impression de quelque chose de limité, mais on peut aussi parler du « soi pur ». Dans l'hindouisme, on utilise le mot *atman*, et on parle du grand et du petit soi – ce qui n'est pas faux. Cependant, il n'est pas nécessaire d'utiliser un terme quelconque, car il ne s'agit pas d'une chose ; il ne s'agit pas d'identifier ou de définir quoi que ce soit mais plutôt de reconnaître.

La conscience est immanente ; elle est ici et maintenant. C'est la réalité, comme l'espace. L'espace est ici. L'espace est en nous et partout, il s'agit donc simplement de le reconnaître. Vous pourriez penser : « Pour bien voir l'espace, je devrais demander à tout le monde de sortir pour que le bâtiment puisse être détruit. Ensuite, tout ce qui est visible devrait être détruit pour que l'espace devienne vaste et ne contienne rien. » Mais nous n'avons pas besoin de faire cela pour reconnaître l'espace. L'espace est une réalité et sans lui, les formes ne seraient pas possibles. La conscience n'a pas de frontière non plus ; le moment présent « est ainsi » et inclut toutes les formes. Nous pouvons être totalement dans l'erreur, fous ou autre chose, mais nous restons conscients. Ce n'est pas que je sois plus conscient que vous, ou que ma conscience soit plus pure que la vôtre ; c'est le degré d'attachement que nous avons à ce que nous créons au sein de la conscience qui fait la différence.

Voyez simplement la naissance, la naissance d'une forme. Un bébé humain est conscient et sensible, mais il n'a pas encore la notion de personnalité. L'image de soi est inculquée après la naissance par le conditionnement culturel. Au fur et à mesure que nous intégrons la culture qui nous entoure, le conditionnement nous envahit et notre vécu est interprété à partir de la croyance en une personnalité. « Ma » personnalité est alors le centre de l'univers et tout affecte le « moi » en tant que personne. C'est assez effrayant parce que « moi en tant que personne » n'est qu'une fabrication conditionnée. Il n'y a aucun moyen de « me » rendre parfait ; il n'existe pas de personne parfaite, de personnalité parfaite. Je deviens comme les personnes qui m'affectent à un niveau personnel, comme c'est le cas quand on devient moine. Je suis devenu moine et j'ai vécu avec des moines pendant toutes ces années. En tant qu'identité, cependant, être moine n'est pas très satisfaisant. Si mon conditionnement monastique vient de ma croyance en la personnalité, c'est une catastrophe. Ma personnalité peut critiquer sans fin le monachisme parce que la vie monastique semble, à bien des égards, limitante et contraignante – en particulier pour quelqu'un comme moi, qui vient des États-Unis,

où il est bon de tout expérimenter et d'« être soi-même » ! On peut se sentir étouffé par les conventions monastiques si l'on part d'un idéal, si l'on s'imagine être spontané, être totalement « soi-même ». Ce serait un idéal, et un idéal très séduisant. Mais, en termes de conscience, je trouve que la vraie spontanéité vient de la vacuité plutôt que d'une sorte de personnalité froide et clinique qui dit : « Tout ce qui apparaît disparaît et n'est pas soi » et « Tout est souffrance ! » comme un vieux grincheux. La spontanéité, la joie et l'amour viennent de la vacuité. La vacuité n'arrête donc pas ces choses-là ; ce n'est pas une sorte de suicide.

Le système américain a donné naissance à une société compétitive où chacun doit faire ses preuves et où l'échec est terrible – c'est terrible d'être un rien-du-tout. C'est pourquoi ce sentiment d'être « quelqu'un » – être un autodidacte, avoir fait ses preuves, être arrivé à quelque chose, avoir une forte personnalité, être un charmeur – est un idéal que l'on se fixe dès le début, surtout quand on entre à l'Université. Cependant, essayer d'entrer dans ces moules, c'est aller à l'encontre du but recherché parce que l'on n'y arrive jamais. Au fond de vous, vous sentez que vous êtes un imposteur, que ce n'est qu'un jeu ou une mise en scène, et que vous essayez simplement d'être ce que vous n'êtes pas. Vous pouvez toujours vous dire : « Eh bien, sois toi-même ! » Mais alors, votre esprit se vide – vous ne savez pas ce que cela veut dire. Laquelle de ces choses est moi ?

Une grande partie de votre personnalité est basée sur la peur et donc, dans la présence consciente, où il n'existe ni personnalité ni image de soi, la peur cesse. En tant que personnalité, votre bonheur dépend du fait d'être aimé ou pas et des circonstances extérieures qui doivent vous convenir. La présence consciente, en revanche, ne dépend pas des circonstances. Quelles que soient les circonstances, la conscience a la force de les supporter, de les soutenir et de leur permettre d'exister. Et comme la nature des conditions est de changer et de finir par disparaître, il n'y a pas de condition permanente.

## Que le « moi » ne soit pas un problème

6 août 2004

Le mot *satisampajañña* (« attention et claire compréhension ») évoque l'accueil de « ce qui est ». Il ne s'agit pas de discriminer, sélectionner ou choisir, mais plutôt de percevoir ou d'appréhender ce qui se présente – c'est ce que nous appelons « l'intuition ». Un instant d'intuition n'est donc pas un instant où la raison fait loi ; ce n'est pas un instant basé sur le « bon sens » ni les façons habituelles de voir les choses. C'est plutôt un instant d'ouverture de l'esprit grâce à une présence consciente et réceptive. L'intuition accueille donc la réalité de l'instant, l'ici et maintenant. Elle inclut ce qui se passe émotionnellement et physiquement, ainsi que tout ce qui affecte les sens par les yeux, les oreilles, le nez, la langue et le corps. L'intérêt de l'intuition est qu'elle inclut tout, elle ne divise pas. À ce moment-là, les mots nous manquent parce que la conscience intuitive doit être reconnue comme la réalité. Et les mots, y compris les concepts les plus inclusifs, risquent de s'interposer. C'est pourquoi il ne s'agit pas de définir ou d'analyser, mais de « reconnaître ».

Les quatre étapes de l'Éveil (l'entrée dans le courant, le retour unique, le non-retour et l'état d'*arahant*) telles qu'elles sont décrites dans le Canon pali sont des enseignements qui doivent être médités pour que nous puissions prendre du recul par rapport à notre propre vécu. Ce ne sont pas des prises de position. Il ne s'agit pas de penser en termes de *devenir* quelqu'un qui entre dans le courant ou de *devenir* un *arahant*, ou de se demander : « Ai-je déjà atteint l'entrée dans le courant ? Est-ce que je ne reviendrai plus ? Deviendrai-je un jour un *arahant* ? » Cela, c'est l'esprit du monde qui se saisit des concepts. Parfois, on entend dire : « Ce moine est entré dans le courant » et tout le monde dit : « Oh ! quelqu'un qui est entré dans le courant ! ». « Et celui-là est un *arahant*. » « Comment ?! un *arahant* ! » (c'est l'équivalent de Superman). Mais le Canon pali fait

référence à ces quatre étapes en lien avec les dix entraves. J'ai compris que ces dix entraves sont un point de référence très précieux par rapport aux quatre étapes de l'Éveil. Le fait est qu'il est facile de conceptualiser « l'entrée dans le courant » comme une sorte d'accomplissement. L'ego se saisit du concept. L'ego occidental, en particulier, a tendance à vouloir *devenir* ce qu'il saisit, considérant cela comme une réussite ou un objectif. Si, en tant que moine, on a investi de nombreuses années dans la pratique de la méditation, on veut quelque chose qui prouve que cela en valait la peine. « Donnez-moi un titre ! Après toutes ces années, je ne sais pas si je suis entré dans le courant ou pas. » Cependant, c'est en examinant et en reconnaissant les trois premières des dix entraves que l'on en vient à reconnaître l'entrée dans le courant, et l'entrée dans le courant, c'est la voie.

Quelles sont donc les trois premières entraves ? Ce sont des conditions artificielles créées par nous. La première est la croyance en la personnalité – ce qui n'est pas un phénomène naturel parce que nous ne naissons pas avec une personnalité. La deuxième entrave est l'attachement aux conventions (*sīlabbata-parāmāsa*) – ce qui est le produit de notre conditionnement culturel : nous naissons dans une certaine famille et acquérons les valeurs, les conventions, les points de vue et les opinions de cette famille. La troisième entrave est *vicikicchā*, que l'on peut traduire par « doute ». *Vicikicchā* est, évidemment, le résultat de la pensée – si vous pensez, vous doutez. Les personnes qui pensent trop sont trop critiques, trop analytiques, et cela devient un attachement, une identité ; elles sont toujours dans un état d'incertitude. La pensée est ainsi. C'est une fonction de l'esprit qui a sa raison d'être mais, en tant que fin en soi, elle ne mène pas à l'entrée dans le courant. Nous ne pouvons pas entrer dans le courant à force de penser. Le doute est donc le résultat de l'attachement à la pensée – à nos idées, à nos points de vue et à nos opinions.

J'insiste sur le fait que ces trois premières entraves ne sont pas des conditions naturelles ; elles ne font pas partie de la nature. L'avidité,



la haine et la confusion, en revanche, font partie d'un conditionnement naturel. Le monde dans lequel nous vivons est un monde de colère, d'avidité et de confusion ; ces éléments font partie intégrante de notre monde. Ce sont les énergies fondamentales qui font entrer en jeu les émotions primaires. Les énergies de procréation, d'autoprotection, de survie, etc. sont naturelles dans notre monde. Lorsque nous naissons dans un corps comme celui-ci, nous ressentons la peur et toutes les émotions primaires que nous partageons avec les autres espèces. Mais ces émotions primaires ne sont pas un « moi », elles ne viennent pas d'un attachement à des conventions et elles ne sont pas non plus causées par la pensée. Les trois premières entraves, en revanche, sont les artifices de la société, de la culture et du sentiment d'être un « moi ».

Si nous considérons ces trois entraves, une nouvelle perspective s'ouvre : nous commençons à réaliser que la présence consciente n'est pas conditionnée par la culture – elle n'est ni asiatique ni européenne, ni masculine ni féminine – qu'elle est, en fait, un état naturel de l'être, qu'elle fait partie de l'existence dans cette forme physique. Cette présence consciente joue un rôle essentiel car elle est aussi un moyen de nous libérer des énergies de l'avidité, de l'aversion et de la confusion. Le sentiment de moi est créé ; *nous* créons notre ego. Nous créons également les conventions – les artifices que nous ajoutons à la réalité de l'instant – notre identification à un groupe, une famille, une culture, une éthique, une religion, etc. Si nous ne parvenons jamais à dépasser le doute, même si nous avons un aperçu de la voie, le doute restera une obsession : « Peut-être que ce n'est pas la voie juste... » Lorsque nous y réfléchissons du point de vue de l'ego, nous ne sommes jamais tout à fait sûrs.

Étudier ces trois entraves n'a pas pour but de nous en débarrasser. Il ne s'agit pas d'une attaque contre l'intellect, le monde conventionnel ou le sentiment d'être « moi » ; il ne s'agit pas d'essayer de les détruire comme s'ils étaient des ennemis, mais de les reconnaître, afin que la présence consciente nous permette d'avoir

une perspective sur eux dans l'instant. Le sentiment de moi, de ma personnalité est ce qu'il est. Nous reconnaissons le conditionnement conventionnel, le conditionnement culturel, le conditionnement religieux – l'ensemble des conventions créées par les êtres humains. Nous ne disons pas qu'elles sont bonnes ou mauvaises ; elles sont simplement ce qu'elles sont. Nous reconnaissons donc notre attachement aux conventions, non pas d'un point de vue anarchiste – « à bas toutes les conventions ! » – mais comme quelque chose que nous créons et qui risque de nous enfermer. Nous verrons peut-être que nous prenons systématiquement une position conventionnelle, par exemple nationaliste, bouddhiste Theravada, bouddhiste Mahayana, catholique ou protestante. Il n'y a rien de mal à cela tant qu'il s'agit de conventions, mais s'attacher à elles divise, n'est-ce pas ? Si on se dit : « Toi, tu es Theravada et lui, il est Mahayana », cela crée une division dans l'esprit. Nous avons alors une préférence pour l'un ou pour l'autre.

La présence consciente me permet de voir le sentiment d'engagement que j'ai, par exemple, dans le monachisme Theravada ou dans la Tradition de la forêt thaïlandaise. C'est un engagement à vie et un investissement au niveau de l'ego. Comment est-ce que cela m'affecte et me donne un sentiment de qui je suis dans cette société ? J'ai suivi cette convention particulière et je m'y suis voué complètement, alors je vois bien que, lorsque quelqu'un se met à la critiquer, je commence à me sentir menacé ou sur la défensive. J'ai peut-être le sentiment de devoir prouver que cette convention est la meilleure, et que celle de l'autre n'est pas aussi bonne que la mienne : c'est ainsi que fonctionnent la croyance en la personnalité, le doute et l'attachement aux conventions.

Le fait est qu'il est possible d'être « témoin » de tout cela. Si nous nous abandonnons avec confiance dans la présence, il est possible d'observer tout cela. Être présent et conscient, ce n'est pas discriminer, ce n'est pas décider ce qui est meilleur ; le meilleur n'est pas important. La notion de « meilleur » est simplement quelque

chose que nous créons par la pensée. Lorsque nous pensons à ce qui est le meilleur, nous nous laissons porter par des opinions, des préférences, des conditionnements et des attachements. Il n'est pas important de déterminer ce qui est le meilleur mais de reconnaître que la convention est « ainsi ». Être attaché à la convention, s'y identifier, c'est très bien – c'est peut-être une attitude très noble et inspirante – mais cela nous limitera si nous ne reconnaissons pas qu'il s'agit d'une convention qui nous limite, la sensation d'être lié à la convention sans voir l'attachement. Ce même attachement créera toujours une séparation. Nous serons toujours sur la défensive lorsque notre convention sera attaquée ou critiquée.

Ces temps-ci, en Angleterre, le Saṅgha est continuellement bombardé d'idées nouvelles, de défis et de critiques, et tout cela est parfois assez stressant au niveau personnel. J'ai remarqué que, lorsque quelqu'un critiquait Ajahn Chah, ou la Tradition de la forêt thaïlandaise, ou le Theravada en général, je me sentais menacé ou sur la défensive, ou même pris par le doute – « Peut-être que j'ai choisi la mauvaise voie ! Peut-être qu'il y en a une meilleure et que je l'ai ratée ! Peut-être que j'aurais dû rejoindre les Hari Krishna ?! » Je me suis donc entraîné à observer ce sentiment de menace et de défensive lorsque quelqu'un me mettait au défi. J'ai observé ce ressenti, cette émotion, et j'ai commencé à voir l'attachement et la fixation aux conventions, aux idées, aux méthodes de pratique, à Ajahn Chah, à la Tradition de la forêt thaïlandaise, à la tradition d'Ajahn Mun. Tout cela est très bien (toujours aussi bien qu'avant), mais j'ai commencé à voir l'attachement à ces choses-là, et aussi que cet attachement était une limitation. Tout ce à quoi nous sommes attachés, nous le devenons, et cela nous lie au monde. Par conséquent, nous ne voyons pas la voie, nous ne pouvons pas transcender. Si nous n'allons pas plus loin, nous restons bloqués là.

Explorez donc ce sentiment de « moi et mien », la personnalité (*sakkāyadiṭṭhi*), les opinions que vous avez sur vous-mêmes, vos tendances habituelles, les tendances de votre caractère et ainsi de

suite. La présence consciente reçoit tout cela – le bon et le mauvais, le bienfaisant et le néfaste – sans jamais choisir. Si une émotion ou une caractéristique néfaste surgit dans la conscience et que vous pensez : « C'est néfaste », vous compliquez le problème. Vous n'avez pas à considérer quoi que ce soit comme néfaste – c'est « ce que c'est », point final. Si vous faites confiance à votre sagesse intuitive, vous saurez comment répondre à une situation plutôt qu'y réagir et créer une sorte de défaut dont vous devrez vous débarrasser, et penser : « Il y a quelque chose qui ne va pas chez moi parce que j'ai ce défaut. » Cela ne fait qu'engendrer des complications. Cela devient une prolifération conceptuelle. Cela devient plus que ce que c'est, vous avez fait une montagne d'une taupinière. Je suis sûr que vous reconnaissez tous qu'il s'agit là d'un de nos problèmes en tant qu'êtres humains.

Il me semble que l'attachement aux conventions est plus subtil que la croyance en la personnalité, même s'ils sont étroitement liés. Nos conventions sont souvent sacrées, très bonnes, et nous pouvons avoir un fort sentiment de loyauté à leur égard. Penser à la Tradition de la forêt thaïlandaise, à Ajahn Chah, etc. peut faire naître en moi un fort sentiment de loyauté et de gratitude, le sentiment que je dois les protéger. Après la mort d'Ajahn Chah en 1992, certains moines ont souhaité préserver la pureté de son enseignement. Ils voulaient s'assurer qu'il ne serait pas déformé, ce qui semblait très bien et juste – cela venait d'une bonne attitude et d'une bonne intention – mais était-ce ce qu'Ajahn Chah enseignait ? Nous enseignait-il à saisir l'idée qu'il était le dernier sage infallible et que nous devons nous consacrer totalement à sa mémoire ? Après avoir vécu dans son monastère pendant dix ans, je n'ai jamais eu cette impression. Pourtant, il est facile de ne pas vouloir que la Tradition de la forêt thaïlandaise dégénère et de penser qu'il faut la protéger. Cependant, c'est la prise de conscience de cela qui est le refuge.

Il m'arrive de parler de pureté, et cela exaspère certaines personnes parce que, être pur semble être une chose tellement noble,

hors de notre portée. Mais qu'est-ce que la pureté, finalement ? On pourrait penser à une forme idéale de pureté. Un moine (*bhikkhu*) parfaitement pur, par exemple, serait comme une statue de Bouddha, une idéalisation de la bonté et de tout ce qu'il y a de mieux. Tout ce que vous pouvez penser et imaginer de mieux serait déposé dans cette forme, celle d'un moine parfaitement pur. Pourtant, aucun d'entre nous, en tant que personne, n'est idéal. Nous ne sommes pas faits de marbre blanc. Nous ne pouvons pas faire en sorte d'être parfaits. Il faut donc reconnaître que la nature fondamentale du monde conditionné est impure, instable et en perpétuel changement. Dans le dualisme, dans ce monde conditionné, s'il y a du bon, il y aura aussi du mauvais. Tout et son contraire. Donc, essayer de tout diviser, comme le dualisme a tendance à le faire, essayer de se débarrasser de tout ce qui est mauvais et de s'accrocher au bon, crée la division – autrement dit, la guerre, n'est-ce pas ? Autrement dit, la violence. Même s'en tenir à la pureté de la tradition peut donner lieu à des actions violentes. On peut manquer totalement de sensibilité et se montrer cruel envers ceux que l'on juge indignes ou dégénérés, ou qui menacent la pureté de « mon » groupe. On peut adopter une attitude très moralisatrice – « Brûlez les sorcières ! Tuez les hérétiques ! » – et tout cela aura pour fondement le désir de préserver ce qui est juste et pur.

Alors, je me suis demandé : « Qu'est-ce qui est pur en cet instant précis ? » Car si la pureté n'est qu'un idéal impossible à atteindre, j'y renonce ; c'est un concept désespérant s'il s'applique uniquement à des idées et à ce monde conditionné. Lorsque nous explorons la conditionnalité, nous savons que sa nature même est le changement, qu'elle est insatisfaisante (*dukkha*), impermanente et impersonnelle. Ce n'est pas une critique mais simplement un constat. Dans ce cas, *la pureté est la présence consciente*. Autrement dit, la pureté est notre véritable nature et, quoi que nous pensions, quoi que nous fassions, elle ne peut jamais être ternie ou souillée. Le problème, c'est que nous ne le savons pas et que nous nous attachons à l'impureté. La croyance en un « moi », le doute et l'attachement aux conventions

sont des impuretés auxquelles nous sommes liés. Même l'attachement à la meilleure des conventions ou à la pensée ou l'intention la plus élevée, est un attachement à quelque chose d'instable et de changeant. Et nous serons forcément déçus. Ainsi, lorsque nous recherchons la pureté et la sécurité dans l'impureté et l'insécurité, c'est de l'aveuglement ; c'est ne pas voir les choses telles qu'elles sont. La beauté est la beauté, la bonté est la bonté. Elles sont comme elles sont. Lorsque les conditions pour que la bonté et la beauté apparaissent, nous pouvons les apprécier et en profiter sans pour autant nous y accrocher, sans espérer qu'elles restent toujours ainsi ou qu'elles nous appartiennent. Nous pouvons alors nous réjouir de la beauté et de la bonté du monde dans lequel nous vivons, ainsi que de la bonté et de la beauté qui sont en nous. Mais dès que nous nous en saisissons, elles disparaissent. Elles sont perdues. Elles ne suscitent plus de la joie mais seulement du doute, de l'inquiétude et de la peur.

Le fait de se saisir du concept « la pureté de notre tradition » crée immédiatement la possibilité qu'elle soit entachée par « des moines qui ne sont pas de très bons moines », ou par des circonstances changeantes, ou par des monastères qui ne sont pas à la hauteur de « mes critères ». On peut également se sentir menacé par d'autres groupes, par les messies du New Age, les nouvelles religions, les psychologues etc. Certains membres du Saṅgha sont très déterminés à maintenir cette pureté : « Seule la tradition Theravada est véridique ! Nous ne pouvons rien accepter d'autre. Tout est là. Nous n'avons besoin de rien d'autre ! » En temps normal, ces personnes sont peut-être très agréables, mais lorsqu'elles abordent ce domaine, elles ne sont plus aussi sympathiques.

C'est pourquoi je dis : « Faites confiance à cette présence consciente ». Reconnaissez-la. Ne cherchez rien. Renoncez à essayer de trouver quoi que ce soit. Faites-vous simplement confiance pour être ici et maintenant, détendez-vous dans cet instant présent au lieu de penser : « Il faut que j'aie confiance dans la présence

consciente ! » Avec cette attitude, vous ne la reconnaîtrez pas. Je trouve que l'attitude la plus propice est de se faire confiance. Il ne s'agit pas de faire confiance à ce que dit ma personnalité – je la connais, celle-là ! La personnalité va me dire : « Comment sais-tu que tu es vraiment attentif ? Tu crois vraiment que tu peux te faire confiance ? Tu devrais méditer davantage. Tu devrais pratiquer davantage. Tu devrais ... » et ainsi de suite avec tout un scénario sur ce que je « devrais faire ». Je l'ai écoutée pendant des années mais maintenant je la reconnais.

Les mots « attention détendue » semblent contradictoires, n'est-ce pas ? Pour nous, l'attention, c'est « ATTENTION ! » et nous nous figeons aussitôt. Mais « attention » ne signifie pas « stress » ; ce n'est pas un impératif comme « Faites attention ! » C'est faire confiance, se détendre et laisser les choses être telles qu'elles sont, quelle que soit la situation. Même si vous ressentez des émotions confuses, l'attention leur permet d'être ce qu'elles sont. Il n'est pas question d'essayer d'atteindre la pureté en se débarrassant de ce qui est, mais plutôt d'apprendre à reconnaître l'état d'être qui est naturellement en vous. On ne peut pas le créer, on ne peut pas se rendre pur. Il s'agit simplement de le reconnaître. On y arrive grâce à l'attention et à la présence consciente, en écoutant d'une manière détendue et ouverte. Il n'y a rien à protéger ou à défendre, à obtenir ou à rejeter. Ce genre de suggestion m'a été très utile par le passé, car j'avais tendance à voir l'attention comme : « ATTENTION ! Je dois m'entraîner ! Je dois me débarrasser de ces mauvaises pensées et purifier mon esprit ! » Or tous ces impératifs venaient du tyran intérieur.

On dit que le bodhisattva Avalokiteshvara écoute les sons de l'univers. C'est une image que je trouve très parlante. C'est comme une invitation à être dans le présent et à laisser ce qui arrive être ce que c'est. Aujourd'hui, je ne lutte plus contre la douleur dans le corps ni contre les impératifs de mon ego, simplement je les reconnais. C'est cette présence consciente que je considère comme pureté. Elle n'a pas de défauts, pas d'imperfections. Les problèmes et les

maladies, ainsi que les bonnes choses, vont et viennent, mais ce qui reste, c'est toujours cette présence consciente, cette présence naturelle, libre d'attachement et d'identification. C'est ainsi que j'ai pu affirmer : « C'est cela ! Voilà ce qui est ! » Les grands idéaux, l'altruisme, les peurs, les désirs et le côté obscur ont une perspective intérieure de Dhamma. Ils sont vus pour ce qu'ils sont et ne sont plus menaçants. En tant que personne, je peux me sentir menacé ; ma personnalité se sent menacée. Il m'arrive encore aujourd'hui d'avoir ce sentiment d'être menacé. Mais je me pose alors dans la conscience. Je ne cherche plus à savoir de quoi j'ai peur, comment me débarrasser de ce sentiment, ou qui blâmer.

Je voudrais insister sur le fait que nous acquérons un conditionnement culturel dès notre naissance, par le biais de notre famille et de notre milieu social. Nous acquérons ce sentiment de « moi », ce sentiment de ce que nous devrions être et ne pas être, ce qu'est « un bon garçon », la façon dont nous devrions nous comporter avec nos parents, avec l'autorité, etc. D'ailleurs, ces choses ne nous sont pas toujours inculquées de manière directe ; elles sont souvent considérées comme évidentes par ceux qui nous entourent, de sorte qu'une grande partie de notre conditionnement culturel n'est pas très conscient ; c'est simplement une façon de voir et d'interpréter la vie. La seule façon d'avoir un peu de recul est donc d'en prendre conscience.

En grandissant, beaucoup d'entre nous sont devenus très critiques de leur conditionnement culturel, de leurs parents et de la société. Nous nous sommes dit qu'ils n'auraient pas dû être comme ça, qu'ils n'auraient pas dû dire ça, qu'ils n'auraient pas dû faire ça, qu'ils auraient dû être autrement. Nous sommes probablement très doués pour critiquer et pour savoir comment les choses auraient dû être, idéalement, si tout avait été juste. Nous nous plaignons parce que nous n'avons pas eu le meilleur. Mais c'est comme se mettre en colère contre Dieu, n'est-ce pas ? « Pourquoi ne m'as-tu pas donné ce qu'il y a de mieux ? » – cela, c'est encore l'ego. Notre réalité n'est pas



toujours la meilleure en termes de qualité, mais c'est la meilleure en termes d'opportunités pour comprendre et connaître les choses telles qu'elles sont. Et c'est cela qui est important, c'est ce qui est libérateur.

Quand nous acceptons de faire confiance à la présence consciente, nous voyons la croyance en la personnalité, le doute et l'attachement aux conventions, en termes de Dhamma. Nous voyons aussi que c'est nous qui les créons. Ce ne sont pas des énergies naturelles ; ce sont des artifices que nous ajoutons au moment présent, que nous collons à notre expérience. Lorsque l'illusion s'effrite et que nous voyons au travers, nous voyons le chemin, nous voyons la voie. C'est ce que l'on appelle « l'entrée dans le courant ». Par contre, lorsque les gens pensent à l'entrée dans le courant de manière égoïste, à partir de la croyance en un « moi », ils croient qu'en s'entraînant, ils pourront *devenir quelqu'un* qui entre dans le courant. On entend certains dire des choses comme : « Vous savez, j'ai fait une retraite au Sri Lanka et j'ai atteint l'entrée dans le courant ! J'ai traversé toutes ces étapes jusqu'à la seizième et maintenant je suis officiellement un *sotāpanna*. » Cela sonne toujours faux à mes oreilles, parce que c'est encore un artifice, une convention qui a été adoptée et à laquelle on s'accroche, de sorte que, si un maître de méditation reconnu déclare : « Vous avez maintenant atteint l'entrée dans le courant », on se dit : « Ce doit être vrai puisque ce maître est un sage ». L'ego adore cela. Je voyais la même chose en moi autrefois, ce désir de confirmation extérieure. J'ai traversé une période où je voulais désespérément qu'Ajahn Chah me dise quel stade j'avais atteint. Sur le plan personnel, je ne me faisais pas du tout confiance ; je plaçais toute ma confiance en lui : « C'est lui le sage, moi je suis stupide. Lui, il sait ; moi, je ne sais pas. » Mais chaque fois que je lui en parlais, il me renvoyait à moi-même : « Alors, tu l'es ou tu ne l'es pas ? Comment veux-tu que moi, je le sache ? » Il faisait en sorte de ne pas renforcer cette illusion fondamentale que j'avais : « Lui, c'est le sage ; moi, je ne sais rien. Lui, c'est le maître éclairé ; moi, le disciple ignorant. » Je ne l'ai jamais entendu renforcer cette illusion ; et aujourd'hui, je l'apprécie vraiment. Quand j'étais enfant et que je faisais des bêtises

– quand tout allait mal et que je ne savais pas quoi faire – je voulais toujours que ma mère vienne tout arranger pour moi, ou le Messie, ou une autorité quelconque, qui remettrait les choses en ordre et me rassurerait. J'ai vu que je reproduisais ce schéma dans la vie monastique : je voulais que le maître m'approuve et me dise que j'étais un bon pratiquant et que je faisais tout correctement.

Chaque jour, nous chantons en pali : *sandiṭṭhiko, akāliko, ehipassiko, opanayiko, paccattam veditabbo vinnuhi* (« le Dhamma est apparent ici et maintenant, intemporel ; il encourage l'investigation, nous fait avancer et doit être expérimenté à un niveau individuel »). En parlant thaï, Ajahn Chah utilisait constamment le mot pali *paccattam*. Il disait : « Ceci est *paccattam* », autrement dit, il faut en faire l'expérience individuellement. Il disait que la vision pénétrante est *paccattam*, ce qui est la façon thaïlandaise de dire qu'il faut la connaître par soi-même. C'est l'une des premières choses que j'ai apprises au début de mon séjour là-bas, à cause des récitations quotidiennes et parce qu'il s'agissait d'un mot pali utilisé dans une structure de phrase thaïlandaise.

Réfléchissez donc à votre propre vie en vous posant ce genre de questions, en vous interrogeant sur vous-mêmes : « Si la pureté est réelle, qu'est-elle pour moi en ce moment ? » En me posant ce genre de questions par rapport à l'instant présent, j'ai commencé à réaliser que la pureté n'est pas dans mes pensées, mes émotions ou mon corps ; c'est la présence consciente. La présence consciente est la réalité. La présence consciente est un fait, pas une idée abstraite. La présence consciente est donc le refuge (*sarana*). Un refuge est un endroit sûr. On va dans un refuge parce qu'on a peur et qu'on veut se sentir en sécurité. Eh bien, je ne peux pas trouver la sécurité dans la croyance en un « moi », pas plus que dans le doute et l'attachement aux conventions. Ces choses font tout empirer, au contraire ! Elles ne font qu'accroître un sentiment d'anxiété et de peur en permanence.

En apprenant à reconnaître et à faire confiance à la présence consciente, on réalise que c'est cela la pureté, et on l'affirme : la

pureté, c'est cela ! Ce n'est pas le moi qui dit : « Je suis pur », mais « La pureté, c'est cela ! » On s'éveille alors à cette pureté, on la reconnaît. Et grâce à cette reconnaissance, les impuretés sont perçues pour ce qu'elles sont. On peut continuer à utiliser les conventions et le langage, et à analyser les choses, mais le monde conventionnel devient plus fonctionnel. On ne s'identifie pas à lui et on ne se laisse pas limiter par lui. Ainsi, au lieu d'être envahi par les conventions que l'on a créées, on les utilise ; on utilise les conventions avec sagesse.

Après « l'entrée dans le courant », il y a « le retour unique ». Lorsqu'on a vu au travers des conditions artificielles, il reste encore les conditions humaines que sont la colère et le désir. Il s'agit d'énergies primaires qui nous animent du fait de notre corps humain et de notre vie dans le monde des sens. Mais elles ne sont plus interprétées au niveau personnel. En Occident, nous avons tendance à prendre les choses trop à cœur. Le désir sexuel devient un problème personnel, et les gens créent des problèmes sans fin autour de la colère, de la jalousie et de la peur. On les considère comme « ma faute », « mon problème », « mon obsession », et tous les « il faut » et « il ne faut pas » surgissent dans l'esprit. Il semble que l'idéal de la pureté soit ne pas avoir du tout d'énergie sexuelle. La pureté signifierait être célibataire, un *brahmachariya* et un *arahant*. Si nous étions purs, nous n'aurions aucun désir ; nous serions au-delà de ce genre de choses ! Mais si nous sommes dans ce monde, c'est à cause des énergies de procréation, n'est-ce pas ? Le désir sexuel fait partie intégrante de l'être humain. La colère et la haine en font également partie. En général, nous les prenons personnellement, mais est-ce vraiment le cas ? Ne s'agit-il pas plutôt de processus naturels d'autoprotection et de survie ? Lorsque quelque chose nous attaque, nous devons nous protéger ; nous devons résister, nous battre. C'est la loi de la jungle. La jalousie est également une émotion fondamentale ; les animaux éprouvent de la jalousie. Il est probable que votre chien soit jaloux si vous vous intéressez à un autre chien. La peur est également une expérience émotionnelle naturelle.

Ces énergies sont ce que j'appelle « primaires », et elles continuent d'opérer après l'entrée dans le courant. Mais, à ce stade, on ne s'identifie plus à elles. On a rompu l'attachement artificiel, l'auto-jugement par rapport au désir, à l'aversion et à la confusion mentale. Une fois que l'on a vu le chemin, on ne les revendique plus et on ne crée plus de problèmes autour d'eux. Bien sûr, un moine qui s'engage au célibat, ne doit pas réagir à ce type d'énergies mais cela ne signifie pas qu'elles n'existent plus. Nous en sommes simplement conscients. Quoi qu'il en soit, le refuge se trouve toujours dans la prise de conscience et non dans l'énergie elle-même. L'énergie apparaît et disparaît ; elle est ce qu'elle est. La colère, le désir et la peur surgissent encore dans la conscience lorsque les conditions s'y prêtent, mais on ne s'y identifie pas. Au fur et à mesure que l'on développe cette attitude, la résistance ou l'attachement à ces ressentis perd de sa force et on commence à avoir davantage confiance dans la présence consciente, dans le refuge de la présence consciente.

Ensuite, il y a ce que l'on appelle le « non-retour », et c'est là que l'on entre dans des états de félicité, des états de tranquillité et des expériences conscientes raffinées qui sont très agréables à vivre. Enfin, les dernières entraves avant l'état d'*arahant* sont la vanité (*māna*) et l'ignorance (*avijjā*). *Māna* est une entrave intéressante car on ne voit pas toujours immédiatement la différence entre *sakkāyadiṭṭhi* (l'ego) et *māna*, que l'on peut traduire par « vanité ». En y réfléchissant, vous verrez que *sakkāyadiṭṭhi*, c'est la personnalité ; elle est conditionnée par la culture et on la repère de mieux en mieux. Mais le sentiment de « je suis » reste le véhicule. C'est ce ressenti très subtil que j'appelle *māna*. Au fur et à mesure que votre confiance dans la présence consciente augmente et s'étend, elle devient très forte. Alors, même le sentiment de « je suis » disparaît. Ce ressenti subtil n'a tout simplement plus de sens dans le contexte de la présence consciente. Penser « je suis Ajahn Sumedho », c'est *sakkāyadiṭṭhi*, n'est-ce pas ? « Je suis un moine bouddhiste » est à la fois *sīlabbata-parāmāsa* et *sakkāyadiṭṭhi* (attachement aux conventions et croyance en un moi), parce que j'ai

un statut, une position, parce que je suis bon, mauvais, sage ou stupide. Mais en termes de *māna* (vanité), j'ai vu au travers du « je suis Ajahn Sumedho ». Il n'y a pas d'« Ajahn Sumedho » ; je réalise qu'il s'agit simplement d'une apparition conditionnée. Ainsi, lorsque les circonstances pour qu'« Ajahn Sumedho » apparaisse sont réunies, je dis : « Je suis Ajahn Sumedho » mais cette « personne » n'a aucune continuité. Le sentiment de « je suis », en revanche, a un sentiment de continuité, même s'il n'est pas identifié ou qualifié, et c'est cela que l'on appelle « vanité » (je ne sais pas si c'est vraiment la meilleure traduction, d'ailleurs). Quoi qu'il en soit, ce n'est pas la même chose que la vanité de *sakkāyadiṭṭhi* où l'on pense « je suis le plus grand » ou « je suis meilleur que toi », etc. C'est juste le sentiment d'être « moi ».

Le mot « ignorance », tel qu'il est utilisé en pali, signifie ne pas connaître les Quatre Nobles Vérités, leurs trois aspects et leurs douze révélations (la formule des Quatre Nobles Vérités). Le chemin est dit octuple (l'Octuple Sentier) mais ce chemin est, en réalité, simplement la présence consciente. La présence consciente est le chemin, et les huit parties sont plutôt des points de réflexion que de véritables étapes sur une voie. Il ne faut pas prendre cette notion de « sentier » au pied de la lettre, en pensant qu'une étape mène à la suivante : d'abord vous faites ceci, ensuite vous faites cela. D'un point de vue personnel, on peut commencer à se demander : « Ai-je une vision juste ? Est-ce que mes paroles sont vraiment justes tout le temps ? » On peut aussi se dire : « Oh, je ne suis pas sur la voie ! L'autre jour, j'ai dit quelque chose que je n'aurais pas dû dire. » Si vous commencez à considérer les choses de cette manière personnelle, vous serez dans la confusion. Mon conseil est de ne pas créer un problème à partir de vous-mêmes. Renoncez à vous voir comme un problème, à vous demander si vous êtes bon ou mauvais, ce que vous devriez ou ne devriez pas être. Apprenez à faire davantage confiance à la présence consciente et affirmez-la ; reconnaissez-la et pensez consciemment : « Ça, c'est la présence consciente. Écoute. Attention détendue ». C'est alors que vous sentirez la connexion. C'est un état

Ce n'est pas personnel

naturel qui se maintient tout seul. Ce n'est pas à vous de le créer. Il ne dépend pas de telles ou telles circonstances pour être maintenu. Il est ici et maintenant, quoi qu'il arrive.

## **Cette renaissance sans fin**

*7 août 2004*

Comme c'est le dernier jour de l'Université d'été de Leicester 2004, je voudrais partager une réflexion sur la perception que nous pouvons avoir de la séparation, du départ, de la fin. Le premier soir, nous avons l'impression que quelque chose allait se passer, et ce sentiment était différent de celui que nous éprouvons aujourd'hui, face à l'inévitable séparation, au départ. C'est donc un exercice de réflexion sur le simple fait de se rencontrer puis de se séparer. Il ne s'agit pas de porter de jugements de valeur ou de faire des déclarations à ce sujet, mais simplement d'être présents à la réalité de ce moment avec la conscience que les conditions sont réunies pour que nous nous séparions – c'est ainsi. La séparation est encore dans le futur, bien sûr, ce sera vers midi, donc nous ne parlons pas d'un souvenir. Nous pourrions nous souvenir des précédentes Universités d'été, mais il s'agit ici d'avoir conscience des circonstances présentes, le sentiment de la fin de quelque chose qui a commencé lundi et qui se termine aujourd'hui, samedi, même si la séparation proprement dite n'aura lieu que dans quelques heures.

La vie est une expérience continue de rencontres et de séparations, n'est-ce pas ? Lorsque nous pensons à notre vie, de la naissance à la mort, il s'agit d'un processus de rencontres et de séparations, de débuts et de fins. Le monde dans lequel nous vivons, le monde des sens, est impermanent, de sorte que chaque début a une fin. Le début est le potentiel, la possibilité, et la fin est le souvenir de ce qui a été vécu : les personnes que nous avons rencontrées et les choses que nous avons faites au cours de ces cinq derniers jours, par exemple. Maintenant, l'avenir n'est plus lié à l'Université d'été ; c'est plutôt rentrer à la maison pour les uns, retourner au monastère pour les autres. Demain après-midi, je dois donner une conférence ! Notre tendance est de mélanger la présence consciente avec le désir de la

définir, de la qualifier ou de la comparer à autre chose. Il nous arrive rarement d'apprécier pleinement la réalité de la vie telle que nous la vivons ou d'être à son écoute. Et lorsque quelque chose se termine, nous commençons généralement à planifier la prochaine étape, de sorte que nous ne vivons pas pleinement la fin et la séparation.

C'est la tendance du *samsara* (le cycle incessant) de l'attachement. Lorsque vous vous ennuyez – et que vous n'en êtes pas conscients, sauf si vous pratiquez l'attention – vous cherchez quelque chose d'intéressant, de passionnant, ou du moins quelque chose qui détournera votre attention de l'ennui du moment présent. La vie est un processus où nous cherchons sans cesse à renaître de cette manière, à renaître dans quelque chose de nouveau, quelque chose qui nous intéresse. Mais avez-vous essayé de rester intéressés longtemps par la même chose ? Que se passe-t-il ? Inévitablement, on se lasse, même dans les circonstances ou les expériences les plus intéressantes. Même trop de plaisir devient ennuyeux. Si vous menez une vie passionnante, pleine d'aventures, de romantisme et de plaisir, au bout d'un certain temps, vous vous en lasserez et vous vous direz : « J'ai juste envie de m'isoler en haut d'une montagne. » Alors vous allez au sommet d'une montagne et, au bout de quelques minutes, vous commencez à planifier comment redescendre pour faire ce que vous pensez avoir envie de faire.

Cela, c'est « renaître », la renaissance telle que nous pouvons la contempler dans notre vie. Le mot « renaissance » ne signifie pas nécessairement renaître physiquement dans une prochaine vie. Il peut s'agir de renaissances mentales – et cette forme de renaissance est si fréquente que nous ne la remarquons même pas. Dès que la vie devient ennuyeuse ou désagréable, nous cherchons à renaître dans autre chose. Cela signifie qu'il faut recommencer à zéro et choisir quelque chose qui ait un potentiel d'épanouissement, de bonheur, de divertissement, de fascination et d'emprise totale... comme ces films sur le sexe et la violence. La sexualité, la violence physique, la guerre et les conflits excitent l'esprit. Il n'est pas nécessaire de se concentrer,



ils retiennent automatiquement l'attention. Il n'y a rien de mal à cela – je ne m'en plains pas et je ne les condamne pas – mais il est bon d'être simplement attentif à la manière dont l'esprit s'excite. Peu de choses, dans la vie, sont très excitantes, il faut le reconnaître. C'est juste le moment présent, rien de plus. Si nous ne sommes pas attentifs, nous avons tendance à vouloir remplir notre vie de projets, de possibilités, de distractions, d'envies de manger ou de boire, de regarder la télévision et de bien d'autres choses encore. Quant à la tranquillité, au calme, à la vacuité et à l'immobilité, nous n'en voulons pas, en fait ; ils sont trop difficiles à supporter !

En raison de la tendance de l'esprit à vagabonder, à planifier l'avenir ou à se souvenir du passé, la plupart des techniques de méditation sont des exercices de concentration. C'est un moyen d'entraîner l'esprit à se poser sur un seul objet et à se laisser absorber par lui. Lorsqu'on se laisse absorber par un objet, on ne fait plus qu'un avec lui et le sentiment de séparation disparaît. En faisant une méditation sur un *kasina*<sup>38</sup> de couleur, par exemple, on devient cette couleur en s'y absorbant. Il y a quelques années, j'ai fait une méditation sur la couleur verte et j'ai commencé à voir du vert partout, même lorsque je ne me concentrais pas dessus. Je m'étais absorbé dans cette couleur et le résultat a été un sentiment accru du vert. C'était une belle couleur – en tout cas, mon vert l'était, ce n'était pas une de ces couleurs verdâtres ! Dans les pratiques de *jhāna* (absorption), on choisit un objet de méditation et, en se concentrant dessus, on ressent un ravissement, un sentiment d'unité physique avec cet objet, une sorte de plaisir physique, puis un bonheur mental, et enfin une concentration sur un point unique. Il s'agit donc d'exercices de méditation ; il n'est pas juste de les qualifier d'« accomplissements » car il s'agit en fait d'occasions de lâcher-prise. Ainsi, dans les pratiques de *jhāna*, on apprend à lâcher les facteurs les plus grossiers jusqu'à ce qu'il ne reste plus que l'équanimité ou la concentration sur un point unique. On n'essaie pas

---

<sup>38</sup> Objet extérieur pour développer la concentration.

d'obtenir le ravissement et le bonheur en les imaginant et en essayant de les atteindre. On abandonne le désir d'atteindre et on s'approche de l'objet de concentration avec un sentiment croissant de lâcher-prise et de renoncement. Cependant, comme toute forme, celle-ci est limitée ; les circonstances propices à la tranquillité et aux niveaux d'attention raffinés sont limitées. Le monde dans lequel nous vivons n'a rien de paisible ; c'est le monde des sens, plein de stimulations et d'irritations. Les sens sont constamment sollicités, depuis la naissance jusqu'à la mort. Même les contacts sensoriels agréables sont en réalité une sorte d'irritation des sens. Du point de vue de la vacuité, la meilleure des expériences sensorielles est irritante, comme inadéquate.

Le mot « méditation » peut englober presque tout, n'importe quel type d'entraînement mental imaginable, et les pratiques de calme mental concernent essentiellement la concentration : on choisit un objet et on se concentre dessus. Très souvent, un grand nombre de techniques de méditation profonde finissent par devenir des pratiques de concentration, parce que l'aspect technique a tendance à prendre le dessus. On s'absorbe dans la technique au lieu de l'utiliser pour s'ouvrir à la présence consciente. C'est pourquoi, au cours de cette semaine, j'ai insisté sur le fait qu'il faut avoir confiance en soi pour reconnaître intuitivement la présence consciente naturelle. On ne peut pas la voir, mais on peut la reconnaître. La présence consciente est sans forme, et je crois que c'est ce que nous avons du mal à accepter. Tout notre processus de conditionnement vise à chercher à renaître dans une forme, à s'attacher à une forme ou à une autre, à devenir quelque chose. La liberté absolue de l'absence de forme peut donc paraître assez effrayante, surtout au début, parce que toutes les formes, les limites et les identités disparaissent, et nos habitudes émotionnelles ne peuvent pas y faire face ; nos émotions ne savent pas ce qui se passe. On peut avoir l'impression de faire une dépression, de perdre la tête et, soudain, on ne sait plus qui on est. Cela peut faire peur.

J'ai rencontré des gens qui n'ont pas une très bonne image d'eux-mêmes et qui, pourtant, affirment très clairement : « Je suis bouddhiste. Je pratique dans la tradition Theravada. » Les gens adoptent des identités qui leur donnent un sentiment de sécurité. Mais lorsque ces identités disparaissent, que deviennent-ils ? Leurs émotions sont conditionnées par le fait de devenir quelque chose, par le bonheur et la souffrance, de sorte que, lorsqu'ils atteignent ce point de vacuité ou même qu'ils s'en approchent, cela peut être très effrayant sur le plan émotionnel. Ils veulent trouver un endroit où ils peuvent se dire : « Voilà, maintenant je sais ce que je suis ! Maintenant, je sais qui je suis ! » Mais « ne pas savoir » tout en étant pleinement conscient, n'est pas un état de stupidité ; cet état est centré sur la présence consciente qui connaît « ce qui est ». Ce n'est pas un facteur de jugement ou de critique – elle ne cherche pas à évaluer, à critiquer ou à préférer – c'est la connaissance directe de ce qui est.

Je trouve que souvent la façon dont on enseigne la méditation profonde amène les gens à être obsédés par l'idée que tout est impermanent. D'une certaine manière, cela peut ressembler à une projection intellectuelle. J'ai entendu des gens dire : « Eh bien, tout est permanent », comme si rien ne valait la peine d'être saisi puisque tout va finir par nous décevoir. C'est une approche démoralisante, non ? Il ne s'agit pas de *vipassanā* (ce mot signifie littéralement « connaissance de la nature des choses ») ou de *yoniso manasikāra* (atteindre la racine, la cause même de la chose ; une connaissance directe plutôt que la connaissance de quelque chose). *Vipassanā* n'est pas une fonction de la pensée. C'est plutôt faire confiance à une intelligence qui est universelle. Cette intelligence-là n'est pas quelque chose de personnel ; elle n'est pas cultivée pour augmenter un potentiel ; il s'agit plutôt d'apprendre à reconnaître et à apprécier cette capacité naturelle que nous avons déjà. Nous avons le potentiel de nous éveiller, de voir d'une manière claire, sans attachement à quoi que ce soit.

La réflexion sur l'espace m'a permis d'avoir une meilleure perspective sur l'infini. Je pensais savoir ce que signifiait l'infini, mais ce n'était qu'une idée abstraite ; elle était définie mais non reconnue. Je ne me prononce pas sur l'infini comme le ferait un scientifique ; je n'essaie pas non plus de philosopher sur le sujet. Je parle simplement de reconnaître la réalité de l'espace à cet instant précis. L'espace n'a pas de frontières, n'est-ce pas ? Il est infini. Alors, quand je m'ouvre à l'espace, en commençant par l'espace de cette pièce, je me rends compte que, même si les murs semblent créer des limites, ils sont eux aussi dans l'espace. L'espace infini est la réalité de l'instant. Et, lorsque je contemple cela, je ne rejette pas toutes les autres choses qui sont ici. Je n'ai pas besoin de vous exclure tous, car l'espace infini peut tout recevoir, toutes les formes, toutes les circonstances ; et les formes ne cachent en rien l'espace infini de cet instant. Autrefois, je croyais aussi que la conscience était dans mon cerveau, dans ma tête. Mais, en méditation profonde, j'ai réalisé que je ne pouvais pas dire que la conscience était dans mon cerveau car elle semblait être partout. Le fait que je puisse vous voir en ce moment signifie que vous êtes dans mon esprit, dans ma conscience. La conscience vous retient en ce moment parce que c'est ainsi. Mais vous n'êtes pas dans mon cerveau. Du moins, je ne crois pas !

Ces choses sont tellement évidentes que nous ne les remarquons généralement pas. Ce qui est le plus simple et le plus réel est souvent négligé parce que nous allons toujours vers les extrêmes, vers les certitudes, vers le désir de quelque chose qui n'existe pas en ce moment, vers quelque chose qu'il serait merveilleux d'avoir mais que nous n'avons pas encore. Ou bien nous regardons autour de nous et décidons que nous devrions nous débarrasser de ce qui est ici en ce moment, parce que c'est une obstruction à « ma tranquillité et mon Éveil ». Pourtant la réalité de l'espace et de la conscience est ici et maintenant ; c'est un fait. Donc, si nous utilisons cela comme matière à réflexion, si nous le remarquons, si nous y prêtons attention, nous aurons une perspective sur les situations et les circonstances qui apparaissent et disparaissent tout au long de notre vie. Nous aurons

une perspective sur les pensées, les émotions, le sentiment d'être une personne, l'amour et la haine, l'avidité, l'aversion, la confusion, la peur, le plaisir et la douleur. Il est impossible de définir l'infini car le langage lui-même n'est pas infini, il est forme. C'est pourquoi j'insiste sur la confiance que nous pouvons avoir dans la présence consciente. Avant d'apprendre à parler et avant que les pensées surgissent, la conscience est présente ; la présence et la conscience sont toujours ici et maintenant.

Le non-mort est un autre terme qu'il est bon de contempler. Pour nous tous, ici, la mort est ce qui n'est pas encore arrivé. Nous ne sommes pas encore morts – il s'agit donc d'un concept, n'est-ce pas ? Nous pouvons penser à Catherine Hewitt : l'année dernière, elle était en vie, elle était ici, assise juste là. Aujourd'hui, notre perception est que Catherine Hewitt est morte – et c'est différent, n'est-ce pas ? C'est différent parce que nous ne savons pas ce qu'est la mort. Nous aimerions peut-être savoir ce qui se passe quand nous mourons, et il y a plusieurs scénarios sur la réincarnation, le paradis, l'enfer ou le néant. Je pourrais être d'accord avec ce que disent les bouddhistes, les hindous, les chrétiens, ou qui que ce soit d'autre, mais la réalité – du moins dans la position où je me trouve – c'est que je ne sais pas. Bien sûr, je suis certain que mon corps mourra ; je n'essaie pas de rendre mon corps immortel, une forme sans mort. Je sais que ce n'est pas possible.

Alors, le non-mort n'est-il qu'un souhait de l'esprit ? L'immortalité n'est-elle qu'un souhait parce que nous avons peur de la mort – ou est-ce une réalité ? Dans le bouddhisme, on trouve les mots *amatadhamma* (la réalité sans mort) et *amaravati* (le monde sans mort). Le Bouddha a dit que le non-mort était la libération. Il n'a pas parlé d'un état parfait ou d'un état de forme comme étant la libération. Si nous investiguons le début et la fin des situations telles que nous les vivons, nous comprendrons, avant de mourir physiquement, que ce qui apparaît finit par disparaître. Les circonstances naissent d'autres circonstances – elles sont

conditionnées les unes par les autres. Ainsi, lorsque le soleil brille, c'est comme « ceci », et lorsqu'il pleut, c'est comme « cela ». Lorsque les conditions du bonheur sont réunies, nous nous sentons heureux ; lorsque les conditions de la tristesse sont réunies, nous nous sentons tristes ; et lorsque tout va bien et qu'aucun signe menaçant ne nous alerte, nous nous sentons en sécurité... en tant que personnes. Cependant, dès que des signes menaçants réapparaissent, nous nous sentons à nouveau en insécurité. Le monde conditionné est donc une question de début et de fin, de naissance et de mort. C'est sa nature même. Le sentiment de moi – la croyance en une « personne » – est également conditionné. Il apparaît, disparaît et change en fonction des circonstances. La méditation de la vision pénétrante est un moyen de réfléchir à la conditionnalité, de reconnaître que la conditionnalité est « ainsi ».

Quelle est donc la saveur du monde ? Quel goût le monde a-t-il ? Mon esprit avait tendance à donner à cette question une forme compliquée, voire poétique. Mais, pour moi, la saveur du monde est toujours instable ; il y a toujours le sentiment que quelque chose manque, une incomplétude, une insatisfaction. Même dans le meilleur des cas, lorsque tout va bien, que je suis en bonne santé et que tout est exactement comme je le souhaite, il y a cette sorte de flottement.

Je connais des personnes qui ont eu beaucoup de chance dans leur vie, mais certaines d'entre elles ont aussi très peur, parce qu'elles savent que les choses changent. Nous ne pouvons pas maintenir la sécurité et les meilleures conditions, et nous le savons ; nous savons que nous ne pouvons pas les retenir malgré tous nos efforts. En fait, plus nous essayons de le faire, plus nous sommes malheureux car le fait même de saisir engendre déjà un état d'esprit déplaisant. Cela signifie que nous ne pouvons même pas apprécier la beauté ; la beauté elle-même nous fait souffrir parce que nous voulons nous en saisir et la garder. Il est important d'en prendre conscience, sans pour

autant en faire un problème, juste pour apprendre à nous éveiller à ce qui est vraiment, pour nous éveiller au Dhamma.

Le non-mort est donc notre véritable nature. Le « moi » naît et meurt tout le temps. Autrefois je me demandais : « Quelle part de moi est-ce que j'aimerais toujours garder ? » et je ne trouvais rien. L'idée d'être une âme unique qui durerait éternellement m'a amené à me demander : « Qu'y a-t-il dans mon âme – l'âme qui m'est propre en tant que personne – que je voudrais éternel, qui ne meure jamais ? » Et aucune réponse ne me venait à l'esprit ! Il n'y avait rien dans ma personnalité que je voulais avoir, d'abord en tant que personne unique, puis – en montant en grade ! – en tant qu'âme unique, de sorte que lorsque nous serions tous morts, vous puissiez dire : « Oh, c'est Ajahn Sumedho ! » et je répondrais : « Je suis une âme maintenant ; je suis heureux que vous me reconnaissiez ! »

Que se passerait-il si nous devions tous vivre ici, dans ce beau jardin, pour toujours, sans possibilité d'en sortir – avec de bonnes personnes, dans un endroit magnifique ? Si nous étions en permanence ce que nous sommes sur le plan conditionné, nous souffririons toujours d'anxiété et d'insécurité car lorsqu'on se laisse absorber par les phénomènes conditionnés, on ne peut manquer de s'y identifier. La seule façon de résoudre ce problème est de le comprendre, de le connaître et de s'y éveiller. Et cet Éveil, c'est le Bouddha. Ce n'est pas le bouddhisme, comme quand on sait tout sur le bouddhisme ou sur le fait d'être bouddhiste ; c'est la réalité du Bouddha, de l'Éveil. Si vous essayez d'imaginer ce qui est au-delà de la mort, tout ce que vous obtiendrez, c'est l'image d'un lieu où tout est beau, où tout le monde reste jeune et où la maladie n'existe pas. C'est une image enfantine du paradis. Cependant, à mesure que l'on fait davantage confiance à la présence consciente, ce qui est sans forme et infini n'est pas perçu comme une sorte d'anéantissement inconscient, mais comme un espace où l'on n'est plus obsédé par une saisie motivée par l'ignorance. En ce moment même, nous faisons tous l'expérience de formes qui apparaissent et disparaissent à partir

de cette vacuité. C'est comme un miracle. Et c'est ainsi que cela se passe. Nous n'essayons pas de rechercher l'annihilation, pour que toutes les formes meurent et qu'aucune forme ne surgisse plus jamais. Ça, c'est le désir d'annihilation, d'extinction. Parfois, lorsque nous en avons assez de nous-mêmes et du monde, nous aimerions n'être plus rien, disparaître dans le vide ; mais c'est encore un souhait, un désir que nous créons. Le suicide n'est pas la solution ; nous renaîtrons, tout simplement, car telle est la nature du désir.

À chaque instant, nous pouvons reconnaître la présence consciente, lui faire vraiment confiance et apprendre à l'apprécier. Alors viennent la joie, la compassion et l'amour. Mais cette présence consciente n'est pas personnelle ; elle n'est pas basée sur des goûts, des préférences ou des attachements karmiques. Le Dhamma ne consiste pas à détruire les phénomènes conditionnés, mais à les contenir. Tous les phénomènes conditionnés possibles surgissent et cessent dans le Dhamma. Une fois que nous voyons cela, rien ne peut nous attacher car ce que nous voyons, c'est la réalité du Dhamma et non des formes qui apparaissent et disparaissent. Les réflexions sur la présence consciente sont des moyens habiles que le Bouddha a développés pour investiguer ce que nous vivons, pour briser les illusions que nous entretenons, pour percer à jour l'ignorance à laquelle nous nous accrochons, pour nous libérer de la forme, de ce qui limite et qui est insatisfaisant. Maintenant, plutôt qu'enseigner trop de techniques ou donner trop de structures, je préfère encourager les gens à simplement faire confiance à la présence consciente et à l'attention. Souvent, la méditation est enseignée dans l'idée qu'il faut obtenir quelque chose ou se débarrasser de quelque chose. Mais cela ne fait qu'amplifier l'idée que « Je suis quelqu'un qui doit devenir ce que je ne suis pas, et qui doit se débarrasser de ses mauvaises tendances, de ses défauts, de ses pollutions mentales. » Si nous ne parvenons jamais à nous libérer de cette vision des choses, notre tâche est sans espoir. Le mieux que nous puissions faire, dans ces circonstances, est peut-être de modifier nos habitudes, de nous rendre plus aimables et d'être plus heureux dans le monde – ce qui n'est pas



à dédaigner non plus – mais le but de l'enseignement du Bouddha est la libération.

La générosité et la moralité vous aideront bien sûr à créer plus de bonheur dans le monde ; elles engendrent le respect de soi et de bonnes relations avec les autres. Lorsque vous êtes positifs et heureux, les gens vous apprécient, et vous avez tendance à avoir plus d'amis et plus de joie dans ce monde, simplement en étant bons et joyeux. Être malheureux et mauvais engendrera le contraire : personne n'aime ce genre d'individus qui vivent dans la peur et le ressentiment. L'important est d'être conscient de tout cela. Les pensées joyeuses, les bonnes pensées, vous rendent heureux ; et lorsque vous êtes heureux, vous êtes beaucoup plus faciles à vivre. Quand vous voyez tout en noir, vous pensez à ce qui ne va pas chez vous, à ce qui ne va pas chez les autres, et à ce qui ne va pas dans le monde. Et, quand vous rencontrez des gens, vous ne cessez de grogner, de vous plaindre, et vous finissez par les rendre malheureux, eux aussi. C'est là qu'intervient le karma. En Occident, le mot « karma » signifie souvent « destin ». Les gens parlent de « mon karma », pour dire « mon sort, ma destinée » mais, en réalité, ce mot fait référence au processus de cause à effet, à l'action-réaction. C'est ainsi que l'on peut dire simplement : « Faites le bien et abstenez-vous de faire le mal ». Le bon karma consiste à faire le bien et à en recevoir des bienfaits, tandis que le mauvais karma est l'inverse : si je fais du mal, je mens, je vole et je manque de respect aux gens, on va me détester, on va m'en vouloir et je vivrai dans un monde infernal de négativité.

On entend beaucoup parler du pouvoir de la pensée positive où l'on vous dit qu'il suffit de penser le mot « heureux » pour l'être. Mais quelque chose en nous voit la superficialité de cette démarche, qui consiste simplement à effacer la négativité de notre esprit en l'obsédant avec des pensées positives. Si nous savons ce que nous faisons, c'est très bien. Utiliser un mantra, un chapelet, des chants, et ce genre de choses, peut être un moyen habile ; ils peuvent avoir un

effet bénéfique et apaisant sur l'esprit. Mais ce ne sera pas le cas si nous les utilisons uniquement pour repousser la peur et la colère. Dans le bouddhisme, on les utilise pour réfléchir au Bouddha-Dhamma-Saṅgha, ce qui peut éveiller un sentiment de gratitude envers le Bouddha, par exemple. Personnellement, je ressens beaucoup de gratitude, non seulement envers le Bouddha, mais aussi envers Ajahn Chah ; un sentiment de profonde gratitude pour avoir reçu tant de choses dans ma vie. Le sentiment de gratitude est aussi très positif ; il donne un point de référence autre que le ressentiment ou la critique. L'entraînement à la vie monastique est lui-même un apprentissage du contentement : on apprend à se contenter de très peu. Chaque jour, nous réfléchissons à ce que le Bouddha a autorisé aux bhikkhus : « Un bhikkhu a droit à un repas, un vêtement, un abri pour la nuit et des médicaments en cas de maladie » (les quatre besoins essentiels). Si l'on y réfléchit, au fil des ans, on éprouve un sentiment de satisfaction. On n'essaie pas d'obtenir le meilleur vêtement, le meilleur abri, la meilleure nourriture ; il ne s'agit pas de savoir si ce que vous recevez correspond à vos préférences. C'est un excellent apprentissage pour les personnes comme moi qui ont été élevées dans une société où le contentement est presque méprisé.

En Amérique, les gens pensent que se satisfaire de ce que l'on a est un peu bête, comme une vache qui rumine. Être insatisfait, en revanche, montre que l'on essaie de progresser : « Ne vous contentez que du meilleur ! » Mais, même lorsque nous obtenons ce qu'il y a de mieux, cela ne dure pas car nous voyons toujours quelqu'un qui a quelque chose d'encore mieux, et alors la notion de « meilleur » change. Ce mouvement de l'esprit est la raison pour laquelle nous créons une insatisfaction permanente dans le monde matériel, dans notre famille, dans les circonstances de notre vie et dans la société : parce que nous croyons toujours que tout pourrait être mieux. Toutefois le contentement ne consiste pas à écarter les choses qui nous dérangent, ni à nous faire des illusions ; il s'agit d'une réflexion sur le fait que nous n'avons pas vraiment besoin de grand-chose. En fait, mes besoins sont minimes. Si j'avais des exigences et de grandes

attentes, je devrais me battre pour les obtenir et les conserver. Cela demanderait beaucoup d'efforts... et je n'aurais pas le temps de méditer ! Si quelqu'un gagne à la loterie et se retrouve multimillionnaire du jour au lendemain, il sera toujours programmé pour se demander ce qu'il va faire de ces cent millions d'Euros, et il commencera peut-être à se demander pourquoi les gens sont si gentils avec lui ! Mais il est bon de remarquer que le contentement vient lorsque nous prenons conscience de ce qui est réellement important dans notre vie, de ce qui mérite vraiment notre attention ; on ne peut pas se *forcer* à ressentir de la gratitude. Alors, quels sont vraiment vos besoins ? Et qu'avez-vous été conditionnés à penser que vous *devriez* avoir ? Voilà une façon de ne pas être prisonniers de l'obsession d'obtenir toujours plus, une obsession qui nous aveugle vraiment.

Comment, dès lors, enseigner la pleine conscience et l'attention ? On peut souligner leur importance et proposer des thèmes de réflexion mais, à part cela, je pense que c'est une question de confiance, et c'est pourquoi je ne cesse de dire : « Ne vous fiez pas à ce que vous pensez être. N'y croyez pas ! » Ce que vous pensez être n'est pas ce que vous êtes. Quoi que vous pensiez ou croyiez être, vous n'êtes pas cela ; ce n'est qu'une perception qui vous obsède ou à laquelle vous vous êtes attachés, mais vous n'êtes pas cela. Souvenez-vous-en à tout moment ! Il est si facile de croire que « je suis cette personne ». Cela me semble réel lorsque je suis attaché à cette perception, et il ne paraîtrait pas juste de le nier. Bien sûr, il ne s'agit pas non plus de dire : « Je ne suis rien », ni d'adopter une sorte de déni du conditionné, mais plutôt de reconnaître la conditionnalité, d'accueillir la conditionnalité et de la laisser être. Lâchez ce que vous pensez être, soyez « ce qui est » – mais que ce soit à partir du point de vue de la présence consciente. Ce que vous pensez être ou que vous croyez être est une fabrication mentale et, de cela, vous pouvez être conscients. Il ne s'agit pas de le critiquer mais de se rendre compte que cette fabrication mentale n'est rien de plus qu'une bulle, rien de plus que de l'écume sur la mer, sans essence ni substance.

Dans un monastère, on peut aussi bien s'isoler que mener une vie communautaire ; le style de vie lui-même comporte ces options. Mais les gens s'attachent parfois trop à la solitude : « J'ai besoin d'être seul ! Je ne peux pas vivre à Amaravati, il y a trop de monde ici ! » Cela, c'est s'attacher à l'idée que, pour vraiment pratiquer, il faut trouver un lieu où rien ne va vous irriter ou vous menacer. La vérité, bien sûr, c'est que le lieu et la compagnie n'ont aucune importance si vous faites confiance à « ce qui sait » en vous. Si le seul moment où vous avez vraiment l'impression d'être en pleine conscience, c'est dans des conditions idéales – dans une jolie cabane de méditation (*kouti*) où tout est bien organisé pour vous, où vous vous sentez en sécurité et où tous vos souhaits sont exaucés –, quelque chose finira par se produire qui viendra tout gâcher !

Une fois, je suis allé dans un endroit idéal et je me suis dit que là, j'allais vraiment réussir à me concentrer en *samādhi*. Et puis, un matin, je n'ai pas pu me décoller du sol ! Impossible de me lever ! Je n'avais aucune idée de ce qui avait bien pu se passer. Plus tard, j'ai découvert que j'avais le paludisme, et les crises récurrentes ont duré un an. Pendant cette période, je n'arrêtais pas de penser que cela gâchait ma pratique, que je ne pouvais pas méditer avec la malaria. Et puis Ajahn Chah est venu me voir et m'a dit : « Maintenant, c'est cela ta pratique : le paludisme ! » Je n'avais pas considéré les choses sous cet angle jusque-là ; je m'étais contenté de penser : « Je ne peux pas méditer parce que je me sens affreusement mal. » En fin de compte, j'ai beaucoup appris de cet épisode. J'ai pris conscience de la peur et de la souffrance que je créais moi-même autour de la maladie, et j'ai fini par réaliser que, lorsque je m'ouvrais aux symptômes, ils étaient supportables. Inconfortables, oui, mais rien que je ne puisse supporter. Cela m'a surpris. La personnalité est conditionnée pour dire : « C'est insupportable ! Je ne peux pas méditer dans ces conditions ! Je vais peut-être mourir. La fièvre monte au cerveau, n'est-ce pas ? Cela rend fou, non ? » J'avais entendu parler de moines qui avaient attrapé la malaria cérébrale et qui avaient été emmenés à l'hôpital psychiatrique – plus aucune

possibilité de s'éveiller ! Les pires scénarios me sont venus à l'esprit. Par chance, le cerveau n'avait pas été atteint, mais l'expérience physique était très désagréable. Pourtant, il y avait aussi des moments agréables : la fièvre atteignait son paroxysme et puis tombait soudainement et, à ce moment-là, il y avait une incroyable sensation de fraîcheur qui était très agréable. Ainsi, même pendant l'expérience de la maladie, il y avait des moments agréables sur le plan physique.

La saveur du monde est donc l'insatisfaction (*dukkha*). Il ne s'agit pas de dénigrer le monde – je souligne simplement sa nature. Et sa nature est le changement : la naissance et la mort, la réunion et la séparation. Le monde est ainsi fait. C'est une expérience constante de rapprochements et de séparations, de rencontres et d'adieux. Remarquez que, lorsque nous nous séparons, nous n'aimons généralement pas dire « Adieu ». Nous disons : « À l'été prochain ! Au revoir ! » Quelle que soit la façon dont nous le disons, cela revient généralement à dire : « Nous nous reverrons bientôt, restons en contact », avec le sentiment que dans le futur, nous allons nous revoir. L'idée de ne jamais se revoir est trop dure, trop difficile à supporter. Émotionnellement, nous aimerions nous revoir ; nous ne voulons pas d'une séparation définitive... à moins qu'il ne s'agisse de quelqu'un que nous ne pouvons vraiment pas supporter !

Au cours de l'année qui vient, réfléchissez donc à tout cela et essayez de vous faire davantage confiance dans votre pratique. Ne vous critiquez pas ! Ne croyez pas votre esprit critique qui évalue votre capacité à pratiquer, car ce n'est pas à *lui* qu'il faut faire confiance. Il dira n'importe quoi et prétendra généralement que vous n'êtes pas assez bons, que vous devez pratiquer davantage, que vous n'êtes pas vraiment de bons bouddhistes, et ainsi de suite. Cela, c'est l'esprit conditionné. Nous sommes souvent très critiques envers nous-mêmes. La plupart d'entre nous se voient à travers leurs défauts, s'y accrochent et en font un énorme problème. Je vous encourage donc à vous débarrasser de cette habitude. Reconnaissez-la pour ce qu'elle est, mais ne la perpétuez pas. Apprenez à faire confiance à

## Ce n'est pas personnel

votre propre bonté et à ce qui est éveillé en vous, et voyez ce qui se passe ! Voyez ce qui arrive ! Quel que soit l'état dans lequel vous vous trouvez, cela n'a pas vraiment d'importance car vous en avez juste conscience, au lieu de vous y identifier ou de vous juger.

En méditation, il arrive parfois que surgissent des états négatifs qui avaient été réprimés auparavant. Il faut voir cela comme un processus de purification plutôt que comme le signe d'une mauvaise pratique. Nous croyons souvent qu'il est bon de supprimer la négativité dans notre vie, en la niant, en la rejetant et en y résistant. Cependant, en méditation, lorsque l'on cesse de résister, quand cette tendance habituelle s'atténue, les états qui étaient auparavant repoussés arrivent à la présence consciente. Voyez cela comme une purification plutôt que comme quelque chose qui ne va pas chez vous. Ce que je veux dire, c'est qu'il faut faire confiance à la capacité humaine d'être éveillé et conscient. C'est valable pour tout le monde, sans exception. Il s'agit de reconnaître votre véritable nature et de découvrir que vous n'êtes pas ce que vous croyez être. Chaque pensée et chaque attachement donnent un sentiment de limitation mais, le fait même que vous puissiez vous ouvrir à l'infini, à l'espace, à la conscience, vous ouvre une autre perspective : cela vous libère du cycle incessant de renaissance, de cette habitude de passer d'une chose à l'autre.

## Éloge et blâme

15 août 2005

Lorsque je repense à ma vie en Thaïlande et en Angleterre, il me semble que tout est passé très vite. J'ai l'impression qu'il n'y a pas très longtemps que je suis venu vivre au Royaume-Uni et pourtant cela fait déjà vingt-neuf ans. Cela peut sembler long, mais avec le recul, je n'ai pas l'impression que cela fait si longtemps – je suppose que c'est un effet de l'âge. Cela nous arrive probablement à tous ! En fait, je n'arrive pas à croire que je suis si vieux. Lorsque j'avais neuf ans, je me souviens avoir attendu avec impatience mon dixième anniversaire – qui me paraissait éloigné de cent ans – parce que je voulais un âge à deux chiffres ; je voulais avoir dix ans. Et ma dernière année dans la marine (j'ai passé quatre ans dans la marine américaine) a été l'une des plus longues de ma vie. J'avais un calendrier avec une page pour chaque jour sur laquelle je marquais le nombre de jours qu'il me restait à faire : 365 jours, 364... J'avais tellement hâte de quitter la marine... et, de ce fait, cette année-là a avancé à un rythme d'escargot. Mais en revoyant ma vie de moine, qui dure depuis près de quarante ans maintenant, je constate que j'aime bien ce qui en a résulté. C'est un mode de vie qui m'attirait et, aujourd'hui, j'en suis très reconnaissant. Dans n'importe quelle situation, bien sûr, la vie humaine est toujours l'expérience de ce que nous appelons les « huit *dhammas* mondains » (bonne et mauvaise fortune, succès et échec, bonheur et souffrance, louange et blâme) : les quatre aspects positifs et les quatre aspects négatifs de la vie.

Ajahn Chah nous encourageait tous à contempler ces huit *dhammas* mondains parce que, sur le plan conventionnel, nous en faisons continuellement l'expérience. Mais son conseil était de toujours les considérer comme étant d'égale valeur – louanges et blâmes d'égale valeur, succès et échecs d'égale valeur, bonheur et souffrance d'égale valeur, bonne et mauvaise fortune d'égale valeur.

Il ne s'agit pas d'un simple exercice intellectuel mais d'une manière d'aiguiser l'attention lorsque ces choses se présentent. Notre refuge se trouve dans notre prise de conscience plutôt que dans nos sentiments de bonheur face aux louanges, de ressentiment face aux reproches, etc. Il a insisté sur ce point à maintes et maintes reprises pendant ma formation monastique en Thaïlande.

Ajahn Chah est mort il y a une quinzaine d'années et, lorsqu'un bon moine comme lui meurt, il est placé parmi les étoiles, glorifié. Ajahn Chah est donc maintenant parmi les étoiles. On n'entend plus jamais de critiques à son sujet, on n'entend que des louanges. C'est ce qui se passe quand on meurt. Quand on est vivant, ce n'est pas tout à fait comme ça. Peut-être que si, je ne gâche pas trop ma vie avant de mourir, je serai placé parmi les étoiles ! Mais pour l'instant, je n'en suis pas là. Le fait d'être humain et d'avoir le karma que l'on a, signifie que l'on peut être encensé ou critiqué, avoir une bonne ou une mauvaise santé, connaître le succès ou l'échec, et diverses formes de bonheur et de souffrance. Tout cela fait partie du vécu de chaque individu. Cependant, notre objectif est d'utiliser nos expériences de vie pour réfléchir, pour développer la présence consciente, savoir la reconnaître et apprendre à lui faire confiance. Il ne s'agit pas de quelque chose de précieux, de lointain ou de raffiné qui dépende de circonstances idéales, de succès, d'éloges, de bonne santé, et de tout ce qu'il y a de mieux. Cette présence consciente nous sert, quoi qu'il arrive à l'extérieur et à l'intérieur. C'est pourquoi le Bouddha a mis l'accent sur la valeur de la pleine conscience et de l'attention, sur le fait d'être présent ici et maintenant, d'être pleinement présent à ce qui est.

L'expérience de la vie, comme nous le savons, change en fonction des circonstances, qui sont elles-mêmes conditionnées. Au cours de ces vingt-neuf dernières années en Angleterre, les périodes de succès et d'échec ont alterné. Les dix premières années se sont déroulées comme par magie. J'ai vécu au Hampstead Vihara pendant deux ans et j'ai passé quelque temps au centre bouddhiste d'Oaken Holt. Puis



l'English Sangha Trust a acquis Chithurst et Amaravati. De plus en plus de moines et de nonnes sont venus, le Sangha s'est développé et j'étais celui vers qui tout le monde se tournait pour prendre des décisions. L'un de mes amis m'a appelé le « commandant en chef ». Au bout de dix ans, cependant, cette façon de faire n'a plus fonctionné. On ne peut pas maintenir les gens assujettis pour toujours à un « commandant en chef ». Au fur et à mesure que les moines et les nonnes prenaient de l'assurance et devenaient plus compétents dans leur pratique, ils ont eu besoin d'occasions d'enseigner, d'assumer des responsabilités, et de remettre certaines choses en question. J'ai donc dû apprendre à gérer les choses différemment. La décennie qui a suivi a été marquée par des critiques, principalement à l'encontre de mon attitude dominatrice. Alors, comment faire face aux critiques ? D'un point de vue personnel, j'aime être apprécié et je n'aime pas être critiqué ; j'aime le succès et je n'aime pas l'échec ; j'aime le bonheur et je n'aime pas la souffrance. Alors, bien sûr, lorsque les succès se sont enchaînés, je me suis senti heureux, optimiste et plein d'entrain. Ce n'est pas que je me complaisais dans le bonheur ; cette première décennie a été une période agréable, mais il y a aussi eu des moments difficiles, comme lorsque nous avons acquis Chithurst – cette grande maison victorienne abandonnée et rongée par les vers, qui était dans un état déplorable. Nous avons passé les cinq premières années à la rénover car une grande partie devait être vidée et reconstruite. Nous avons donc été accaparés, le plus clair de notre temps, par les démolitions et les réparations. Et nous vivions très frugalement à cette époque. En fait, je trouvais ce genre d'activité assez stimulant, parce qu'il y avait une sorte d'esprit de groupe. Lorsqu'une communauté est pauvre et qu'elle partage des difficultés et des obstacles, il est facile de travailler ensemble pour le bien commun. Mais, après ces premières années de difficultés et de réussites, une nouvelle vague a déferlé avec des « nous n'aimons pas ceci et nous ne sommes pas d'accord avec cela ». La Tradition de la forêt thaïlandaise a été critiquée, la tradition bouddhiste Theravada a été critiquée, j'ai été critiqué, et ainsi de suite.

L'important est d'utiliser les louanges et les reproches qui nous sont adressés pour développer la présence consciente et la vision pénétrante. C'est ainsi que je suis parvenu à la racine du problème. J'étais incapable d'accepter les critiques et j'ai commencé à réaliser que la communauté que je dirigeais était ce que l'on pourrait appeler « dysfonctionnelle » – c'est un mot que j'ai entendu lorsque je suis retourné en Californie au début des années quatre-vingt ! Je me souviens avoir été invité chez quelqu'un à San Francisco qui m'a montré une vidéo d'un psychothérapeute américain qui parlait des « familles américaines dysfonctionnelles ». C'était très intéressant et je me suis dit : « Cela me fait penser au monastère de Chithurst ». C'est alors que j'ai pu mettre un mot dessus.

Lorsqu'un Occidental entre dans une tradition asiatique, il est intéressant de voir ce qui le touche le plus. La plupart d'entre nous ont été séduits par la rigueur du Vinaya (les règles de la communauté monastique), la manière dont tout est défini dans la Tradition de la forêt thaïlandaise. Le bien, le mal, le bon et le mauvais sont très clairement définis dans le Vinaya en termes de comportement, et c'est quelque chose que nous avons tous adopté. L'idéal du bhikkhu nous attirait beaucoup et nous avons essayé de devenir des moines bouddhistes parfaits, en respectant les règles très strictement et en essayant d'être des modèles de perfection, parce que nous nous étions saisis de l'idéal du bhikkhu et du *dhutaṅga bhikkhu*. En Thaïlande, il y a différentes sortes de moines. Certains sont orientés vers l'étude et d'autres vers les cérémonies. Ce qui m'a attiré, c'est la tradition des moines ascètes, ceux qui vivent dans la forêt et marchent pieds nus dans la jungle. Cela correspondait à l'image romantique que je me faisais de la façon dont je voulais évoluer.

Je viens d'une famille de protestants blancs anglo-saxons (WASP). Les protestants blancs anglo-saxons de ma génération ont toujours été des privilégiés. Nous étions les pères fondateurs de la société américaine. Je ne suis pas issu d'un milieu riche, mais tout de même d'un milieu privilégié sur le plan racial et ethnique, fondé sur des

idéaux très forts. La société américaine est, de toute façon, très idéaliste à propos de la façon dont les choses devraient être. Ensuite, je suis allé vivre dans une région isolée du nord-est de la Thaïlande qui était, à l'époque, la région la plus pauvre du pays. Donc, cette image idéale du moine bouddhiste est devenue très importante pour moi, et j'ai considéré la Tradition de la forêt thaïlandaise et Ajahn Chah à travers les idéaux que j'avais choisis de cette tradition, sans vouloir regarder l'autre côté de la médaille, ou en la regardant de haut. Le fait est que la société thaïlandaise n'est pas idéaliste ; elle n'est pas conditionnée par la culture protestante anglo-saxonne blanche. La société thaïlandaise, surtout à l'époque où c'était une société agraire et rizicole, est plus terre-à-terre que la nôtre ; les gens sont beaucoup plus faciles à vivre que nous. On entendait constamment les Thaïlandais dire : « Ce n'est pas grave ! Nous avons oublié de faire ceci ou cela, mais ce n'est pas grave, ça n'a pas d'importance ! » Tout était : « Pas grave, pas grave ». Et puis il y avait le syndrome de « demain » : « Oh, on peut le faire demain. Si on le remet à plus tard aujourd'hui, on trouvera toujours du temps un autre jour. »

Cela dit, les formes conventionnelles de la société thaïlandaise sont très développées. Les Thaïlandais ont un sens aigu de l'étiquette, des bonnes manières, et de la façon de se comporter en public. Mais, derrière ces façades, ce sont des gens faciles à vivre, décontractés, qui se sentent bien dans leur peau. C'est quelque chose que beaucoup d'entre nous n'ont pas compris au début. En fait, nous regardions ce genre de choses de haut. Je pratiquais la méditation en m'entraînant avec force et détermination et, lorsque je voyais certains moines thaïlandais qui ne semblaient pas en faire autant, je les considérais comme incompetents, tandis que moi, j'étais quelqu'un de vraiment sérieux, un moine et un pratiquant vraiment sérieux. C'était une sorte d'arrogance culturelle. Je m'emparais de l'idéal du moine bouddhiste, mais sans l'équilibrer avec le conditionnement culturel. J'étais conditionné à toujours me pousser davantage, à toujours avoir le sentiment de devoir faire des choses, obtenir, atteindre ou réaliser

certaines choses. Quand on est jeune et inspiré, il est très motivant de suivre ce type d'énergie mais, après quelques années, cela ne fonctionne plus ; on n'y arrive plus et on a tendance à critiquer le système. C'est à ce stade-là que beaucoup de moines partent.

En fait, j'aimais bien la culture thaïlandaise, les habitants et la société, et je n'ai donc pas eu de mal à m'y adapter. Mais il y avait beaucoup de choses plus subtiles – leurs manières décontractées, leur côté terre-à-terre, ces choses qui apportent un certain équilibre – que je n'avais pas remarquées et donc pas prises en compte. Par conséquent, lorsque je suis arrivé en Angleterre, ce que j'avais assimilé de mon expérience en Thaïlande était plutôt une forme idéale du monachisme bouddhiste, sans ces qualités qui équilibrent et qui font partie de l'attitude culturelle thaïlandaise. Le fait est qu'Ajahn Chah n'était jamais pressé ; ses actions n'étaient jamais compulsives. Il semblait se laisser porter par la vie. C'était un moine irréprochable, assez impressionnant, et pourtant il n'avait jamais l'air embarrassé, intimidant ou arrogant ; il était tout simplement parfaitement à l'aise avec lui-même au sein de sa société.

Nous avions prévu de venir ensemble en Angleterre en 1977, et j'étais curieux de voir comment il survivrait en dehors de la Thaïlande où il était tellement apprécié. La Thaïlande est une société homogène (quatre-vingt-quinze pour cent de la population se dit bouddhiste Theravada), de sorte que les Thaïlandais n'ont pas l'habitude de rencontrer des minorités ethniques ou d'autres religions. Lorsque nous sommes arrivés à Londres, j'ai remarqué qu'Ajahn Chah se contentait de regarder ce que les gens faisaient et comment les choses se passaient. J'ai été très impressionné par la façon dont il s'adaptait facilement aux situations ; cela m'a surpris et m'a fait plaisir.

Ajahn Chah a toujours insisté sur l'importance d'être conscient du moment, du lieu et de la situation. Il ne se préoccupait pas seulement de respecter les règles ou de tout faire à la manière thaïlandaise – tendance que j'ai découverte chez moi : « Vous devez faire les choses de cette manière, sinon vous avez tort. » Je m'accrochais à un idéal

et il me semblait qu'y déroger le moins du monde était une forme de trahison. C'était mon conditionnement culturel et c'était très dualiste. J'ai été élevé dans l'idée que le bien et le mal, le bon et le mauvais, le paradis et l'enfer, étaient des opposés, et qu'il fallait faire ce qui était bien et se débarrasser de ce qui était mal. Ce processus de pensée dualiste faisait donc partie intégrante de mon conditionnement culturel, éducatif et religieux. Mais j'ai remarqué que Luang Por Chah n'avait pas vraiment cette façon de voir les choses ; il s'adaptait surtout au moment, au lieu et à ce qui était convenable et approprié, plutôt qu'à ce qui était « bien » et à ce qui était « mal ». Il insistait sur le fait que les louanges et les blâmes, ou tout autre paire de contraires, avaient la même valeur. Ce fut très agréable de voyager avec Ajahn Chah en Angleterre, parce qu'il m'a fait voir des choses que je n'aurais jamais remarquées autrement, des choses que nous considérons comme allant de soi. Il n'avait jamais voyagé à l'étranger auparavant, c'était donc sa première expérience dans un pays étranger et, venant de la Tradition de la forêt du nord-est de la Thaïlande, c'était un véritable grand écart.

En Thaïlande, j'avais remarqué qu'Ajahn Chah était critiqué et blâmé pour de nombreuses choses mais moi, je l'avais idéalisé. Je me disais : « C'est probablement le plus grand moine qui soit au monde. Mon maître est le meilleur ! » Les Américains veulent toujours exprimer les choses en termes superlatifs : le meilleur, le plus grand, le plus fort ! Du fait de mon conditionnement, j'ai donc eu tendance à placer mon maître dans une position supérieure à celle de tous les autres. Je ne pouvais pas comprendre comment quelqu'un pouvait vouloir le critiquer ; et pourtant, certains le faisaient, même parmi ses disciples les plus proches. Je l'observais dans ces moments-là, et cela ne semblait pas le déranger ; il ne réagissait pas avec des « Comment oses-tu ? » ou « Tu ne peux pas parler comme cela ! » Rien de tout cela ne l'inquiétait. En revanche, j'ai toujours redouté les critiques à mon égard, qui me donnaient l'impression d'être rejeté. C'est peut-être parce que ma vie avait toujours été consacrée à réussir et à me rendre sympathique, acceptable et présentable, afin de

recevoir des éloges. Si je ne recevais pas cette approbation, la critique m'était insupportable. Un seul mot suffisait à me plonger dans un état d'esprit dépressif, et je me sentais blessé par les commentaires négatifs.

Quand cela fait partie de votre personnalité, vous pouvez toujours faire des discours sur l'éloge et le blâme, et dire qu'ils ont la même valeur, mais lorsque la réalité se présente, que faites-vous ? Je pouvais gérer l'éloge, mais le blâme... ! J'ai réalisé à quel point cela me faisait peur mais aussi que j'offrais une image qui créait ce que l'on pourrait appeler une « situation dysfonctionnelle ». Autrement dit, comme la plupart des moines et des nonnes de l'époque étaient des personnes sensibles et bonnes, personne ne voulait me blesser et, de ce fait, personne ne faisait de commentaire désagréable. Ils se taisaient parce qu'ils craignaient que cela me rende agressif, que je les blâme ou que je me sente blessé, et ils ne voulaient pas me faire de mal. Mais j'ai commencé à sentir le problème et je me suis demandé comment j'allais pouvoir recevoir des reproches sans y réagir automatiquement. Comment pouvais-je recevoir aussi bien des éloges que des reproches avec sérénité ? C'est la problématique dont j'ai pris conscience ici, en Angleterre. Je me suis rendu compte que, si je ne savais pas entendre sereinement les critiques, ma position en tant que chef de la communauté ne servirait à rien. Je ne pouvais absolument pas remplir ce rôle, si je ne faisais que créer des situations dysfonctionnelles. De plus, étant le moine le plus ancien du groupe, je ne pouvais pas non plus espérer que quelqu'un d'autre prenne ma place. J'ai donc su qu'il fallait que je travaille sur ce problème et que je m'attaque à sa racine.

J'ai commencé par expérimenter simplement en écoutant la façon dont je me critiquais moi-même, parce qu'une partie du processus de mon conditionnement avait créé en moi un tyran intérieur. J'avais ce critique intérieur implacable, et j'ai réalisé qu'en fait, ce critique intérieur était bien plus sévère que tous les autres. Personne ne m'avait jamais critiqué autant ou aussi implacablement que je me

critiquais moi-même. J'ai donc commencé à écouter ce juge bien-pensant en moi qui disait : « Tu n'aurais pas dû faire ça ! Tu n'aurais pas dû dire ça ! Tu n'es pas un bon moine ! Tu ne devrais pas être jaloux de qui que ce soit ! Tu es un hypocrite, un imposteur. » J'ai simplement commencé à écouter cette voix intérieure – qui, soit dit en passant, n'était pas un symptôme de schizophrénie ! J'ai préféré faire cela plutôt que me laisser entraîner par la force de cette voix ou essayer de la refouler ou de la rejeter.

Par le passé, j'avais eu une expérience très spéciale un après-midi à Londres en descendant Haverstock Hill – c'est une rue très fréquentée en face du Hampstead Vihara. Je passais devant le Haverstock Arms lorsque j'ai entendu ce que j'appelle « le son du silence<sup>39</sup> » et, avec lui, un sentiment d'infinité et de vacuité ; ce fut une expérience puissante. Par la suite, j'ai commencé à reconnaître de plus en plus le « son du silence » accompagné de cette vacuité. J'ai également commencé à reconnaître davantage la différence entre la pure conscience et le « moi ». Il m'est apparu clairement que ma personnalité conditionnée était un personnage anxieux qui aimait les louanges et ne supportait pas les critiques, qui jugeait beaucoup et qui était plein d'angoisse, d'inquiétude et de conscience de soi. En m'harmonisant avec le « son du silence », j'ai reconnu la partie qui était consciente du « moi », et le sentiment d'être une personne s'est en quelque sorte estompé pour ne laisser subsister que cette pure conscience – et j'ai vu que c'était à l'intérieur de cette conscience que la personnalité allait et venait.

Lorsque j'ai commencé à apprécier pleinement cela, j'ai compris que ce pouvait être une façon de gérer le blâme. Lorsque j'écoutais quelqu'un me blâmer et me critiquer, et que j'étais dans ce silence, j'étais conscient de ma propre réactivité mais sans agir en conséquence. J'ai compris que, si je faisais confiance à cette présence

---

<sup>39</sup> Ajahn Sumedho définit le son du silence comme une sorte de vibration cosmique en arrière-plan de tous les autres sons ; un son différent de ce que nous connaissons généralement (avec un début et une fin) ; un son qui coule, fluide et continu.

consciente, je pouvais accueillir mes réactions à ce que les autres disaient. Cela m'a donné, dans la conscience, l'espace nécessaire pour que le monde aille et vienne avec ses plaisirs, ses douleurs, ses louanges et ses blâmes. J'ai pratiqué ainsi dans la communauté monastique, un certain hiver. Je n'étais pas en bons termes avec les nonnes (*sīladhara*) à l'époque, et je leur ai demandé d'exprimer leurs doléances. Nous avons donc organisé des réunions. Je leur ai dit qu'il n'y aurait pas de sujets tabous, qu'elles étaient libres de dire ce qu'elles voulaient, surtout en ce qui concernait leur relation avec moi. La durée des réunions n'était pas définie, de sorte qu'elles pouvaient commencer l'après-midi et se poursuivre jusqu'au soir ou jusqu'à ce qu'il soit manifestement temps d'arrêter. J'étais déterminé à ne pas me défendre, à ne pas rejeter la faute sur les autres, et à ne pas donner suite à mon sentiment de vouloir remettre les choses à leur place. En revanche, je me suis autorisé à présenter des excuses si je le jugeais nécessaire. J'avais décidé que, même si je n'étais pas d'accord avec elles ou si je voyais les choses différemment, je n'argumenterais pas. Chacun d'entre nous voit les choses comme il les voit, et je savais qu'aucune des nonnes allait me mentir, de sorte qu'il ne s'agissait pas d'essayer de prouver qui voyait les choses correctement mais simplement d'écouter... ce que j'ai fait.

Elles m'ont dit des choses assez douloureuses à entendre : que je les avais déçues, que je les avais laissé tomber et que j'avais perdu leur respect. Ce genre de choses peut vous briser le cœur. Cependant, il nous est possible de recevoir des critiques et d'accueillir nos réactions au même moment. La présence consciente nous donne cette capacité. C'était parfois difficile, bien sûr, et il m'arrivait de retourner dans ma chambre en ayant l'impression d'être monté sur le ring avec un champion de boxe. Mais je ne me suis pas défilé et, le lendemain, j'y retournais. Au bout d'un mois, il n'y avait plus rien à dire et la situation semblait s'être résolue d'elle-même ; une transformation étonnante a eu lieu. Tout le monde avait eu l'occasion de s'exprimer et j'avais trouvé la force nécessaire pour entendre des reproches. Le blâme ne m'effrayait plus, et cette expérience m'a ensuite aidé



également à recevoir des éloges. Je reçois beaucoup d'éloges, mais je n'en dépends plus pour me sentir valorisé.

Si la présence consciente est votre refuge, le « moi » sera accueilli et accepté, et vous pourrez en tirer des enseignements. Vous ne serez plus limités ni liés par les habitudes ou les conditionnements culturels acquis en grandissant.



## Ce qui est au-delà de la mort

16 août 2005

Asseyez-vous tranquillement, posez votre esprit, adoptez une attitude d'attention détendue. Soyez pleinement présents, dans le lâcher prise. Vous vous sentez à l'aise et vous laissez le monde disparaître.

Les mots « attention détendue » semblent contradictoires, n'est-ce pas ? On pourrait se dire que l'attention nous met dans un état de tension, tandis qu'être détendu signifie souvent ne pas être attentif. Mais, dans notre contexte, ces deux mots signifient être présents sans forcer, sans l'idée préconçue habituelle de faire un effort pour être attentif ou pour se mettre à méditer. Pour la plupart, lorsque nous pensons à être attentifs, c'est généralement avec un sentiment d'effort, de nous efforcer à faire quelque chose par la volonté. Mais le type d'attention dont je parle n'a rien à voir avec la volonté ; c'est un état naturel de détente, de présence, un peu comme si l'on écoutait mais sans contrôler.

Le « lâcher-prise » est un autre concept qui peut nous aider à comprendre ce sentiment d'abandon plutôt que d'attachement. Nous nous permettons d'être présents sans nous laisser happer par l'idée que nous devons *obtenir* quelque chose de cette pratique, que nous devons tout contrôler ou nous débarrasser des pensées négatives. Toutes ces attitudes font partie de notre conditionnement culturel. Nous avons tendance à vouloir contrôler, juger, discriminer, essayer d'obtenir quelque chose que nous n'avons pas encore – un état idéalisé, quelque chose appelé « Éveil » que nous croyons ne pas avoir encore – ou essayer de nous débarrasser des mauvaises pensées, du désir, de l'aversion et de la confusion mentale afin de devenir quelqu'un d'éveillé un jour. Avec une attention détendue, nous lâchons tout cela, nos concepts, nos idées, nos points de vue sur

nous-mêmes, sur le bouddhisme, sur la méditation, sur l'Éveil, sur tout. Il n'y a rien que nous devons obtenir ou rejeter.

Il s'agit simplement d'apprendre à faire confiance, d'apprendre à reconnaître un état d'être tout à fait naturel, plutôt que de partir d'une idée, d'une opinion, d'un point de vue ou d'une supposition qui serait le résultat d'un esprit conditionné par sa culture. Ce qu'il faut retenir, c'est que la conscience est toujours présente ici et maintenant – ce n'est pas quelque chose qu'il faut atteindre. Lorsque nous essayons de concevoir la conscience ou la pleine attention, nous nous en faisons une idée, et ensuite nous essayons de parvenir à cet état à partir de notre idée. Peut-être en avons-nous une définition tirée d'un dictionnaire pali ou de ce qu'a dit un enseignant, et nous la saisissons. Nous saisissons très rapidement les enseignements du bouddhisme parce que nous sommes intellectuellement bien développés, mais cela peut entraver la « conscience », ce qui est au-delà de toute définition. La présence consciente est davantage une attitude, un état d'être naturel, mais nous pouvons prendre le mot et dire : « Oh, je ne suis pas très attentif ; je devrais être attentif », et nous forger des opinions à ce sujet.

Plutôt qu'essayer de définir la présence consciente ou de deviner ce qu'elle est, je vous suggère de prendre simplement conscience de l'instant présent et de votre situation en ce moment. Que se passe-t-il ? Vous êtes assis ! C'est aussi simple que cela. Et la position assise est « ainsi ». Observez, soyez simplement conscients du ressenti de l'assise, de votre propre corps assis sur une chaise ou sur un coussin. La présence consciente n'est pas une fonction critique. On ne se dit pas : « Je ne suis pas très bien assis » ou « Je devrais mieux m'asseoir ». Si vous commencez à penser de la sorte, arrêtez ! Que la posture assise ne soit pas un problème ! Soyez simplement à l'écoute de « ce qui est » en cet instant, le ressenti de votre corps assis dans cette posture.

Je suis conscient de la pression de mon corps sur le coussin, de la sensation de poids sur ce zafu, et maintenant j'ai soudain conscience

de mes mains, la main droite en contact avec la main gauche. Je prends peut-être conscience de ma respiration, l'inspiration et l'expiration par les narines ou les mouvements de l'abdomen. Je n'essaie pas d'être conscient de quoi que ce soit en particulier ; je permets simplement à la conscience d'être. C'est alors que ce qui est présent ici et maintenant, tel que c'est, peut pénétrer dans la conscience. L'expérience tout à fait ordinaire du corps assis, du corps qui respire, ou de la sensation de chaleur ou de froid en ce moment, est « ainsi ». Nous observons simplement les choses au lieu d'y réagir. Vous pourriez penser : « Oh, il fait trop chaud » et réagir. Mais avant de réagir, profitez de l'occasion pour remarquer simplement que « la sensation de chaleur est ainsi ». Soyez également conscients de votre état mental, de votre état émotionnel ou de votre humeur – sans le critiquer ni essayer de le définir, juste le noter mentalement. Vous n'avez même pas besoin de le décrire ; faites-vous simplement confiance pour reconnaître que « c'est ainsi ». Ce type de prise de conscience est une capacité d'accueil que nous possédons. Elle ne discrimine pas, elle ne juge pas, mais elle est capable de voir les choses telles qu'elles sont. Elle voit, elle connaît et elle permet même à la douleur ou aux états d'esprit négatifs d'être tels qu'ils sont.

L'enseignement du Bouddha nous fait prendre conscience de ce que nous n'avons *pas* créé, de l'espace où l'ignorance n'est *pas* intervenue. Nous sommes conditionnés à essayer d'obtenir certaines choses et à en rejeter d'autres. Notre capacité à penser et à raisonner – ce qui a conditionné notre esprit depuis la naissance – est dualiste. Elle fonctionne sur ce spectre dualiste qui va du meilleur au pire, du bon au mauvais et du juste au faux. Nous avons développé nos facultés critiques à un niveau élevé, de sorte que nous croyons savoir « ce qui est le mieux », « comment les choses devraient être », « ce qui est bien et ce qui est mal ». Nous sommes capables de créer les idéaux les plus élevés des phénomènes conditionnés dans ce qu'ils ont de meilleur, et c'est pour cette raison que nous craignons leurs opposés. Voilà d'où nous viennent les concepts de paradis et d'enfer. Nous disons que le paradis est ce qu'il y a de mieux et que l'enfer est

ce qu'il y a de pire. Mais la pensée est une fonction dualiste de l'esprit. Observez vos propres pensées et vous le verrez : s'il y a du « bon », il y a aussi du « mauvais ». Nous aimerions que tout soit bon et être débarrassés de tout ce qui est mauvais, mais cela crée une grande division en nous parce que nous essayons toujours de nous débarrasser de ce que nous pensons être mauvais. Nous le constatons même au niveau international : « Détruisez les forces du mal ! » C'est le mode de fonctionnement dualiste. Le processus de la pensée est ainsi. Sur les plans émotionnel, idéologique, politique et économique, il y a toujours une forme de lutte et de résistance : nous essayons de contrôler, de nous débarrasser des forces négatives, des mauvaises pensées qui sont en nous, de la colère et de l'avidité, de la peur et de la dépression.

Prendre conscience de « ce qui sait » en nous, permet de prendre du recul par rapport à ce dualisme. Comme le dualisme est créé par la pensée, nous pouvons être conscients que nous pensons. Si nous n'avions aucun moyen d'être conscients de nos pensées, nous serions bloqués dans notre conditionnement ; il n'y aurait aucun moyen d'en sortir. Si on naît dans une bonne famille, avec des parents sages et des enseignants éclairés, on recevra peut-être un très bon conditionnement, mais je ne pense pas que beaucoup d'entre nous aient eu cette chance. Quoi qu'il en soit, nous apprenons des parents que nous avons, de la société dans laquelle nous sommes nés, des expériences que nous vivons et des enseignants que nous avons eus tout au long de notre vie. Certaines choses ont probablement été bonnes, d'autres moins. Certains enfants n'ont pas été désirés, ils n'ont pas de parents aimants et vivent dans une société cruelle et insensible, de sorte qu'ils acquièrent souvent des attitudes négatives dès leur plus jeune âge. Mais le Bouddha a montré qu'il existe en nous une forme de conscience qui transcende les conditionnements. Donc personne n'est une victime impuissante du destin. On peut croire que notre vie a été gâchée par les tragédies, les abus et les malheurs que l'on a vécus depuis l'enfance. Cela peut paraître vrai à un niveau personnel, mais le Bouddha nous parle d'une réalité ultime

dans laquelle le conditionnement de notre esprit peut être dénoué. Autrement dit, nous avons un moyen de sortir du conditionnement ; nous ne sommes pas seulement des victimes de la malchance.

Le bouddhisme parle d'Éveil, d'être attentifs à la vie, d'être présents et conscients dans l'ici et maintenant. La pensée, en revanche, est une affaire d'idéaux. Je n'essaie pas de m'empêcher de penser, bien sûr. Je ne suis pas en train d'attaquer l'intellect. Je ne suis pas anti-intellectuel. Je dis que nous pouvons apprendre à utiliser l'intellect de manière à ce qu'il ne devienne pas l'illusion dominante à partir de laquelle nous fonctionnons – comme le bien et le mal, le juste et le faux, la louange et le blâme, le bonheur et la souffrance. La personnalité est créée à partir de la louange et du blâme. Le sentiment d'être qui nous sommes, de notre valeur personnelle, est associé aux récompenses et aux punitions que nous avons reçues de nos parents, de la société, de nos relations aux autres, après notre naissance. La société dans laquelle nous vivons est une société de récompenses et de punitions. J'ai été récompensé quand j'étais un bon garçon et puni quand j'étais un mauvais garçon. À l'école, j'étais récompensé si j'avais de bonnes notes et puni si je n'en avais pas. Dans l'armée, j'étais récompensé pour être un bon soldat et puni si je ne l'étais pas, et ainsi de suite. Je ne fais que souligner la structure dualiste de notre société, de l'intellect et même du langage.

Ce qui est naturel, c'est la présence consciente, « ce qui sait en nous ». C'est quelque chose que l'on ne crée pas. Nous pouvons créer des idéaux et des états mentaux négatifs à partir de toutes les choses terribles qui nous sont arrivées ou pourraient nous arriver. Nous pouvons nous attarder à penser à l'injustice, aux mauvais traitements et aux abus, ainsi qu'à toutes les choses merveilleuses qui peuvent se produire. Mais tout cela est un processus mental qui exige de la mémoire ainsi que la croyance en nos hypothèses et en nos souvenirs. La tendance des souvenirs à proliférer crée ensuite notre sentiment de bien-être ou de tristesse. La conscience ou la présence consciente (j'utilise l'un ou l'autre de ces termes pour signifier être présent ici et

maintenant) nous permet d'être conscients de tout ce que nous avons créé – l'humeur dans laquelle nous nous trouvons, les réalités physiques de l'instant, la sensibilité du corps en ce moment précis, la respiration (inspiration, expiration), et ainsi de suite. Avec la présence consciente, nous pouvons embrasser tout l'ensemble : le bon, le mauvais, le juste, le faux, le plaisir et la douleur – ils ont tous leur place. Il ne s'agit pas d'essayer de contrôler l'esprit mais plutôt d'une « conscience sans choix », pour reprendre l'expression de Krishnamurti. Il y a une présence consciente et nous ne choisissons rien ; nous n'essayons pas de nous attacher à ceci ou de rejeter cela.

Pendant l'Université d'été ici, à Leicester, je vous encourage à contempler cela. Dites-vous simplement : « C'est ainsi ». Ce n'est pas difficile, ce n'est pas terriblement raffiné ; on n'a pas besoin d'un silence absolu ni de contrôler l'environnement ; il n'est pas nécessaire d'être profondément absorbé dans des états mentaux très fins ; il ne s'agit pas de *jhāna*, de niveaux de concentration très élevés... C'est juste « ce qui est », un sentiment d'attention détendue. Je le ressens parfois comme l'écoute d'un son, mais il s'agit simplement d'un sentiment d'ouverture, de réceptivité et de bien-être – dans la détente. Je n'essaie pas d'y accéder en me disant : « Tu dois être plus attentif, Sumedho ! », parce que, si j'ai cette attitude-là, que se passera-t-il ? Si je dis : « TU DOIS ÊTRE PLUS ATTENTIF, SUMEDHO ! », je crée un état de tension. C'est encore le tyran intérieur qui prend le dessus. À ce moment-là, une tension se crée.

Observez cela avec la présence consciente. Les instructions de méditation que j'ai entendues, ou même que j'ai données, souvent revenaient à ! « Méditez ! Méditez ! Méditez ! » quand on commence la pratique, voilà ce que l'on entend : « Vous devez être attentifs ! Vous n'êtes pas très attentifs. Votre esprit vagabonde dans tous les sens alors qu'il ne devrait pas, alors entraînez-vous, développez l'attention ! » Cela peut créer beaucoup de tension au point que le corps se contracte. C'est pourquoi j'insiste sur ce sentiment de détente, d'ouverture, d'expansion, de lâcher-prise,



d'écoute. Il ne s'agit pas d'*essayer* d'être attentifs ; abandonnez toute idée d'être attentifs ou non ; que l'attention ne soit pas un problème. Faites-vous confiance, faites confiance à votre capacité à vous détendre et à vous ouvrir. Vous n'avez rien à prouver, rien à obtenir, rien à contrôler et rien à accomplir. Si ce genre de pensées surgit, prenez-en conscience et lâchez-les. Si vous vous dites : « Il faut vraiment que j'arrive au *samādhi* », arrêtez ! Commencez par reconnaître l'état naturel qui consiste à être conscient. Cette présence consciente est pure avant que vous ne deveniez « moi ». Il n'y a pas de « moi » dans cette conscience. Le Bouddha l'a appelée « la porte de l'immortalité ». L'attention pleine et entière est la voie qui mène au-delà de la mort. *C'est* l'absence de mort. Là, on reconnaît le Dhamma, autrement dit l'*amatadhamma* (le non-mort). La réalité, c'est « ce qui est ». Répétez-vous cela. Informez votre conscience, en cet instant, de cette manière. Si vous commencez à penser « je suis éveillé maintenant », lâchez cette pensée. Il ne s'agit plus de « moi » ou de « je suis quelque chose » ou « je ne suis rien » ; c'est juste « ce qui est ». Apprenez à affirmer que la voie est ainsi, que cette présence consciente *est* la voie, afin que vos moments de conscience soient éclairés par la sagesse plutôt que par l'image que vous avez de vous-mêmes, la façon dont vous vous voyez, et votre capacité ou incapacité à méditer.

Je parle là de ce que les enseignements palis appellent « les trois premières entraves ». Il existe dix entraves ou habitudes qui tendent à nous empêcher d'accéder à notre véritable nature, à la réalité qui est au-delà de la mort, à la libération. La première d'entre elles est la croyance en la personnalité, que l'on appelle aussi l'ego, et elle est conditionnée. Un bébé ne naît pas avec une croyance en un « moi » ; il l'acquiert après sa naissance. Lorsqu'un bébé naît, il est conscient ; c'est naturel, n'est-ce pas ? Mais cette conscience n'est pas masculine ou féminine, asiatique ou européenne, anglaise, suisse ou tibétaine. Elle est juste naturelle – c'est ainsi que sont les choses. Notre monde est un monde conscient, et le corps humain est un produit naturel. Lorsqu'il naît, il est ainsi, puis il passe par le processus de

vieillesse, mais c'est un état naturel. De nos jours, les gens essaient de créer leur propre corps – probablement sans grand succès ! Ils dépensent beaucoup d'énergie pour essayer de maintenir l'illusion d'un corps physique parfait. Cependant, quel que soit l'état dans lequel notre corps se trouve à l'heure actuelle, c'est tout simplement naturel. Et le vieillissement est un processus naturel. Nous prenons donc note de la situation telle qu'elle est, plutôt que partir d'un idéal. Si je me dis : « Je veux avoir un corps jeune toute ma vie ; je veux être jeune, vigoureux et beau, et mourir à cent ans dans un état de beauté et de jeunesse parfait », je crains que cela ne se produise pas. Mais vous pouvez certainement créer un idéal de comment les choses *devraient* être. En fait, vous pouvez créer un idéal à partir de n'importe quel fantasme et vivre selon ce rêve mais vous finirez probablement par être aigri, parce que vous aurez créé quelque chose qui ne pourra jamais exister.

Le Bouddha a enseigné le Dhamma ou « ce qui est », le mouvement naturel et changeant du monde conditionné dont nous faisons l'expérience. Il ne disait pas que c'était bon ou mauvais, bien ou mal. De même, sans porter de jugement sur le fait qu'il est merveilleux ou horrible d'être humains, nous pouvons juste constater que « c'est ainsi ». Nous pouvons reconnaître dans notre humanité certaines expériences agréables. Nous avons des souvenirs de bonheur, de réussite et de sécurité. Nous avons aussi des souvenirs d'échec, de perte et de tristesse. Ainsi, lorsque nous réfléchissons à ce qui est, nous constatons qu'il y a du bon et du mauvais, du bien et du mal, du vrai et du faux, du beau et du laid, du merveilleux et de l'horrible, du paradis et de l'enfer. Ils ont tous leur place ! C'est ainsi que sont les phénomènes conditionnés. On ne peut pas avoir un côté sans avoir l'autre. Idéalement, on peut créer un paradis – un état paradisiaque éternel où toutes les pommes sont parfaites, où il n'y a jamais de ver dans une pomme, où personne ne vieillit, où tout le monde reste jeune et beau, où les lions sont les meilleurs amis des agneaux – mais cela ressemble à une vision d'enfant, n'est-ce pas ?

C'est joli et agréable, mais c'est une fantaisie, une image ; ce n'est pas ainsi que sont les choses.

Lorsque le Bouddha indiquait la voie de la libération, il encourageait les gens à se réveiller et à être conscients. Il ne leur disait pas : « Voilà la vérité ! » Il ne s'agit pas de croire ce que le Bouddha a dit selon le Canon Pali, parce qu'il y aura toujours quelqu'un qui dira : « Je ne sais pas, peut-être que ce n'est pas vrai ». Et un autre répondra : « Hérétique ! Sortez d'ici ! Nous ne voulons pas de vous ici. Si vous voulez rejoindre notre club, vous devez croire que ce sont les paroles du Bouddha ! Vous êtes une mauvaise personne. Vous serez banni dans les flammes de l'enfer pour avoir osé mettre ces paroles en question ». Le Bouddha, au contraire, encourageait l'investigation. Mais il m'est arrivé d'entendre des bouddhistes dire des choses comme : « Vous devez y croire ! » Le Canon pali devient une sorte de point de référence. « Ce sont les paroles du Bouddha. Vous ne pouvez pas les remettre en question ; vous devez y croire absolument ! » Ce qui m'a attiré dans le bouddhisme – et c'est probablement le cas pour la plupart d'entre vous ici – c'est son encouragement à nous éveiller sans avoir à accepter toute une série de croyances.

Alors, qu'est-ce que l'Éveil ? Ce n'est pas atteindre de hauts niveaux de concentration et accomplir des miracles psychiques ou des choses extraordinaires. Le Bouddha n'a pas fait l'éloge de phénomènes psychiques tels que marcher sur l'eau, voler dans les airs, ou toute autre capacité fantastique que certaines personnes peuvent avoir. Il a souligné l'importance de la présence consciente ordinaire, ici et maintenant, l'attention éveillée au corps, aux états mentaux, aux états émotionnels, à ce qui se produit lorsque nous voyons, entendons, sentons, goûtons, touchons et pensons. La seule façon de mettre les choses en perspective est d'en prendre pleinement conscience. Si nous ne sommes pas conscients, nous ne faisons que *penser* à la vie et l'esprit tourne en rond. Essayer de tout comprendre intellectuellement présente certains avantages, mais ce n'est pas

libérateur parce que nous sommes prisonniers du conditionnement de l'esprit.

Ce que je vous encourage à faire, c'est à reconnaître l'état éveillé qui est en vous et apprendre à l'apprécier, au lieu de vous attarder sans cesse sur vos échecs, vos faiblesses et de toujours vous voir d'un point de vue critique. C'est ce que nous avons tendance à faire. Le regard de la personnalité est souvent critique, or il n'y a pas de sagesse dans l'esprit critique ; le jugement critique ne permet pas à la sagesse de se manifester. Il est aisé de voir, dans nos civilisations occidentales, l'accent mis sur l'intellect et sur la science moderne. Nous nous considérons terriblement intelligents dans la manière dont nous manipulons le monde conditionné. Nous pouvons créer des bombes atomiques ! Il y a soixante ans, nous avons largué des bombes sur Hiroshima et Nagasaki et anéanti ainsi des milliers de personnes ! Nous les avons vaporisées. Et nous polluons la planète en ce moment même, n'est-ce pas ? Regardez cette société, ici, en Grande-Bretagne. Tout le monde possède une voiture maintenant. En voyageant l'autre jour avec Rocana, j'ai remarqué à quel point la Grande-Bretagne semble riche aujourd'hui. Je n'avais pas cette impression, il y a trente ans. C'est une société bien gérée, avec beaucoup de bonnes choses – des choses louables – mais il est évident qu'elle est encore dans l'illusion. Même avec toute sa richesse et sa sécurité, nous vivons encore à une époque où la peur est omniprésente. J'étais aux États-Unis le mois dernier – pour la première fois depuis le 11 septembre 2001 – et j'ai remarqué le niveau de peur qui y régnait. Personne ne semble plus faire confiance à personne. Il y a cette « Sécurité intérieure », cette agence, qui espionne tout le monde, et on se demande si cela va devenir comme le KGB de l'Union soviétique. Cette pièce est-elle sur écoute en ce moment ? « Big Brother vous surveille ! » Nous sommes peut-être très habiles pour manipuler le monde conditionné, mais nous ne sommes pas très sages.

L'enseignement du Bouddha est un enseignement de sagesse, et la sagesse consiste à connaître les choses telles qu'elles sont. C'est la faculté de discernement, c'est « le Bouddha qui connaît le Dhamma ». Le Bouddha représente la pure conscience sous une forme physique ; c'est la conscience pure et intacte, mais sous une forme humaine. Et le Bouddha connaît le Dhamma, la vérité de ce qui est. Lorsque nous avons pris refuge l'autre jour, c'était dans le Bouddha-Dhamma-Saṅgha. Ce sont les symboles que nous utilisons, mais il ne s'agit pas de s'en saisir ; ce serait encore une activité intellectuelle. Alors, qu'est-ce que le Bouddha pour vous en ce moment ? Croyez-vous au Bouddha en tant que sage historique ? Ou croyez-vous que le Bouddha est une sorte de force abstraite dans l'univers ? Existe-t-il une sorte d'énergie de Bouddha opérant dans l'univers et que nous devons contacter ? Nous pouvons créer toutes sortes d'idées abstraites sur l'esprit de Bouddha, l'énergie de Bouddha ou la nature de Bouddha. Mais qu'en est-il à l'heure actuelle, là où je me trouve, là où vous vous trouvez ? Qu'est-ce que c'est en termes de votre état mental actuel ? Il ne s'agit pas d'être d'une certaine manière, n'est-ce pas ? Il s'agit simplement de voir la manière dont vous vivez ce moment, actuellement : le corps est « comme ça », l'humeur est « comme ça ». On commence à reconnaître que le Bouddha est « ce qu'il est ». Et lorsque nous disons *Buddham saranam gacchami* (« Je prends refuge dans le Bouddha »), il s'agit de cette conscience éveillée qui connaît les choses telles qu'elles sont, le Dhamma. Alors, nous voyons le Dhamma. Notre corps est le Dhamma. La nature du corps est de naître, de vieillir et de mourir. C'est cela, le Dhamma, pas un problème personnel ! Lorsque je crois que c'est personnel, je dis : « Je ne veux pas vieillir » et j'en fais un problème. Je veux rester jeune et beau pendant cent ans, et quand je mourrai, mon cadavre sera jeune et très beau. Et tout le monde dira : « Ajahn Sumedho a bien vieilli » !

Remarquez également que les états d'esprit découlent des circonstances. Hier soir, nous avons parlé des louanges et des reproches. Les gens disent : « Vous êtes merveilleux ! » et je me sens

comme ceci ; et puis ils disent : « Vous êtes horrible ! » et je me sens comme cela. L'esprit monte et descend, n'est-ce pas ? Si le soleil est au rendez-vous et que c'est une belle journée, je me sens comme ceci ; s'il fait froid, humide et pluvieux, je me sens comme cela. Ce que je voudrais souligner, c'est la présence de ce qui est conscient en nous. Notre refuge, c'est notre capacité à voir cette présence consciente. Nous avons très peu de contrôle sur les circonstances extérieures. Nous ne pouvons pas contrôler le temps qu'il fait ; nous devons simplement l'accepter ! Qu'il fasse beau, qu'il pleuve, qu'il fasse chaud ou froid, « c'est comme ça » ! Le corps humain, lui aussi, est comme il est. Certaines personnes naissent avec une bonne constitution, elles sont fortes, saines, vigoureuses et ne tombent jamais malades, alors que d'autres ont toutes sortes de problèmes de santé dès la naissance. D'un point de vue idéal, il n'est pas juste que certaines personnes naissent avec tous les avantages et d'autres avec une série de handicaps mais, en termes de Dhamma, ce n'est pas un problème. L'important est de nous éveiller à partir de notre état actuel, de ce qui est, de l'état de notre corps en cet instant, de notre état d'esprit maintenant.

Cette réflexion sur « le Bouddha qui connaît le Dhamma » est donc à intérioriser. Le Bouddha vient du cœur. En Thaïlande, on utilise le terme *citta* – mot pali qui signifie également « conscience » – dans le sens de « cœur » et on désigne en même temps son propre cœur. Utiliser le mot « esprit » pour traduire ce terme tend à être trop cérébral, n'est-ce pas ? Dire : « Il a un bon esprit » signifie qu'il est très doué pour la réflexion. « Avoir bon cœur », en revanche, signifie bien plus que cela ; cela signifie être généreux, aimant, bienveillant, gentil. Cela signifie être en relation avec le monde d'une manière ouverte et compatissante. Le mot pali *citta* (tel qu'il est utilisé dans la Tradition thaïlandaise) est employé très couramment en Thaïlande. Les moines de la forêt disent : « Observez votre *citta* ! », autrement dit « regardez en vous » – pas d'une manière critique, pas pour regarder en soi et dire « Oh, ce n'est pas bien, c'est terrible, tu ne devrais pas penser comme ça », mais pour reconnaître que « ceci »

est ce qui est, en ce moment. Si on se sent heureux, « c'est comme ça » ; si on se sent blâmé, « c'est comme ça ».

J'ai constaté que les Occidentaux manquent généralement de confiance en eux. Nous sommes prisonniers d'idées sur la façon dont les choses devraient être, et nous sommes doués pour critiquer ou nous attarder sur ce qui ne va pas chez nous et dans le monde. En tant que société, nous sommes très orientés vers l'intellect, mais l'intellect n'est pas digne de confiance. Il ne sert à rien de se contenter d'une belle idée selon laquelle le Dhamma est notre refuge. Nous devons reconnaître que « ce qui est » est le Dhamma, que c'est « ainsi » que sont les choses. Et nous devons prendre conscience de *ce* qui est conscient de la colère, de la peur, etc. Cette conscience n'est pas la peur ; la peur est un objet. Dès lors, quand nous avons peur ou que nous sommes en colère, nous *savons* que nous sommes en colère, nous en sommes pleinement conscients. La présence consciente est la voie ; la présence consciente est le refuge – pas la colère. La colère n'est pas un refuge. Plus vous étudierez ce point, plus vous aurez confiance en la présence consciente. Vous verrez qu'il s'agit d'un état naturel, pas de quelque chose d'irréalisable. C'est pourquoi je vous encourage à l'apprécier à sa juste valeur et à lui faire entièrement confiance. Ne me croyez pas sur parole ; mettez cet enseignement à l'épreuve dans votre propre expérience de vie. Découvrez-le !

Personnellement, il me semble que c'est lorsque je suis sous pression, lorsque la vie est particulièrement difficile, que la vision profonde se développe le plus. Dans ces moments-là, quelque chose en moi sent qu'il n'y a rien d'autre à faire que d'être conscient de « ce qui est ». Parfois, cela peut être une bénédiction !





## Avant l'apparition du « je suis »

17 août 2005

Je voudrais commencer par vous proposer d'adopter une attitude d'attention détendue, de réceptivité ouverte. Parfois, le mot « méditation » ou l'idée que l'on s'en fait peut créer une tension en nous : « Il faut que je médite ! » Nous essayons alors de concentrer notre esprit sur quelque chose. Nous associons la méditation à « faire des choses » comme observer la respiration, réciter un mantra, ou suivre une technique. Il n'y a rien de mal à cela mais, ce qu'il y a au cœur de l'enseignement du Bouddha, c'est l'Éveil, la présence consciente ici et maintenant ; être pleinement présent, habiter pleinement ce moment tel qu'il est.

Lorsque vous entrez dans une salle comme celle-ci qui, cette semaine, a été associée à l'enseignement du Dhamma ou à la méditation, soyez conscients de l'effet que cela produit sur vous. Il peut y avoir une sorte d'attente qui s'est installée – cela pourrait être une anticipation, une résistance, ou même un sentiment de foi. Il ne s'agit pas de juger vos réactions quand vous entrez dans cette pièce, mais de reconnaître simplement qu'elles existent et qu'elles sont « ainsi ». Je vous encourage à être simplement à l'écoute de ce que vous ressentez. Soyez juste conscients que c'est « ce qu'il y a » en cet instant.

Le mot « méditation » est un terme générique qui englobe presque tout ce qui se passe dans l'esprit. Mais vous, qu'associez-vous à ce mot ? Ajahn Chah mettait l'accent sur la pratique. En Thaïlande, on entend tout le temps le mot « pratique ». Les gens prennent le mot pali *paṭipadā* (qui se traduit par « pratique ») et disent : « *Patipa, patipa* ; vous êtes des moines *patipa*, vous devez être attentifs et pratiquer. » Tels étaient les impératifs. Du moins, c'est ainsi que j'ai interprété cette attitude. Et cela me convenait. L'idée de pratiquer, pratiquer, pratiquer ne me posait aucun problème. Au début, cela a

réveillé ma prédisposition habituelle déjà bien installée. Tout ce que je faisais avait tendance à être compulsif ; je suis donc devenu un méditant compulsif. Chaque fois que je n'avais pas envie de méditer, que je résistais, que je voulais remettre à plus tard, je me sentais coupable : « Je devrais méditer maintenant. Pourquoi est-ce que je ne le fais pas ? Je perds mon temps à bavarder avec ces moines. Je ne suis pas sérieux ! »

Notre mode de vie monastique en Isan, au nord-est de la Thaïlande, était très primitif. Nous fabriquions nous-mêmes nos vêtements et les teignons à l'aide de colorants naturels provenant de l'arbre du jacquier. Cette méthode est décrite dans le Canon pali et remonte à l'époque du Bouddha. Le bois de jacquier est broyé en copeaux et bouilli jusqu'à ce que l'eau prenne une couleur ocre. Ce vêtement que je porte est de la couleur du jacquier. Il faut plusieurs jours pour que cette teinture prenne correctement et je me disais : « Je perds mon temps à faire ça. Ce serait beaucoup plus simple de demander à ma mère de m'envoyer du tissu de cette couleur » (c'est ainsi que fonctionne l'esprit américain). Quoi qu'il en soit, tout en faisant cela, les moines bavardent, et quand j'ai commencé à mieux comprendre le thaï, je me disais : « Vous n'êtes pas censés parler de politique, de femmes ou de quoi que ce soit de frivole ; c'est contraire au Vinaya ! » Le Vinaya énumère ce dont les bons moines ne doivent pas parler. On n'est pas censé parler de rois, de guerres ou de ce genre de choses. Alors quand j'ai entendu ce dont ils parlaient, je me suis dit : « Ce n'est pas... ! » et mon esprit s'est rempli de jugements. « Je ne vais pas devenir comme eux ! Je vais pratiquer, pratiquer, pratiquer ! » Et je suppose que cela m'a rendu insupportable. Quand on est trop sérieux, on n'est pas très sympathique et personne ne supporte une telle compagnie.

Un jour, j'ai évoqué la perte de temps passé à teindre nos vêtements et un moine thaïlandais a répondu : « Cette activité est comme un centre de relaxation psychologique pour les moines. C'est là qu'ils peuvent dire des bêtises, parler de choses dont ils ne

devraient pas parler, et fumer des cigarettes. » Alors, je me suis dit : « Oui, peut-être que je devrais me détendre un peu plus. » On peut se saisir de l'idéal de « pratiquer, pratiquer » – et pratiquer est une bonne chose, je ne dis pas le contraire – mais se saisir de cette idée peut conduire à l'obsession et on y perd son sens de l'humour : « Parce que ce n'est pas drôle, vous savez ! La pratique est une affaire sérieuse ! Être un bon moine, c'est vraiment sérieux ! » C'est comme cela que l'on perd le sens de l'humour et la joie de vivre. Très vite, on se sent supérieur, on devient arrogant, on critique, et on se sent coupable de ses propres écarts par rapport aux idées strictes et obsessionnelles que l'on a sur la pratique. Ce n'est pas un état d'esprit très agréable, mais j'étais obligé de reconnaître que c'était une tendance que j'avais toujours eue. Tout ce que je faisais tendait à aller dans ce sens, si bien que même les bonnes choses devenaient pour moi sources de grande souffrance.

C'est lorsqu'Ajahn Chah m'a encouragé à être conscient plutôt que me conformer à la tradition et essayer de devenir le moine bouddhiste idéal, que le dilemme de l'idéalisme dans la vie monastique s'est posé pour moi. Après chaque *pūjā* du matin, quelqu'un lisait un extrait d'un livre sur les vertus du bon moine bouddhiste (il s'agissait d'une série d'histoires sur les moines), et mon esprit s'emparait toujours des idéaux de ce que l'on devrait être, de ce qui était juste et digne d'éloges. Ensuite, je me sentais coupable lorsque j'avais des pensées impures ou que je sentais en moi colère, jalousie, entêtement, arrogance ou orgueil, ou que je commettais tout autre type de péché humain. Ayant été élevé dans le christianisme, j'interprétais ce que je vivais en termes de « péchés ». Dans la culture bouddhiste thaïlandaise, ces concepts n'existent pas. On reconnaît que les humains ont des faiblesses, mais c'est autre chose que se considérer comme un pécheur, ce qui, selon moi, signifiait que l'on est dans une situation plutôt désespérée, un peu comme naître avec une maladie incurable.

Le Bouddha a clairement dit que la souffrance (*dukkha*) est une « noble vérité ». Ajahn Chah a toujours mis l'accent sur l'étude des Quatre Nobles Vérités. Alors, je me demandais : « Qu'est-ce que la souffrance ? Et quelle est la cause de la souffrance ? » et puis j'y réfléchissais. « Si je suis un si bon moine, pourquoi est-ce que je souffre autant ? Si je pratique, que je respecte toutes les règles et que je fais tout ce qu'il faut, pourquoi suis-je si malheureux ? » Je cherchais une sorte de logique. « Sûrement, si je fais tout correctement, je devrais être récompensé pour avoir été un bon garçon, pour m'être bien comporté. » Mais la façon dont je voyais la vie monastique me faisait me sentir de plus en plus coupable et critique. Ce n'était pas une vie joyeuse. La vie monastique peut être très joyeuse, en fait, si on n'y est pas attaché, si on arrive à se détendre en elle. Alors, c'est un mode de vie très agréable. En réfléchissant à la souffrance, j'ai commencé à comprendre sa cause et j'ai réalisé que la cause était la « saisie de l'idéal monastique », la saisie du Vinaya. Parce que je me saisissais de quelque chose de bon, il me semblait que c'était une bonne chose mais, comme le dit l'enseignement sur les Quatre Nobles Vérités, se saisir de quoi que ce soit est le fruit de l'ignorance. C'est ainsi que l'on peut se saisir des pensées altruistes et des idéaux les plus élevés que les êtres humains puissent concevoir, et être parfaitement malheureux. Pourquoi ? Parce que nous partons de l'ignorance, de l'ignorance du Dhamma, de l'ignorance des choses telles qu'elles sont.

J'ai vécu essentiellement avec des moines thaïlandais pendant mes trois ou quatre premières années et, à ce moment-là, j'ai remarqué qu'ils avaient une sorte d'acceptation des faiblesses humaines. La culture thaïlandaise n'est pas idéaliste ; on a tendance à admettre les limites de l'être humain. Au début, cela a semblé irresponsable pour un idéaliste comme moi – on peut devenir très moralisateur quand on s'attache à ce qu'il y a de mieux, et on peut se sentir supérieur. Cependant, lorsqu'on examine la saisie et le sentiment de supériorité, lorsqu'on les reconnaît vraiment comme un ressenti dans l'instant présent, on constate qu'il ne s'agit pas d'un état mental paisible ; il n'y

a rien de paisible à se sentir meilleur qu'un autre. Ce dont je me saisissais, c'était d'un sentiment de moi – qui est une illusion – et d'un idéal si élevé qu'il m'était impossible de l'atteindre, parce que je suis un être humain, pas un idéal ; je suis un être humain. Les représentations du Bouddha sont des idéaux. Il pourrait se passer n'importe quoi dans cette pièce et cette statue du Bouddha resterait assise là sereinement. Les idéaux ne sont pas des formes vivantes et conscientes ; ce ne sont pas des formes sensibles. Ce sont peut-être de belles formes, mais elles n'ont pas de sensibilité. D'ailleurs, souvent les personnes très idéalistes ne sont pas très sensibles. On perd cette sensibilité quand on s'investit dans un idéal si élevé que l'on ne cesse de comparer la réalité d'ici et maintenant avec ce qu'elle *devrait* être – ce qui, bien sûr, est très rarement le cas. Dans des moments exceptionnels, les choses sont effectivement ce qu'elles devraient être, mais essayez de maintenir ces instants – l'apogée du bonheur, de la félicité ou de la réussite, par exemple – et voyez combien de temps vous pouvez les garder intacts. Les moments d'apogée montent et, dès qu'ils atteignent leur sommet, ils redescendent – c'est ainsi.

En termes de Dhamma, le Bouddha enseignait que le monde est tel qu'il est. Le fait d'être humain, d'avoir un corps humain, une conscience et une sensibilité est « ainsi ». En cet instant, contemplez le fait d'être simplement comme vous êtes. Ouvrez-vous et accueillez la réalité de votre être tel qu'il est en ce moment, sans analyser, juger ou comparer. Faites-vous simplement confiance pour être comme vous êtes : votre corps, votre état mental, vos émotions sont juste « ainsi ». Portez votre attention sur la respiration ou sur votre humeur actuelle, en acceptant, en autorisant, au lieu de penser que vous devez *faire* quelque chose ou *changer* quelque chose. Remarquez toute réaction à ce que je dis, tout sentiment de doute, de frustration, de résistance. Vous êtes ouverts à ce qui se passe sans penser que ça devrait être comme ceci ou comme cela. Juste en vous disant paisiblement : « C'est comme ça ».

Dans le bouddhisme, il y a un enseignement sur les dix entraves. La première est ce que l'on appelle *sakkāyadiṭṭhi*, c'est-à-dire la croyance en une personnalité, ou ego, un sentiment conditionné d'identification aux cinq agrégats, au corps, aux pensées, aux souvenirs et aux habitudes. Cette vision de soi est une fabrication mentale. On ne naît pas avec une vision de soi. Les bébés n'ont pas de vision de soi ; ils ne pensent pas : « Je suis un bébé ». C'est nous qui leur disons : « Tu es un bébé », qui leur disons ce qu'ils sont, après quoi ils acquièrent une vision d'eux-mêmes. Alors, comment prendre du recul par rapport à cette vision de soi ? Lorsque nous n'en sommes pas conscients, nous avons tendance à agir toujours à partir de cette vision personnelle – « Je suis en permanence Ajahn Sumedho ». Entre parenthèses, *Ajahn* signifie quelque chose comme « professeur » ; c'est un titre respectueux que l'on m'a ajouté. Et le nom *Sumedho* m'a été donné lorsque j'ai été ordonné – je l'aime bien. Avant d'être Sumedho, j'étais Robert, le nom de baptême que m'ont donné mes parents. Ce nom, je l'ai reçu après ma naissance, pas avant. Ce que je veux dire, c'est que les noms sont des créations humaines. *Ajahn*, *Robert* et *Sumedho* sont des créations humaines. Robert est un nom chrétien et Sumedho est un nom pali, mais les noms – qu'ils soient en pali, sanskrit, français, anglais ou autre – sont des concepts fabriqués. Le sentiment de « moi », de « Je suis Ajahn Sumedho » ou de « ça, c'est mon réveil ; ça, c'est mon vêtement ; je suis comme ceci ; je suis comme cela » – sont des concepts que je crée dans le présent. L'important est de voir la différence entre les concepts fabriqués et la pure conscience subjective.

La conscience pure n'est pas fabriquée ; elle ne porte pas la marque de l'homme ; elle n'est ni asiatique ni européenne ni quoi que ce soit. C'est un phénomène naturel avec lequel nous naissons. Nous mettons ensuite le sujet créé dans la présence consciente. Dire « Je suis Ajahn Sumedho » est la façon conventionnelle de penser et d'agir dans la société. Mais quand on y réfléchit, on s'aperçoit qu'il n'y a pas un Ajahn Sumedho qui dure de façon permanente. Certaines circonstances se présentent et ces mots surgissent dans l'esprit mais

il n'y a là rien de permanent ni de continu. Pour que se manifeste « Ajahn Sumedho », il faut que certaines conditions soient présentes. Alors, suis-je tout le temps Ajahn Sumedho ? En fait, on peut en avoir assez d'être Ajahn Sumedho et d'être mis sur un piédestal. Parfois, on a juste envie d'être le bon vieux Sumedho. Les idéaux peuvent changer, bien sûr ; passer du désir d'être le meilleur des moines à celui de se fondre dans la masse et d'être un homme ordinaire. C'est ainsi que l'on crée le sentiment que l'on a de soi. Lorsqu'on est fatigué de se maintenir au sommet, on souhaite être un homme parmi d'autres. Mais il s'agit là de créations. Nous créons ce sentiment d'identité avec le corps, avec la personnalité, avec le conditionnement culturel ou avec une génération particulière. Aujourd'hui, dans ce monastère, je fais partie de la vieille génération. Tous les autres sont beaucoup plus jeunes. Lorsque ces jeunes moines arrivent, j'ai parfois l'impression de ne pas pouvoir les comprendre. Ils ont une façon de penser que je ne comprends pas tout à fait parce que, dans ma génération, le conditionnement était très différent. Les perceptions erronées sont les mêmes, bien sûr, le sentiment de « moi », etc. Que l'on appartienne à l'ancienne génération ou à la nouvelle, il s'agit toujours de concepts fabriqués.

Ce que j'essaie de dire c'est, qu'y a-t-il avant que nous ne commençons à créer quoi que ce soit, avant que le « je suis » apparaisse dans la conscience ? Il s'agit d'investiguer, d'apprendre à se connaître. Ce « je suis » n'est pas très personnel, n'est-ce pas ? Il s'agit plutôt d'une déclaration d'existence non encore définie. Quand on ajoute un nom comme dans « Je suis Ajahn Sumedho », on entre dans la personnalité, une personnalité distincte. « Je suis américano-britannique » (aucun d'entre vous ne peut le dire) me définit comme une personnalité distincte, n'est-ce pas ? Je suis l'abbé d'un monastère, je pratique le bouddhisme Theravada, je suis un moine de la Tradition de la forêt thaïlandaise » – tout cela, ce sont des attributs qui font de moi une personne distincte. Mais remarquez ce sentiment d'être, avant que le pronom « je » soit défini, avant qu'il devienne personnel, avant qu'il devienne « mon corps », « mon humeur »,

« mes souvenirs », « mes émotions ». Lorsque vous êtes conscients et que vous avez confiance en cette présence, vous commencez à voir ce sentiment de « mes émotions » (ou autre chose) comme des concepts que vous créez. Il s'agit d'apprendre à reconnaître la pure conscience subjective dans laquelle les créations sont perçues comme des objets mentaux. *Sakkāyadiṭṭhi* (la croyance en la personnalité) consiste à placer une fausse création dans la position subjective. Lorsque je deviens « Ajahn Sumedho », j'interprète l'expérience d'une manière très personnelle. Je vois alors la vie à travers ma personnalité, mes préférences, mes peurs, mes désirs et mes habitudes. Sur le plan personnel – pour en revenir à l'éloge et au blâme – j'aime l'éloge et je n'aime pas le blâme. Lorsque la personnalité devient le sujet, je suis victime des louanges et des blâmes ; je dois constamment attendre des louanges et fuir les situations dans lesquelles je pourrais être critiqué ou blâmé. On peut voir combien il est facile d'adopter un mode de vie qui tourne autour de la protection de soi en tant que personne ; on essaie de ne fréquenter que des gens qui nous font nous sentir bien – « Tu es un bon gars, je t'aime vraiment beaucoup » –, on évite les personnes critiques, et on ne fait que des choses dont on sait qu'elles seront couronnées de succès.

En tant qu'étudiant, j'ai appris à manipuler le système universitaire. J'ai su en quelles matières j'étais fort et comment je pouvais m'en sortir. J'ai donc appris à manipuler et à contrôler. Le fait est que, même si l'on réussit à obtenir ce que l'on veut, cela laisse toujours dans la conscience un sentiment de manque, de peur, d'angoisse. On se rend compte que même un moment parfait ne peut pas durer. Un sentiment de désespoir s'installe après une telle expérience, parce qu'on l'a vécue et pourtant elle n'est déjà plus qu'un souvenir. Ensuite, la retombée peut être très déprimante si on la prend personnellement. Mais il est possible de sortir du cadre personnel en mettant nos créations mentales dans une perspective subjective, en les voyant comme des objets. Et cela, nous pouvons le faire grâce à la présence consciente. C'est la seule façon d'y arriver.



Lorsque la conscience et la présence sont réunies, la personnalité (*sakkayaditthi*) n'est pas jugée, car il ne s'agit pas d'essayer de se débarrasser de la personnalité ni de déterminer si la vôtre est agréable ou pas. Peu importe le type de personnalité que vous avez, tant que vous reconnaissez qu'il s'agit de quelque chose d'impermanent, d'insatisfaisant et d'impersonnel, tant que vous reconnaissez que l'impression d'un « moi » et d'un « mien » est le fruit de l'ignorance.

Bien sûr, dans ce contexte, l'ignorance c'est ne pas connaître les Quatre Nobles Vérités, n'en avoir aucune idée. Dans ces conditions, quels que soient nos diplômes ou notre position dans le monde – mendiant ou roi –, notre vie s'écoule dans l'ignorance, en nous identifiant aux conventions de la personnalité. L'un pensera : « Je ne suis qu'un mendiant », et l'autre se dira : « Je suis empereur du monde » mais, dans les deux cas, il s'agit de fabrications mentales, n'est-ce pas ? Je peux penser que je ne vauds rien ou que je suis le meilleur. Qu'il s'agisse d'une autosatisfaction arrogante ou d'un sentiment d'humilité, que nous pensions être une personne ordinaire ou la pire personne au monde, toutes ces étiquettes viennent toujours de l'ignorance. Par contre, avec la présence consciente, l'expérience est éclairée par la sagesse. La sagesse opère alors par le biais de la conscience éveillée. Les enseignements du Bouddha sont donc des conventions, mais ce sont aussi des moyens habiles pour développer la sagesse. L'enseignement des Quatre Nobles Vérités est un moyen habile que le Bouddha a utilisé. Il l'a créé. Mais il n'est pas destiné à être saisi ; ce n'est pas une sorte de doctrine ou un système de croyances à partir duquel on agit. Il s'agit plutôt d'un moyen pratique de pointer vers quelque chose de *présent*. La souffrance (*dukkha*) est une noble vérité. Ce n'est pas une vérité métaphysique, mais une vérité existentielle. Nous en faisons l'expérience à des degrés divers quand nous nous sentons incomplets, inquiets, désespérés, effrayés, etc. L'important est d'être conscient qu'il y a souffrance. La souffrance est un objet, n'est-ce pas ? Si vous vous identifiez totalement à elle, vous ne vous en rendez pas compte et vous vous perdez en elle. Vous êtes prisonniers de la souffrance que vous avez

vous-mêmes créée : « Je suis malheureux. La vie n'a pas été juste avec moi. C'est de sa faute ! Dieu devrait payer pour cela ! » Nous pouvons créer une infinité de scènes dramatiques avec notre colère et notre ressentiment face à l'iniquité et à l'injustice de la vie telle que nous la ressentons. Mais avec la présence consciente éveillée, la souffrance est simplement « ce qui est » dans l'instant.

Je trouve que le sentiment de supériorité par rapport aux autres – « Je suis un meilleur moine que celui-là » – n'engendre pas un état d'esprit paisible. Si on l'observe vraiment, on voit qu'il s'agit en fait d'une forme de souffrance (*dukkha*). Il ne s'agit pas non plus de penser le contraire – « Je ne suis pas aussi bon que l'autre » – ni de s'accrocher à la croyance désespérée que « nous sommes tous aussi bons les uns que les autres », dans une vaine tentative d'être justes. Je ne vous demande pas de croire tout ce que je dis mais de faire davantage confiance à votre capacité de réflexion. Qu'est-ce qui vous apporte un sentiment de paix et de bien-être en considérant la réalité d'un corps humain tel qu'il est, et la personnalité telle qu'elle est ? Il ne s'agit pas de juger votre personnalité ni d'imaginer une personnalité idéale que vous aimeriez avoir, puis d'essayer de vous débarrasser de votre personnalité actuelle. Quelle que soit la façon dont votre personnalité se manifeste, je vous encourage à faire confiance à la conscience que vous en avez. Il y aura alors ce que j'appelle la « subjectivité pure » – et celle-ci n'est pas fabriquée, c'est la réalité.

La personnalité, la subjectivité fabriquée, change tout le temps ; ce n'est pas une réalité. Il est impossible de toujours rester la même personne. Si je suis prisonnier de ma personnalité et que quelqu'un me dit : « Ajahn Sumedho, vous êtes merveilleux ! » je me sens heureux. Et si quelqu'un d'autre me dit : « Ajahn Sumedho, vous êtes horrible ! » je ne peux pas maintenir ce sentiment de joie. Mes sentiments changent donc en fonction des louanges et des reproches. Voilà comment fonctionne la personnalité. Elle est réactive et dépend des circonstances (les huit *dhammas* mondains). Lorsque vous

jouissez du succès, de la santé, de la jeunesse, vous vous sentez fantastiquement bien ! Et puis la mauvaise santé, l'échec, la vieillesse arrivent, et ils n'apportent pas le même sentiment vibrant et exaltant – parce que les circonstances ont changé.

De nos jours, on a tendance à redouter le vieillissement, n'est-ce pas ? « Que va-t-on faire de toutes ces personnes âgées ? » Peut-être faudrait-il laisser entrer plus d'immigrés pour qu'ils s'occupent de nous. On a l'impression que la vieillesse est une forme d'échec, en quelque sorte, quelque chose qui ne devrait pas exister. Mais la conscience, elle, ne vieillit pas ! La conscience n'a rien à voir avec l'âge du corps ni avec la façon dont la personne se sent sur le plan personnel. La conscience transcende le conditionné, et la méditation permet d'apprendre à la reconnaître. Cela ne veut pas dire que, dans des circonstances normales, nous ne sommes jamais conscients, mais nous avons tendance à nous fier à notre personnalité et à agir à travers elle. Ainsi, ce que je considère comme la véritable méditation n'est pas un processus visant à se débarrasser de la personnalité, mais à apprendre d'elle : la personnalité est « ainsi ». Je peux alors m'écouter penser : « J'aime ceci et je n'aime pas cela ».

Cette année, je suis à Chithurst. Cela fait vingt ans que je n'y avais pas vécu. C'est très différent d'Amaravati. À Chithurst, il y a des choses qui m'agacent un peu et d'autres qui me plaisent – sur un plan personnel. Alors, est-ce que je vais me laisser aller à l'agacement, ou essayer de le supprimer, ou essayer d'arranger les choses comme je l'entends ? Dois-je débarquer à Chithurst et dire : « Je suis ici maintenant ! Je veux que ces choses soient comme ceci, et je veux que ces choses-là soient comme cela. Je n'aime pas la façon dont Ajahn Sucitto a fait cela ; je veux le faire autrement, et vous devriez le faire à ma façon ». Je ne peux plus agir ainsi. Autrefois je le faisais mais on a fini par m'envoyer balader ! Le refuge se trouve donc dans la présence consciente. Et, en cela, j'ai confiance. J'ai totalement confiance. Je ne lui ai pas toujours fait confiance, mais plus on reconnaît la présence consciente et plus on opère à partir d'elle,

mieux on comprend ce que signifie le terme « refuge », le *sarana* (refuge) de *Buddham saranam gacchami* (« Je prends refuge dans le Bouddha »). On comprend que ce refuge est la présence consciente. Elle nous permet de nous adapter à l'expérience, aux conditions changeantes que nous connaissons jusqu'à notre mort. La présence consciente ne dépend pas des louanges ou des reproches, de la bonne ou de la mauvaise santé, de la jeunesse ou de la vieillesse ; elle transcende tout cela. Nous pouvons même tirer des leçons de la douleur, des échecs, du manque d'appréciation, des injustices dont nous faisons l'expérience dans la vie conditionnée du monde – parce que notre refuge se trouve dans la présence consciente et non dans l'idée d'avoir du succès, d'être apprécié ou quoi que ce soit d'autre.

Les choses apparaissent et disparaissent, mais la conscience est toujours présente. Même lorsque nous ne sommes pas conscients, la pure conscience est présente. Nous créons des impuretés par ignorance, mais la conscience elle-même est inaltérable ; elle ne peut pas être contaminée. Nous commençons donc à reconnaître que notre refuge se trouve dans cette pureté de la conscience qui n'a jamais été souillée, quoi que nous ayons fait et quoi que nous ayons pensé au cours de notre vie. La sagesse est donc la capacité de discerner la différence entre la conscience *sans* attachement, et l'expérience consciente *avec* attachement. Il ne s'agit pas d'un jugement, mais d'une capacité de discernement. Si je suis attaché et que je me perds dans mon attachement sans en avoir conscience, je deviens ce à quoi je suis attaché. En revanche, lorsque je reconnais la pure conscience sans attachement, il n'y a que cette simple réalité de l'attention ici et maintenant. Alors, c'est cela ! C'est le chemin ! C'est la voie qui mène à la fin de la souffrance ! On le reconnaît réellement, on le sait au plus profond de soi. Il ne s'agit plus de s'accrocher à une idée de l'Éveil ou de la Voie ou d'avoir atteint quoi que ce soit. Tout cela disparaît et il ne reste plus que le fait d'être conscient, et de fonctionner à partir de l'état naturel et pur de l'être ici et maintenant – un état pur qui est toujours avec nous, qui ne nous abandonne jamais et qui est parfaitement digne de confiance. On comprend alors

pourquoi le Bouddha a dit que l'attention, la présence consciente, était la voie.

Avec la troisième Noble Vérité, il s'agit donc de reconnaître cette pure conscience qui est vide d'attachement. Elle n'est pas vide comme si on se trouvait dans un état inconscient ou de transe ; c'est simplement que cette conscience est pure. C'est alors que l'on peut voir que les choses apparaissent et disparaissent *à l'intérieur* de cette conscience. Plutôt que de trouver refuge dans les habitudes qui vont et viennent en fonction de nos conditionnements, nous le trouvons dans la présence consciente, dans l'Éveil. Lorsqu'on reçoit des louanges – « Tu es merveilleux ! » – on peut toujours en être heureux mais on ne se perd pas dans ce bonheur ; on n'est pas lié à cette limitation. Et lorsqu'on est critiqué, on peut être conscient du sentiment désagréable que procure une critique, mais le refuge se trouve toujours dans la présence consciente.

Investiguez cela et vous en aurez vous-mêmes la preuve. C'est démontrable. Cela peut être vérifié si vous êtes prêts à investiguer le Dhamma. J'essaie de vous encourager à le faire parce que je pense que nous avons besoin de beaucoup d'encouragement. Nous avons tendance à nous voir avec un esprit critique ou à idéaliser le bouddhisme, les enseignants et les méthodes, et ensuite à nous sentir impressionnés par tout cela. On pose beaucoup de questions aux enseignants, comme : « Faut-il atteindre les *jhāna* avant de pratiquer la méditation de la vision profonde (*vipassanā*) ? » J'en ai vraiment assez de cette question ! On nous demande aussi : « L'origine conditionnée interdépendante (*paṭiccasamuppāda*) se déroule-t-elle sur trois vies ou survient-elle simultanément ? » On posait déjà ces questions il y a quarante ans, quand j'ai découvert le bouddhisme, et on les pose encore aujourd'hui. Elles sont, bien sûr, liées à la manière dont les gens interprètent le Canon pali ou à leurs points de vue sur le Theravada – sans parler de leurs opinions sur le Mahayana et d'autres écoles de bouddhisme. Mais nous pouvons aussi voir cela, voir comment nous fabriquons des points de vue et des opinions. Il

## Ce n'est pas personnel

m'arrive à moi aussi, en tant que personne, d'avoir des opinions très tranchées, parce que les Américains sont comme ça. Nous avons des opinions sur toutes sortes de choses que nous ne comprenons pas ; c'est dans notre culture. Je peux me retrouver en conflit avec ceux qui ne sont pas d'accord avec mes opinions. Il s'agit toutefois de voir que le problème réside dans la *saisie* de l'opinion. Et une fois que l'on voit clairement que c'est cela qui cause la souffrance, on sait que l'on peut lâcher prise.

## Ce point central qui inclut tout

18 août 2005

Si nous réfléchissons à tout ce que nous avons vécu dans la vie, nous verrons que seul « maintenant » existe. Nous pourrions penser que le temps est une réalité et que le passé est, en quelque sorte, plus réel qu'un simple souvenir. Après tout, nous pouvons nous souvenir du passé et nous sentir heureux, tristes, exaltés, déprimés, indignés ou révoltés. Mais tout cela est ressenti *maintenant*. Le fait que je sois né il y a soixante-et-onze ans est une perception que j'ai maintenant, n'est-ce pas ? C'est une perception et un souvenir. En fait, je ne me souviens même pas de ma naissance ! Ma sœur s'en souvient ; elle se souvient du jour où ma mère m'a ramené à la maison. Mais que ce soit ma sœur ou ma mère qui m'en parle, ou que ce soit un souvenir – si je pouvais me souvenir de ma naissance, ce qui n'est pas le cas – il s'agit d'une perception dans le présent. L'avenir est également ressenti dans le présent. Nous avons l'idée de « demain » ou « après l'Université d'été », mais ce ne sont que des perceptions que nous créons dans le présent. C'est donc toujours ici et maintenant. En réfléchissant de cette manière, nous pouvons anéantir l'idée erronée que nous nous faisons du temps.

Le mot « méditation » (*bhāvanā* en pali) est un terme utilisé pour tout type d'exercice mental mais, dans le contexte du bouddhisme, il signifie « cultiver l'attention ». Or l'attention est toujours ici et maintenant ; nous sommes conscients maintenant. Mais conscients de quoi ? Dans la pratique de la méditation, on nous apprend généralement à nous concentrer sur les mouvements du corps, sur les quatre postures – assis, debout, en marche et allongé –, ainsi que sur l'inspiration et l'expiration du souffle (*ānāpānasati*). Autrement dit, nous portons notre attention sur ce qui se passe maintenant, et à propos de choses que nous n'avons pas tendance à assimiler à l'ego. Même si nous avons une posture épouvantable, nous pouvons juste

en être conscients (je n'insiste même pas sur la nécessité d'une bonne posture !) Le sentiment de « moi » dépend des identités du passé – où je suis né, ce que j'ai fait, les souvenirs, les habitudes émotionnelles acquises tout au long de ma vie, et la façon dont je réagis aux huit *dhammas* mondains (succès et échec, louange et blâme, bonheur et souffrance, gain et perte) ; mais le facteur constant reste la présence consciente. Elle, nous ne la créons pas. Nous ne la créons pas et nous ne pouvons pas la trouver ; nous ne pouvons pas l'objectiver ; nous ne pouvons pas la voir comme une sorte d'objet. Néanmoins, elle est tout à fait reconnaissable et c'est très important car, lorsque nous essayons de nous rendre conscients, nous ne pouvons pas l'être. Lorsque nous pensons : « Il faut que je sois conscient ! Je dois pratiquer l'attention et être plus présent ! », nous ne faisons que saisir *la notion* d'attention. Cette attention ou présence consciente, est un acte de confiance. Elle est reconnaissable, mais pas en tant que réalité objective ; c'est reconnaître « ce qui est ».

Je vous encourage donc à prendre conscience de cet état naturel de présence, cette ouverture, cette attention détendue qui inclut tout dans l'instant – le corps, la respiration, l'état mental dans lequel on se trouve, le plaisir, la douleur, le beau, le laid, les souvenirs, tout ce que vous vivez consciemment – et à voir que « c'est ainsi ». L'expression « c'est ainsi » signifie que l'on prend conscience des choses mais sans les définir. Comment est-ce que je me sens en ce moment ? Mon état émotionnel est... ! Je peux en avoir conscience, mais comment puis-je le décrire et le définir ? Je pourrais dire : « Eh bien, il est paisible et calme » et trouver des mots appropriés pour le décrire, mais l'état émotionnel n'est pas cela, ce n'est pas un concept. La réalité n'a pas besoin d'être définie, seulement d'être consciemment reconnue.

Essayer de connaître les choses à travers des définitions, à travers le conditionnement de l'esprit, à travers les perceptions, en les percevant comme ceci ou comme cela, c'est de l'ignorance. Quant aux choses pour lesquelles nous n'avons pas de perceptions – qui ne



sont attachées à aucun souvenir –, nous essayons de les faire entrer dans des catégories reconnaissables ou bien nous les rejetons. Nous voulons définir ce qui est bien ou mal, ce qu'il faudrait faire ou ne pas faire, ce qui est bon ou mauvais, acceptable ou inacceptable. Nous voulons tout définir et vivre en fonction de ces définitions. C'est ce que nous appelons le « conditionnement » ou « institutionnalisation » ; c'est comme une programmation informatique. Nous introduisons un programme et nous fonctionnons à partir de là. Mais le Bouddha, lui, visait la libération, et non l'acquisition d'un programme informatique bouddhiste – même si certains bouddhistes créent effectivement un programme : ils suivent la convention mais sans l'utiliser pour s'éveiller et ils deviennent la convention. Mais cela n'est pas la libération, n'est-ce pas ? Même s'il s'agit d'une bonne convention, cela reste une convention – quelque chose d'impermanent, de fondamentalement sujet au changement, à la naissance et à la mort.

Avant de commencer à méditer, je voulais mettre des mots sur tout – principalement pour me sécuriser et à cause de ma forme d'intelligence –, et j'avais tendance à ignorer tout ce que je ne pouvais pas définir clairement. Certaines personnes sont très contrariées par l'art moderne parce qu'il remet en question leur perception. On entend souvent dire : « Mais, qu'est-ce que c'est que ça ? Qu'est-ce que ça représente exactement ? Un enfant de cinq ans pourrait faire mieux ». Nous avons une idée de ce qu'est l'art, ce qu'est la beauté, ou ce qui est bien ou mal. C'est notre monde et nous nous sentons en sécurité à l'intérieur de ces limites. Par conséquent, si ces critères sont remis en question, nous ne nous sentons pas en sécurité ; tout ce qui n'est pas conforme est l'ennemi et nous voulons l'écarter, le rejeter, le tuer, le détruire. Mais le monde conditionné est ainsi fait : il change constamment. Tout est en mouvement, et ce mouvement est fluide. C'est ce que nous pouvons voir grâce à la conscience intuitive, ce ressenti intime de la présence consciente. Nous ne pouvons pas la voir en définissant ce que nous vivons ou en projetant des idées bouddhistes dessus, mais en prenant des

enseignements bouddhistes et en les utilisant comme des lignes directrices permettant de mettre en lumière une autre façon de voir les choses.

Dans l'enseignement sur l'Origine Interdépendante, l'ignorance est présentée comme la cause de toutes les souffrances. La séquence commence par l'ignorance : « L'ignorance conditionne les phénomènes, les phénomènes conditionnent la conscience... » et ainsi de suite. Lorsque l'on part de l'ignorance, le résultat est toujours la souffrance ou une sorte de déception, un sentiment de manque, de désespoir ou d'angoisse. Dans ce contexte, le mot « ignorance » désigne l'ignorance des Quatre Nobles Vérités, pas l'ignorance des circonstances du monde ou l'analphabétisme. Cela signifie que nous n'avons pas encore eu la vision profonde des Nobles Vérités et qu'il y a donc un manque de compréhension. L'ego – le sentiment de « moi », l'image de soi et le conditionnement culturel – est le résultat de l'ignorance, et le processus de pensée est conditionné par l'apprentissage de mots, de définitions et par la capacité d'analyser et de raisonner. Vous créez un monde de sensations, de perceptions et de phénomènes conditionnés (*vedanā, sañña, saṅkhāra*). Vous le créez à partir de la mémoire, de vos préférences, de ce que vous aimez, de ce que vous n'aimez pas et de l'identification au corps – « Ceci est mon corps ; je suis ce corps physique ». Tout tourne autour de moi, des choses qui m'arrivent à moi.

En ce qui concerne le moment présent, c'est vrai. La réalité de ce moment est que « ceci » est le point central ; la conscience opère à partir de ce corps. En reconnaissant cela, on s'ouvre à « ce qui est ». Pour moi, en ce moment, vous êtes des objets dans ma conscience. Certains d'entre vous se souviendront de Douglas Harding. Il a exploré cette question à fond. Il faisait remarquer que l'on ne peut pas voir son propre visage – je peux voir votre visage, mais je ne peux pas voir le mien. Quelque chose d'aussi évident que cela est en réalité une réflexion profonde parce que c'est vrai. Nous fonctionnons comme si nous avions tous les mêmes idées sur « moi

ici » et « vous là-bas ». Nous fonctionnons sur le mode conventionnel selon lequel « nous sommes tous ici, à l'Université d'été de Leicester » et nous nous identifions à nos noms et à nos souvenirs, comme si nous étions réellement tout cela. En méditation (*bhāvanā*), nous reconnaissons cette position unique – une sorte de point central –, sans pour autant la revendiquer. Si nous la revendiquons, si nous nous disons : « Je suis le centre du monde », c'est de la folie, de la mégalomanie ! D'un autre côté, c'est vrai, bien sûr. La réalité de mon expérience est : « Je *suis* le centre de l'univers » – mais pas en tant qu'ego, pas en tant que « moi », la personne, mais plutôt comme une réflexion sur cet instant. C'est le point central ; c'est ainsi que les choses se présentent. Il ne s'agit pas de dire que c'est bon, mauvais, bien ou mal, mais simplement d'y réfléchir. En cet instant, « c'est ainsi ». Cela met fin à notre tendance à projeter toutes sortes d'habitudes et d'idées sur le moment présent, telles que : « Tu es comme ceci et tu es comme cela ; j'aime tel endroit et je n'aime pas tel autre ; ceci est bien et cela est mal », etc. Être présent et conscient, ce n'est pas aimer, ne pas aimer ou se souvenir, mais reconnaître. La présence consciente est donc ce point central.

Nous avons tendance à considérer un point comme un petit rond, mais en réalité, la présence consciente est un point qui englobe tout. Elle n'a pas de frontière. Lorsque nous pratiquons la méditation du calme mental, nous nous concentrons généralement sur un objet et nous excluons tout le reste – je devrais vous exclure pour pouvoir m'absorber dans un objet. Cela, c'est ce que l'on appelle la concentration sur un point unique. Mais pourquoi garder le point si petit ? Pourquoi ne pas tout inclure ? Unicité, unité, universalité – tous ces mots existent – et le point qui inclut l'univers à cet instant précis, en termes de ce corps limité, à partir de cette position, est « ainsi ». Cela me donne une perspective sur le conditionnement culturel et personnel que j'ai acquis au cours des soixante-et-onze dernières années. Pour moi, la présence consciente est désormais quelque chose qui inclut tout, qui est illimité, et non un des facteurs

mentaux des cinq agrégats (forme, ressenti, perception, activité mentale et conscience sensorielle).

Beaucoup de pratiques *vipassanā* mettent l'accent sur les quatre éléments du corps (la terre, le feu, l'eau et l'air). En Thaïlande, on pratique beaucoup la méditation sur le corps physique et sur le monde sensoriel dont on fait l'expérience à travers les yeux, les oreilles, le nez, la langue et le corps. Mais il y a deux autres éléments, l'espace et la conscience, que peu d'enseignants mentionnent – en tout cas, pas ceux que j'ai connus. Il me semble qu'ainsi *vipassanā* se limite souvent aux quatre éléments et à la contemplation de l'impermanence, de la souffrance et du non-soi. La façon dont beaucoup pratiquent cette méditation a donc tendance à les lier au concept d'impermanence et n'intègre pas les deux autres éléments – espace et conscience – dans la pratique. Mais l'espace est aussi ici et maintenant, n'est-ce pas ? L'espace est la réalité la plus évidente dont nous faisons l'expérience – à moins que nous passions sans cesse d'une chose à l'autre sans le remarquer. Et même lorsque nous faisons cela, il est toujours là, bien sûr ; il ne disparaît pas pour autant ; simplement nous ne le remarquons pas. Nous pouvons nous dire : « Oh, quelle grande pièce ! Cet endroit est spacieux », sans vraiment nous ouvrir à l'espace en tant que réalité du présent. Mais lorsque nous y réfléchissons, que se passe-t-il ? J'ai remarqué qu'il suffit que je retire mon attention des choses qui se trouvent *dans* l'espace. Je n'ai pas besoin de tout vider, pas besoin d'aller dans un lieu où il n'y a pas de bâtiments, pas de gens, pas d'arbres, rien dans l'espace. Je retire simplement mon attention des objets qui remplissent l'espace. Il y a quelques années, je suis allée à Svalbard, au pôle Nord. C'était merveilleux d'être là-bas, dans le silence, mais je n'avais pas vraiment besoin de tout cela pour trouver l'espace, parce qu'il est ici et maintenant, n'est-ce pas ? Cette pièce n'est pas le problème, et vous n'êtes pas le problème. Le problème, c'est passer d'une chose à l'autre.

En fait, j'ai beaucoup contemplé l'espace dans ma vie. Lorsque je vivais en Thaïlande, je me disais : « J'aime bien ce moine, c'est un

bon moine ; je n'aime pas beaucoup celui-là, ce n'est pas un très bon moine ; celui-ci est vraiment pénible, et celui-là pratique vraiment beaucoup. » C'est ainsi que je continuais à juger les autres selon mes critères. Il était facile de créer des personnalités et de croire que ma perception de tel ou tel moine était bien une « personne », ce qui signifie que je vivais dans un monde d'illusions... dans un monastère bouddhiste qui est censé être un lieu où l'on fait éclater les illusions ! C'est alors que j'ai commencé à remarquer l'espace *entre* les moines. Je me suis dit : « Pourquoi est-ce que je me focalise toujours sur un moine en particulier et puis je passe au suivant ? Pourquoi ne pas simplement remarquer l'espace qui les sépare ? » Quand j'ai fait cela, c'était différent ; soudain, je ne créais plus de personnes dans l'espace. L'espace est une réalité, ce n'est pas une supposition. L'espace est spacieux – c'est une sorte de truisme, n'est-ce pas ? – mais il n'a aucune autre qualité ; il n'est ni rouge ni bleu, ni beau ni laid, ni bon ni mauvais, et pourtant, il inclut toutes ces choses. L'espace peut inclure le beau, le laid, le bien, le mal, la guerre, la paix – tout ! Cette pièce est donc *dans* l'espace, en fait, parce que l'espace n'est pas lié à la pièce, à moins que je ne le décide et que je dise : « C'est une grande pièce, ou bien est-elle petite ? S'agit-il d'un grand espace ou d'un petit espace ? » C'est à ce moment-là que l'on peut se perdre dans des notions de grand et de petit, ce qui est bien sûr relatif. L'espace est l'espace, que nous soyons dans un espace très confiné ou simplement dans l'espace de la conscience.

La conscience n'a donc pas de limites jusqu'à ce que nous lui en imposions. Si je m'attache au corps, je fais l'expérience de la conscience avec le sentiment que « je suis ce corps ». C'est une chose que je n'avais jamais remise en question avant de commencer à méditer. Il était normal pour moi de penser : « C'est mon corps, c'est ce que je suis ». Mais ce n'est qu'un conditionnement culturel. Ma mère me disait : « Tu es un garçon et ça, c'est ton corps. Tu dois en prendre soin, te brosser les dents tous les matins, te tenir au chaud et prendre trois repas par jour », et ainsi de suite. Il était donc évident que c'était mon corps ; s'il y avait une chose qui m'appartenait,

c'était bien mon corps ! Ensuite, quand je suis allé à l'école, nous nous comparions pour voir qui était le plus grand et le plus beau. Peu à peu, nous nous identifions donc aussi à notre apparence. Les petits garçons peuvent être très cruels et se moquer en riant : « Tes oreilles sont trop grandes ! Grandes oreilles ! Gros lard ! » Et nous avons tous développé des névroses liées à la taille de notre nez, de nos oreilles, etc. L'idée de « moi » peut alors se figer dans cette réalité, à moins que nous ne commençons à méditer, à nous réveiller, à ne plus opérer à partir de la convention « mon corps », mais à nous demander : « Est-ce vraiment mon corps ? » Il ne s'agit pas de penser l'inverse, de penser que ce n'est *pas* mon corps et de le rejeter en quelque sorte.

Comme le disait le professeur Gombrich l'autre soir, il ne s'agit pas d'un déni en ce sens que, soit nous croyons en Dieu soit nous croyons qu'il n'y a pas de Dieu. Cette façon de passer de la croyance à la non-croyance est en fait un tour de passe-passe mental. Le Bouddha ne prenait pas parti à ce niveau-là, en proclamant ou en réfutant quoi que ce soit ; il proposait simplement de nous éveiller aux choses telles qu'elles sont. C'est très subtil. La présence consciente, même si elle est simple, est très subtile. Le conditionnement, en revanche, n'est pas subtil. Dans le conditionnement, nous sommes prisonniers des hypothèses, des points de vue, des opinions, des positions, des partis pris, des préjugés et des préférences qui nous donnent l'impression d'être quelqu'un. Notre propre estime, notre monde, notre univers, dépendent du maintien de ces illusions.

L'Éveil est donc parfois assez effrayant, car le monde que nous avons créé, et qui semble tellement stable et sûr, s'effondre soudainement. Avez-vous déjà fait l'expérience de ne plus savoir qui vous êtes ? Cela peut faire peur. Je pourrais toujours me dire : « Je sais bien qui je suis ; je suis le grand gars aux grands pieds ». Ce n'est pas une vision très séduisante de moi-même, mais cela pourrait m'aider à avoir un semblant de certitude – après tout, je suis

effectivement grand et j'ai de grands pieds ! Nous fabriquons ce genre d'identités parce que, ne pas savoir qui nous sommes, ou ne pas avoir d'identité, peut sembler insupportable, effrayant. Alors, nous nous figeons nous-mêmes dans des cases : « Je suis juif, je suis protestant, je suis catholique, je suis theravada, je suis mahayana, je suis un homme, je suis une femme, je suis anglais, je suis américano-britannique – je ne sais pas ce que je suis ! » Ce sont des conventions, et je ne les critique pas. Il n'y a rien de mal à cela. Mais l'ignorance – le fait de ne pas comprendre le Dhamma ou la vérité de ce qui est, et l'attachement qui en découle – est la cause de la souffrance. Dans la présence consciente, nous commençons à le voir ; nous commençons à voir comment nous créons la souffrance, et que la cause est l'ignorance et l'attachement qui nous lient à nos conditionnements, à l'identité du corps, au principe plaisir-douleur, à la louange et au blâme, aux souvenirs, à la religion, à l'identité de classe, à l'identité raciale, à l'identité ethnique, et ainsi de suite. Tout cela, ce sont des conventions ; elles sont toutes fondamentalement insatisfaisantes et, au final, non vraies.

Comment pouvons-nous nous sentir complets, entiers ou libérés si nous sommes attachés à des choses qui sont des illusions, qui ne sont pas réelles ? La souffrance humaine est ainsi faite. Nous vivons dans une époque de grande confusion. Les anciennes barrières culturelles, les frontières et les identités raciales, la nationalité et l'ethnicité, le sentiment de supériorité et d'infériorité, les préjugés qui nous ont été inculqués par notre conditionnement culturel – tout cela est remis en question, soumis à investigation. Mais la présence consciente, elle, reste toujours ici et maintenant, et elle est illimitée. Dans la présence consciente, nous ne fabriquons rien, nous ne sommes donc attachés à rien. Nous accueillons simplement l'instant tel qu'il est. Au début de cette session, je vous ai encouragés à vous mettre dans un état d'attention détendue. C'est une suggestion qui, je l'espère, aura un effet positif sur vous. Mais ce que j'essaie vraiment de faire, c'est vous encourager à vous faire davantage confiance, à vous ouvrir à l'instant et à accueillir tout ce que vous vivez

personnellement, à partir de là où vous êtes, même si c'est désagréable.

La révélation que j'ai eue en réfléchissant à l'espace et à la conscience, est que la conscience est universelle ; elle n'a pas de frontière... et l'espace n'a pas de frontière non plus. Ainsi, lorsque vous faites confiance à l'attention ou à la présence consciente, lorsque vous ne vous laissez pas piéger par la pensée, que vous n'essayez pas de tout analyser, que vous apprenez à simplement reconnaître cet état naturel de pure présence et que vous vous y posez, eh bien, c'est cela le Dhamma. Il n'y a pas de limites à moins que vous n'en mettiez. Si je commence à penser et que je m'attache à mes pensées, je suis à nouveau pris dans le processus de la pensée. Par contre, si je ne fais pas intervenir la pensée, la conscience est toujours présente. La pensée se limite à avoir des informations sur les choses, mais elle ne les connaît pas vraiment. Par exemple, on peut croire que l'on connaît une certaine personne parce qu'on s'en souvient mais la mémoire ne permet pas de connaître vraiment. Pour vraiment connaître quelqu'un, il faut être ouvert à la personne telle qu'elle est dans l'instant présent et non à travers une image que l'on a gardée d'elle dans le passé. La présence consciente englobe donc tout et ne divise pas ; elle ne préfère pas une chose à une autre, de sorte que tout est inclus. Mais elle fait preuve de discernement. Il s'agit d'une connaissance directe (*ñāna*) et non d'une connaissance des choses à travers des concepts. *Bhāvanā*, la méditation, consiste à apprendre à faire confiance à cette connaissance directe et à la développer.

Dans son exposé, le révérend Taira Sato<sup>40</sup> a évoqué, la relation entre le *dharmakaya* (le corps de vérité) et la Terre pure d'Amida. Il s'agit bien sûr de terminologies, mais elles renvoient à cette réalité. Ce ne sont pas juste des philosophies, des idées ou des termes dans lesquels on peut s'empêtrer et à propos desquels on peut argumenter ;

---

<sup>40</sup> Révérend professeur Kemmyo Taira Sato, *The Three Wheels*, Shin Buddhist House, Londres.



il s'agit d'indications qui pointent vers cet état naturel très simple. Dans le Theravada, on aime bien parler de « l'inconditionné », et il y a de nombreuses références à ce sujet : « Il y a un non-né, non-conditionné, non-créé, non-généré. S'il n'y avait pas le non-né, non-conditionné, non-créé, non-généré, on ne pourrait pas échapper à ce qui est né, conditionné, créé et généré. Mais parce qu'il y a le non-né, non-conditionné, non-créé, non-généré, il est possible d'échapper à ce qui est né, conditionné, créé, et généré. » Je pense qu'il s'agit là d'une des déclarations les plus profondes jamais faites. C'est tellement simple et tellement clair.

Maintenant, que signifie échapper à ce qui est né, conditionné, créé et généré ? De toute évidence, le corps est ce qui est né et conditionné ; quant aux pensées et aux sentiments – le plaisir, la douleur et les sensations neutres – elles dépendent des conditions. Pour ressentir du plaisir, il faut que des conditions agréables soient présentes ; pour être malheureux, il faut que des conditions douloureuses soient présentes. Quant aux sensations neutres, en général, nous les ignorons ; nous n'y prêtons tout simplement pas attention. Ainsi, nous passons la majeure partie de notre vie à rechercher le plaisir et à fuir la douleur, à rechercher le bonheur et l'excitation, le romantisme, l'aventure, des passe-temps intéressants, des amis fascinants, un mode de vie qui ait du sens pour nous ; à profiter des sens et à explorer la sensualité autant que possible – le gourmet, le connaisseur, le meilleur – en allant toujours vers l'extrême, parce que c'est ainsi que nous sommes conditionnés. Notre sentiment d'importance personnelle dépend du fait de posséder ce qu'il y a de mieux, d'être le plus riche, d'être le plus intelligent, d'avoir le meilleur goût, les meilleures manières. C'est à partir de là que le sentiment de soi se développe, mais ensuite nous tombons dans le doute parce qu'il y a toujours quelqu'un de meilleur, de plus riche, de plus intelligent, quelqu'un qui peut rester assis en méditation plus longtemps sans bouger ! Même dans le monde monastique, on peut se dire qu'un moine est meilleur que soi ! On ne peut pas gagner ! J'ai beau essayer d'être le bon moine que je pense devoir

être, je n'ai jamais réussi à être le meilleur. Mais ce n'est pas la question, n'est-ce pas ? Ce n'est pas à cela que sert la convention monastique. Les conventions ne sont pas là pour nous attacher, mais pour nous faire réfléchir. Donc ce qui est, « est ainsi ». Regarder, voir, remarquer – comme ce gong, là, que je perçois grâce à la conscience visuelle – il est ainsi. Il y a une ouverture dans l'accueil de ce qui est, dans le fait de sentir que je n'ai pas à juger ni à définir ce que c'est. Il est très paisible d'être simplement avec ce qui est, sans faire de commentaire ni penser : « Le gong que j'ai à Amaravati est meilleur que celui-ci » – même si c'est le cas, il est plus gros !

Pour moi, l'inconditionné c'est la conscience. La conscience n'est pas conditionnée. Et ce n'est pas quelque chose que j'ai inventé ; il s'agit simplement de le reconnaître. Le processus de la pensée, la mémoire, les sentiments, les sensations, la vue, le son, l'odorat, le goût et le toucher, apparaissent et disparaissent. Aujourd'hui, mon refuge est dans la présence consciente. Le professeur Gombrich a utilisé des termes tels que *cetovimutti* (libération par la présence consciente) et *paññāvimutti* (libération par la sagesse). Toute la convention bouddhiste se retrouve à ce niveau : la vacuité. Ce pur état de conscience, n'est pas un vide d'annihilation ; il est vide d'attachement et d'ignorance, mais c'est une réalité pure, incréée – autrement dit, c'est le Dhamma. Il y a donc de la place pour le créé, à l'intérieur de cet état. Mais le créé est mis en perspective. Nous voyons qu'il apparaît et disparaît en fonction des circonstances qui le conditionnent. Qu'il fasse beau ou qu'il pleuve, que nous soyons en bonne santé ou malades, que nos proches soient avec nous ou qu'ils nous aient tous quittés, il y a de la place pour tout, pour toute l'expérience humaine au cours de notre vie jusqu'à la mort du corps. Mais notre refuge se trouve dans la réalité qui est au-delà de la mort ; nous ne nous accrochons pas aux choses et nous ne sommes pas effrayés, inquiets ou bouleversés lorsqu'elles changent ou que nous les perdons. Cela, c'est le monde de l'ignorance et de la peur que nous voyons en nous-mêmes et autour de nous. C'est la saisie désespérée des illusions qui font partie de la vie moderne, et qui ne sont que des

idées, des opinions : « Nous allons imposer la démocratie à ces Irakiens, même s'il faut tous les tuer pour y parvenir ! » La démocratie est une excellente idée, je n'ai rien contre, mais est-ce la bonne façon de procéder ? Dois-je imposer mon point de vue aux autres ?

Le Bouddha n'a rien imposé à personne ; il nous a simplement encouragés à nous réveiller, à ouvrir les yeux sur la réalité telle qu'elle est vraiment. Soyez attentifs ! Regardez ! Observez ! C'est à cela que servent les enseignements du Bouddha. Ils permettent d'étudier la réalité telle qu'elle est dans l'instant présent.



## La fin de la souffrance

19 août 2005

Il y a un enseignement du Bouddha qui dit : « Tous les phénomènes conditionnés sont impermanents ». C'est une phrase importante – pas en tant que doctrine à saisir, mais parce qu'elle nous rappelle que les conditions sont changeantes. Qu'est-ce que cela signifie ? Que sont les phénomènes conditionnés, ici et maintenant ? La réponse est « tout » ! Tout est inclus dans la catégorie des « phénomènes conditionnés », qu'ils soient subtils, grossiers, physiques, mentaux, émotionnels, psychiques, bons, mauvais ou neutres. Lorsque l'on observe l'infinie variété de qualités et de quantités des phénomènes conditionnés, on a l'impression que tout s'enchaîne dans une infinité de permutations, de détails et de raffinements. Il s'agit donc de ramener tout cela au point unique où tout cesse, où tout ce qui est conditionné cesse. Ajahn Chah appelait cela « la fin du monde ». Il demandait : « Où finit le monde ? » – c'était comme un *koan* ou une énigme qu'il nous posait – et bien sûr, la réponse était toujours : « Il finit ici, dans cet ici et maintenant. » Cela renvoie à la conscience (*citta*). Dans la conscience ou la présence consciente, tout cesse. Mais cette cessation n'est pas un anéantissement ; c'est juste que la saisie, l'identité, l'ignorance et l'illusion cessent ici, en cet instant. Mais ne vous inquiétez pas ! Ce n'est pas la fin du monde comme lorsque tout s'effondre et disparaît dans un trou noir ! Nous considérons la cessation comme une réalité pratique plutôt que comme un Armageddon inévitable, une destruction totale.

Le fait est que l'annihilation est un concept, n'est-ce pas ? Tandis que la subtilité que le Bouddha a soulignée n'était pas un concept mais la présence consciente. À ce stade, tous les concepts cessent ; la pensée s'arrête ici ; l'attachement, le sentiment de « moi », l'ego, le conditionnement de l'esprit, le conditionnement culturel, les

émotions, les peurs, les désirs et tout le reste, cessent. C'est ici que tout prend fin. Et cette fin, cette cessation, c'est la paix, le *Nibbāna*. Ce qui est au-delà de la mort (*amataadhamma*) est alors reconnu.

La troisième des Quatre Nobles Vérités nous dit qu'il y a une fin à la souffrance (c'est une affirmation). Et il nous est recommandé d'y parvenir. La fin de la souffrance, la fin du monde, la cessation des conditions – en termes d'expérience directe ici et maintenant – est une réalité. Ce n'est pas une fantaisie ou une abstraction ; c'est la réalité et il faut donc y parvenir. Chaque noble vérité présente ces trois aspects : l'affirmation, la prescription (ce qu'il faut faire) et le résultat. Remarquez que chacun d'entre eux est un modèle de réflexion. Dans le cas de la troisième Noble Vérité, il y a d'abord l'affirmation : « il y a cessation » ; puis : « la cessation devrait être réalisée » ; et enfin : « la cessation a été réalisée ». C'est l'essence même de l'enseignement du Bouddha, ce mode de réflexion qui consiste à être témoin, à observer, à remarquer, à être éveillé, et à voir les choses telles qu'elles sont réellement. Il ne s'agit pas de se convaincre que la cessation de la souffrance est possible, ou d'y croire comme à une sorte d'enseignement métaphysique bouddhiste ; c'est réel, et la réalité de la cessation est une vision profonde de « ce qui est ».

Avoir cette vision profonde – la réalité de la cessation – implique la présence de l'attention et l'acceptation du moment présent tel qu'il est, quel qu'il soit – que l'on éprouve du plaisir, de la douleur, de l'ennui, de l'excitation, ou quoi que ce soit d'autre. Il ne s'agit pas de contrôler les phénomènes conditionnés afin de réaliser la cessation, mais de faire suffisamment confiance à la présence consciente pour qu'elle devienne le refuge. Et il ne s'agit pas d'un refuge fragmentaire, d'un simple éclair de lucidité que l'on oublie ensuite ; *on est conscient de sa continuité*. Sinon, on a des espèces de flashes de révélation mais on retombe ensuite dans les vieilles habitudes. C'est là que l'on risque de désespérer dans la pratique : on comprend l'idée, mais la réalité nous échappe.

Le Bouddha a utilisé des mots tels que « vacuité », « non-soi », « cessation » et *Nibbāna* pour désigner cette réalité. Vous remarquerez qu'il s'agit en fait de négations. La non-saisie, le non-soi, la non-identité, la non-souffrance, le non-désir sont des réflexions sur l'absence de désir, l'absence d'avidité, l'absence de haine, l'absence de confusion mentale. En général, nous ne remarquons pas l'absence de quoi que ce soit ; nous sommes plus intéressés par ce qui est présent. Lorsque le désir est présent, nous n'en sommes généralement pas conscients ; nous *devenons* simplement avides, ou en colère, ou bien nous pensons de façon erronée. L'être humain non éveillé qui n'a jamais vraiment pris le temps de s'arrêter pour observer, questionner ou examiner les choses telles qu'elles sont, se convertira automatiquement en un simple résultat des circonstances réunies. Nous ne sommes alors que des êtres conditionnés, des victimes du conditionnement. Vous avez entendu parler du syndrome de la victime – « Mon père me battait tous les jours et c'est pour cela que j'ai des peurs névrotiques ». Ce sentiment d'être une victime peut être justifié par le fait qu'il y a eu des mauvais traitements. En termes de libération, cependant, cette justification n'a pas de valeur. Bien sûr, une grande partie de notre conditionnement est le résultat de l'environnement de notre enfance. Je ne sais pas comment je suis né dans ma famille ou pourquoi j'ai choisi ce couple en particulier ; c'était comme ça. Quoi qu'il en soit, le questionnement et le « réveil » ont eu lieu au cours de cette vie ; je ne me suis pas simplement dit que j'étais coincé avec ce karma ni que j'étais comme j'étais et que je ne pouvais rien y faire. C'est souvent ce que l'on croit au niveau personnel, c'est souvent la façon dont nous nous voyons, dont nous percevons notre situation, mais nous avons des moments « d'éveil » avant même de prendre conscience qu'il existe une réalité au-delà de nos habitudes et de nos identités.

Le Theravada met donc l'accent sur le non-soi, ainsi que sur le *Nibbāna*, la cessation (*nirodha*) et l'absence de désir (*virāga*). Lorsque nous devenons bhikkhus et que nous prenons l'ordination

*upasampadā*, nous disons : « Nous faisons cela pour réaliser *Nibbāna*, *nirodha* et *virāga* ». S'agit-il simplement d'altruisme ? Espérons-nous que la magie de la vie monastique nous transformera ? Qu'en vivant comme des moines bouddhistes, cette convention éliminera toutes nos erreurs et notre confusion, et qu'à la fin de notre vie, nous aurons réalisé *Nibbāna*, *nirodha* et *virāga* ? Ce serait de la superstition ou de l'attachement aux conventions. Penser qu'il suffit de passer du statut de laïc à celui de moine pour que le pouvoir de la tradition nous transforme, c'est un peu comme penser que prendre un certain nombre de bains par jour ou suivre un régime végétalien aura le même effet. Ce n'est pas le cas ! Ce n'est pas ainsi que les choses se passent. Mener la vie d'un moine bouddhiste est un moyen habile pour développer l'attention et la présence consciente. C'est une convention qu'il s'agit d'utiliser pour aider et soutenir la présence consciente plutôt que comme une sorte de formule magique en soi.

La deuxième Noble Vérité est que la cause de la souffrance est le désir (c'est l'affirmation) ; la vision profonde nous dit d'abandonner le désir (c'est la prescription) ; et l'abandon effectif du désir est le résultat (on *sait* ce qu'est le lâcher-prise). La troisième Noble Vérité est que ce qui a été abandonné (le désir) cesse ; sa nature est de cesser – « Toutes les conditions qui apparaissent finissent par disparaître et ne sont pas personnelles. » Lorsque nous personnifions les choses, elles prennent de l'importance. Nous aimons avoir l'impression d'être une personne. Nous voulons avoir une relation directe et personnelle avec Dieu, avec une divinité ou une force de l'univers. Certains vont même se sentir influencés par le diable ou Mara ou des agents du mal. Nous avons recours à toutes sortes de personnifications, d'anthropomorphismes et de manières d'expliquer ce que nous ressentons et expérimentons, mais notre tendance est de voir cela comme des forces extérieures. Dieu, le Bouddha, la personnification d'Avalokiteshvara, de Chenrezig – tous ces différents bodhisattvas et déités peuvent être considérés comme des forces extérieures ; ils peuvent être perçus comme des formes physiques dotées d'une



personnalité, parce que c'est ainsi que les choses fonctionnent dans le monde conditionné. Dans ce monde, on se dit : « Ceci est personnel, c'est mon sentiment ; ceci est bon, mauvais, juste, erroné, raffiné, grossier, paradisiaque, infernal ». Dans le monde conditionné, il y a toute la gamme, tout l'éventail de la sensibilité. La sensibilité est le domaine dans lequel nous vivons, et nous faisons l'expérience d'une avalanche incessante de contacts sensoriels dès l'instant de notre naissance – même avant notre naissance, dans l'utérus – et jusqu'à ce que le corps meure. C'est ainsi. Ce monde des sens, de la conscience sensorielle, des yeux, des oreilles, du nez, de la langue, du corps, de la mémoire, de la pensée, de l'intellect – tout cela constitue l'éventail de ce que nous vivons en termes de plaisir, de douleur et de ressentis neutres.

Mais si nous personnifions Dieu, nous pensons qu'il devrait être parfaitement aimant, une sorte de père idéal, parce que Dieu, tel qu'il est généralement perçu dans l'esprit occidental, est patriarcal. Même si le féminisme moderne a tenté de s'y opposer, le modèle culturel de base est l'image d'un vieil homme à la barbe blanche, quelque part dans le ciel – ce qui est enfantin, n'est-ce pas ? Cela peut fonctionner lorsque nous avons quatre ou cinq ans, mais plus tard dans la vie, nous avons tendance à ridiculiser ce genre de choses. Néanmoins, l'hypothèse d'un père bienveillant est une grande partie de notre conditionnement culturel. Il se peut qu'en devenant adultes nous nous demandions à quel point il est bienveillant, bien sûr. Lorsque le tsunami a frappé l'année dernière en Asie, les gens ont dit : « Comment Dieu a-t-il pu permettre que cela se produise ? » Un père aimant l'aurait empêché, non ? Si nous avions le pouvoir d'arrêter ce tsunami – s'il y avait une grande menace pour la vie de nos enfants et que nous pouvions l'arrêter – nous le ferions tous, n'est-ce pas ? Moi, je le ferais, en tout cas.

Le fait est que, lorsque nous parlons de non-soi, de cessation ou de *Nibbāna*, l'esprit pensant a tendance à concevoir une sorte de vide. Logiquement, cela ressemble à de l'annihilation, et les formulations

proposées dans le Theravada – si elles sont prises trop logiquement en suivant les concepts – font également ressembler le *Nibbāna* à une extinction, à la fin de tout. Les pensées sont ainsi. Si nous dépendons de la raison et de la pensée pour vivre la vie, nous sommes pris dans le dualisme. J'ai entendu des gens critiquer le bouddhisme en disant que c'était une philosophie négative, pessimiste et nihiliste. Dans l'approche théiste, la logique conduit à une sorte de relation éternelle et personnelle, au ciel, avec ce père merveilleux et bienveillant – ce qui ne me semble pas très attirant, finalement. Donc, si on s'en tient au niveau de la raison et de la logique, il y a dualisme, car telle est la nature de la pensée ; la pensée est une fonction dualiste. Lorsqu'on en prend conscience et qu'on ne s'attache plus à la pensée, celle-ci est mise en perspective. Dès lors, on n'est plus lié aux limitations des pensées, mais on n'essaie pas non plus de les annihiler ou de les nier. On met plutôt la pensée dans son contexte réel, en perspective, de sorte que l'on n'est plus trompé par ses propres concepts, points de vue et opinions.

Alors, comment s'y prendre pour y parvenir ? Comment aller au-delà de la pensée ? L'une des méthodes consiste à poser une question. Si je demande à l'un d'entre vous comment aller au-delà de la pensée, que fait l'esprit aussitôt ? Cette question bloque la pensée, n'est-ce pas ? À la fin d'un exposé, je dis : « Des questions ? » et les gens arrêtent de penser à ce moment-là, même s'ils avaient peut-être une question à poser avant que je le demande. Remarquez donc le non-penser, soyez-en conscients. La pensée est un outil pratique mais elle peut aussi être une prolifération mentale qui suit les rails de l'habitude, une pensée sans fin – on pense, on pense et on pense –, et on ne remarque pas quand ça s'arrête, parce qu'on est conscient uniquement à travers la pensée ; on devient ses pensées, de sorte que, lorsque le non-penser est présent, on ne le remarque pas, on ne le reconnaît pas, on ne l'apprécie pas.

Dans le Zen, il existe des approches de type « Qui suis-je ? » et des moyens d'arrêter consciemment le processus de la pensée.

L'objectif est de reconnaître ce sentiment de « il n'y a pas de pensée mais il y a une conscience ». Vous vous demandez : « Qui suis-je ? » ou « Qui est conscient ? » ou simplement « Qui ? » ou « Quoi ? » et, pendant un instant, la forme de la question arrête l'esprit pensant. Certains d'entre vous, qui prennent de l'âge, connaissent probablement ces « absences » où l'on oublie les noms ou les mots. Cela m'arrive parfois. Je me trouve, par exemple, à côté d'un moine que je connais depuis trente ans et, au moment où je veux le présenter à quelqu'un, je dis : « Oh, j'aimerais vous présenter – euh – euh – un très bon ami à moi ». Je ne me souviens même pas du nom de mon très bon ami ! Nous pouvons, soit considérer une telle situation comme un signe de sénilité croissante, comme quelque chose de terrible, soit l'utiliser comme une occasion de remarquer que, dans cet espace « d'absence », il y a de la non-pensée.

À la fin d'un exposé, quelqu'un demande : « Avez-vous des questions ? » et j'ai personnellement fait l'expérience de ces incroyables luttes intérieures : « Ai-je une question ? – euh... oui... euh... » Je pense peut-être que je devrais poser une question, vous savez, parce que nous formons une micro-société ici, à Leicester, et que quelqu'un a fait un bon exposé. Le problème est que, soit je n'ai pas de question à poser, soit le processus de la pensée s'est tout simplement arrêté ! Donc, quand on se pose la question « Qui suis-je ? », on n'essaie pas de se définir, mais simplement de remarquer l'arrêt de la pensée à ce moment-là, ce moment de perplexité, ce « trou de mémoire » où la pensée n'opère pas. De plus en plus, on aura ce sentiment d'immobilité et de silence dans la présence consciente.

De la même manière, je me souviens avoir été un jour dans une pièce où il n'y avait aucune lumière, tout était complètement noir. J'ai levé ma main devant mes yeux et je ne la voyais pas, pas même une ombre. Je me suis dit : « Je ne vois pas ! ». Et soudain, j'ai compris que la lumière venait de la conscience. Je n'avais jamais pensé cela auparavant. Même si mes yeux ne fonctionnaient pas, ils pouvaient

voir le noir. Selon le monde objectif, sans lumière mes yeux ne voyaient pas de couleur ni de forme, mais lorsque j'ai poursuivi cette réflexion intérieurement, j'ai réalisé que la lumière était la conscience ; c'est la conscience. La conscience n'est pas sombre. Quand on ramène l'attention à l'instant présent au lieu de se fabriquer un monde soi-disant « réel » à l'extérieur, quand on ne cherche plus à s'absorber dans les objets des sens, l'attention et la conscience sont présentes, ainsi que la capacité de réflexion. J'ai également découvert qu'en apprenant simplement à écouter – que je sois dans l'obscurité ou dans la lumière, seul ou dans un endroit bondé, que les sons soient mélodieux, beaux et sublimes ou cacophoniques et horribles – tout est accueilli, tout est inclus dans cette attention stable et posée. Je trouve que c'est une technique précieuse. Il ne s'agit pas d'écouter pour entendre quelque chose en particulier ; je n'essaie pas d'écouter uniquement le bruit de la circulation ou autre chose. J'adopte simplement cette attitude d'attention posée et détendue. Je remarque alors une vibration de fond, ce que j'appelle « le son du silence ». Ce n'est pas un son, en réalité, même si c'est l'impression que j'ai. Il s'agit plutôt d'une vibration. J'emploie généralement le mot « son » pour essayer de le décrire, mais les gens essaient parfois de l'identifier à l'oreille. En réalité, il s'agit plutôt de quelque chose en arrière-plan, quelque chose qui englobe et imprègne tout, comme un fleuve qui coule. On a le sentiment d'un écoulement dans lequel on peut se poser, se reposer. Ce n'est pas quelque chose que l'on fabrique mentalement ; ce n'est pas quelque chose de très subtil qui nécessite des circonstances spécialement raffinées pour apparaître et se maintenir ; ce n'est pas non plus excitant ou sublime comme un chœur qui chante l'Hallelujah ou un son qui prédomine et étouffe les autres sons. Une fois reconnu, on peut se brancher dessus où que l'on soit et il s'intègre au flux de la vie : quand on lave la vaisselle, quand on quête sa nourriture, quand on lave son linge, etc. Même maintenant, tandis que je suis assis ici en train de parler, je suis conscient de ce « son du silence » ; c'est comme un arrière-plan qui n'a pas de limite, qui possède quelque chose d'infini, et qui arrête le

processus de la pensée. Autrefois, j'étais « accro » aux pensées et j'essayais désespérément de les arrêter. Mes propres pensées me rendaient fou. Elles semblaient me captiver et me poursuivre jusqu'à ce que je m'endorme enfin et que je les oublie. Alors, j'ai pris la ferme résolution d'aller au-delà des pensées obsessionnelles, ce qui m'a conduit au « son du silence », et j'ai pu me dire : « Eh ! Je ne suis pas en train de penser ! »

Alors, quelle est la réalité de la conscience aujourd'hui – non pas en termes de concepts, d'idées ou de doctrines ; il ne s'agit pas de chercher des définitions – mais quelle est sa réalité en cet instant ? Lorsque nous faisons de Dieu une figure patriarcale, nous obtenons un vieil homme à barbe blanche dans le ciel, mais si nous ne personnifions pas Dieu ou la réalité, si nous ne créons pas de formes, que nous nous ouvrons simplement à l'instant présent et que nous nous posons dans la présence consciente, il n'y a pas de forme ; et l'absence de forme n'a pas de frontière parce que les formes sont justement des frontières. La personnalité, l'image de soi, a toujours une limite, n'est-ce pas ? Ma personnalité est une limite par laquelle je me décris. Mes capacités ou mon manque de capacités, mon caractère émotionnel, les jugements sur ma qualité ou ma médiocrité, mon identification à une culture, un conditionnement, une éducation, les choses que j'ai faites ou que je n'ai pas faites dans ma vie, les positions que j'occupe, sont autant de limites et de formes qui font partie de ma personnalité. Mais l'espace et la conscience ne sont pas personnels. On ne peut pas revendiquer la vacuité et dire « Je suis cela » ou « Je suis le son du silence ». Sinon, c'est que l'on n'a rien compris ! Une fois qu'on les revendique, on les perd. Dans la conscience, la personnalité cesse ; elle ne fonctionne plus. Mais il reste encore la présence consciente et la sagesse, de sorte que j'ai une perspective sur les situations. « Toutes les conditions sont impermanentes », dit-on dans le Theravada, et c'est vrai. Je ne me contente pas de suivre les enseignements du Theravada en disant cela ; c'est une affirmation véridique. Bien sûr, ce n'est pas à moi de m'en convaincre ni d'en convaincre les autres, mais nous pouvons

simplement nous poser la question suivante : « Est-ce vrai ou non ? » Logiquement, on peut dire que tout ce qui commence a une fin – et nous pouvons accepter la notion d'impermanence – mais être réellement témoins de la cessation, c'est... !

En termes d'habitudes émotionnelles, si quelqu'un m'insulte ou fait quelque chose que je trouve offensant, je ressens de la colère ; ensuite je me dirai peut-être : « Comment a-t-il pu faire cela ? C'est dégoûtant ! Il était censé être mon ami, mais il m'a trahi, il m'a déçu, je ne le lui pardonnerai jamais ! Je ne vais même plus lui adresser la parole... mais je vais l'affronter ! Je vais me venger ! » On pourrait continuer ainsi à l'infini. Puis l'esprit rationnel dit : « Oh, laisse tomber ! Il fait de son mieux » et, à ce moment-là, on se sent magnanime, généreux et compréhensif. Mais on ne maintiendra peut-être pas ce sentiment bien longtemps. On reviendra vite à « Comment a-t-il pu ? Je ne le lui pardonnerai jamais ». Il y a une lutte entre la magnanimité et la générosité : « Pardonne ! Il fait ce qu'il peut. N'en fais pas une affaire personnelle. Nous avons tous nos mauvais jours... » et « JE NE LE LUI PARDONNERAI JAMAIS ! » En tout cas, c'est ainsi que fonctionne mon esprit. Je connais tous les bons enseignements, mais la blessure, la douleur de la déception, le sentiment de trahison sont toujours là. Alors, je contemple tout cela. Puis, dans la vacuité ou le « son du silence », le processus de réflexion s'arrête. Dès lors, je ne crée plus de pensées à partir de la colère et je n'essaie plus d'être magnanime. Il se peut qu'il y ait encore une énergie résiduelle, que je ressente encore une certaine tension en moi, dans mon corps, mais en restant avec le « son du silence » et cette énergie de colère, je peux être témoin de sa cessation. La colère énergétique – ce que j'appelle la colère – cesse. Que reste-t-il lorsque la colère a disparu ? La paix ! « Toutes les conditions apparaissent puis disparaissent, et leur cessation est la paix. » Ce n'est pas une vision poétique personnelle mais une réalité qu'il faut découvrir par soi-même.

Il s'agit alors de maintenir la présence consciente. Et cela ne veut pas dire essayer de la maintenir par un acte volontaire. Pour moi, il s'agit plutôt d'apprendre à faire confiance à l'attention ouverte et détendue dans laquelle le « son du silence » devient reconnaissable et où on peut se poser dans la paix. La rancœur et les conditions émotionnelles qui font partie de mon karma et qui apparaissent en fonction de certaines circonstances, entrent alors dans le contexte de la cessation. Cela, c'est la non-souffrance ; et l'Octuple Sentier (la quatrième Noble Vérité) commence par cette prise de conscience, par la « compréhension juste ».

Quand on fait partie d'une communauté, on a beaucoup de défis à relever et d'occasions de se sentir trahi, déçu, irrité, frustré etc. – parce que les moines et les nonnes sont comme tout le monde. Prendre cela personnellement serait insupportable ; je ne pourrais pas trouver la moindre joie dans la vie si je faisais cela – à moins que tout le monde se comporte comme il faut et me fasse plaisir tout le temps ! Plutôt que d'imposer cette exigence – qui, je le sais, est de toute façon impossible et ne sert donc à rien ! – il vaut mieux simplement faire confiance à la présence consciente. C'est un calme naturel. Et une fois que l'on commence à lui faire confiance et à la cultiver, elle reste toujours présente. En revanche, si on l'oublie, on retombe dans les vieilles habitudes d'aimer, ne pas aimer, adorer et détester.

La quatrième Noble Vérité parle de la voie (l'Octuple Sentier est l'affirmation), elle doit être cultivée ou développée (ce mot *bhāvanā* est la prescription), et la dernière révélation est que la voie a bien été cultivée (le résultat). Remarquez que dans ce modèle réfléchi, l'énoncé, la prescription et le résultat sont les trois aspects de chaque Noble Vérité. La première Noble Vérité est la « compréhension », la deuxième est le « lâcher prise des causes », la troisième est la « réalisation de la cessation » et la quatrième est « cultiver la présence consciente dans les situations ordinaires de la vie ». Il ne s'agit plus de dépendre de circonstances particulières, de retraites de méditation, de conventions monastiques, de sommets de montagnes

ou de grottes. Tout cela, c'est très bien – pas de problème – mais on n'en est plus dépendant.

Maintenant que je vieillis, je dis aux moines : « Qu'allez-vous faire de moi quand je deviendrai sénile ? » C'est un problème, vous savez. Avant, nous étions tous très jeunes, mais je suis tout de même le plus âgé. Je leur dis : « Si je deviens trop insupportable, mettez-moi dans une maison de retraite », et je le pense vraiment ! Je sais qu'ils ne le feront pas, mais je me sens prêt à accepter tout ce que la vie me réserve – parce que je sais comment apprendre des situations et les comprendre. Alors, que je meure à cent ans, avec toute ma tête, dans les bras du Saṅgha et que je sois glorifié dans les cieux comme l'un des grands maîtres, ou que je sois envoyé dans une maison de retraite, cela ne me préoccupe plus. J'ai confiance en cette voie, en cette présence consciente, et je me sens apte à gérer les choses du corps et les habitudes émotionnelles qui peuvent encore se manifester.

Dans le bouddhisme, nous parlons des quatre *brahmavihāra* (*mettā, karuṇā, muditā, upekkhā*), parfois traduits par « les demeures divines ». Il s'agit d'un monde de Brahma (*brahmaloka*), une sorte de beauté et de bonté qui nous est naturelle ; il ne faut pas les considérer comme des formes d'idéalisme ou des qualités personnelles auxquelles on s'identifierait. On entend parfois des gens dire : « J'ai beaucoup de *mettā*, mais je n'ai pas beaucoup de *muditā*, et *upekkhā* est trop pour moi », comme s'ils revendiquaient ces choses sur un plan personnel. Cependant, à partir de cette vacuité, de cette présence consciente, les *brahmavihāra* sont plutôt des réponses naturelles aux circonstances de notre vie. Ils ne sont pas créés par nous et ce ne sont pas des formes d'idéalisme ou de sentimentalisme ; simplement des réponses. On pourrait croire qu'après son Éveil, un *arahant* reste assis et ne se préoccupe plus de rien ! Vous savez, dans les guerres, quand les gens sont tirés hors de chez eux et qu'ils crient, hurlent et pleurent, on imagine qu'un *arahant* serait simplement indifférent – au-delà de tout cela – *upekkhā* ! La compassion est empathique, n'est-



ce pas, mais elle n'est pas sentimentale. S'en tenir à une idée de la compassion (*karunā*) et dire : « Oh, j'ai tellement pitié d'eux » n'est pas très profond ; c'est plutôt une jolie pensée à laquelle on s'attache. Le véritable *karunā* opère à partir d'ici, à partir de l'esprit, de la conscience. C'est une compréhension empathique de la souffrance, une souffrance que l'on partage avec toutes les créatures et dans laquelle on ne se considère plus comme un individu isolé. La joie empathique (*muditā*) est notre réponse à la beauté et à la bonté qui nous entourent. Nous sommes conscients de la joie et de la beauté chez les autres et dans le monde sans les revendiquer, nous identifier à elles ni essayer de nous y accrocher.

La simple présence consciente nous ouvre à la bienveillance parce qu'elle ne porte pas de jugement ; elle accepte simplement tout tel que c'est. Voilà ce qu'est *mettā*. Mais les formules qui décrivent *mettā* dans le Canon pali peuvent sembler terriblement sentimentales. Lorsque je suis arrivé à Londres, je me souviens avoir commencé la méditation *mettā* par l'habituel « Puissé-je être en bonne santé, heureux et en paix » et les gens étaient assez cyniques en entendant ces mots. Cela peut sembler sentimental, comme si l'on essayait d'être extrêmement gentil envers tout. Pourtant *mettā* va beaucoup plus loin ; c'est beaucoup plus profond. Ces mots ne sont pas des idées et des pensées agréables mais une manière de permettre aux choses d'être ce qu'elles sont, à la fois intérieurement et extérieurement. Il ne s'agit pas d'approuver ou d'aimer quoi que ce soit, mais de permettre au monde d'être tel qu'il est, sans s'indigner, sans le détester ou le juger. Cela s'applique également au fait d'avoir *mettā* envers son propre cynisme, par exemple. Le cynisme n'est pas une qualité louable dans le bouddhisme, mais il m'arrive d'être moi-même assez cynique. Je pourrais penser : « Je devrais aimer toutes les créatures », puis me dire : « C'est ridicule ! » Cependant, si je fais confiance à la conscience, j'accueille ces sentiments pour ce qu'ils sont, sans les juger. J'ai constaté que le fait de m'abstenir de me juger moi-même est l'une des choses qui me sont les plus difficiles. Je suis un terrible autocritique. Il me semble que c'est très honnête

d'*admettre* et même de souligner le fait que j'ai des défauts et des faiblesses. Mais *mettā* consiste à accueillir les faiblesses, les défauts et les négativités, et à leur permettre d'être « ainsi ». Alors, bien sûr, tout cesse parce que, si nous accueillons la vie, elle s'écoule naturellement en direction de la cessation.

Luang Por Chah aimait à dire que le monde s'arrête ici, dans la présence consciente (*citta*). Je vous encourage à prendre cela comme un enseignement. Comprenez qu'il s'agit d'une réalité dans *votre* façon de vivre et que vous pouvez vous y connecter. Plus vous avez confiance dans cette présence consciente et dans votre propre capacité à y être attentifs, plus vous vous libérez du besoin de tout maîtriser ou des réactions incontrôlées face aux situations de la vie. C'est cela cultiver la voie de la non-souffrance, la quatrième Noble Vérité.

Bien sûr, nous ferons toujours l'expérience de l'âge, de la maladie et de la perte, le flux naturel du karma continuera selon sa nature, mais nous ne créerons plus de souffrance, cette souffrance qui vient de l'ignorance et de la non-compréhension des Quatre Nobles Vérités avec leurs trois aspects et leurs douze révélations. C'est parce que nous ne voulons pas souffrir que notre monde tourne autour de la recherche du bonheur et de la sécurité ; dans un sens, c'est l'esprit matérialiste, n'est-ce pas ? Rechercher le *Nibbāna* ou la non-souffrance, c'est comme croire qu'avoir tout l'argent du monde sera la réponse à tout, ou croire qu'il est possible de tout contrôler et d'éviter ainsi ce que nous n'aimons pas. Il y a là une aspiration au bonheur, à la paix, à la perfection et à l'épanouissement mais, dans cette tentative de trouver le bonheur, nous sommes aux prises avec les conditions qui créent plus de malheur.

Prendre refuge dans le Bouddha-Dhamma-Saṅgha, c'est l'intérioriser. Il est là ; ce n'est pas quelque chose que nous n'avons pas, mais peut-être que nous ne le reconnaissons pas. Le moyen d'y parvenir, bien sûr, est de s'éveiller – et alors, nous savons ce que c'est. La conscience est une réalité permanente qui opère, que nous soyons

ou pas prisonniers de l'attachement et de désirs égoïstes. Mais l'attachement aveugle à certaines choses, par ignorance, nous empêche de le voir, de sorte que notre expérience consciente est toujours déformée. Nous avons toujours l'impression de lutter contre le monde, contre nous-mêmes, contre l'idéalisme, contre des émotions immatures, et ainsi de suite, dans une espèce de guerre qui ne semble jamais se résoudre – ou du moins pas de la manière dont nous le souhaiterions personnellement. Alors, au lieu d'agir à partir de l'aspect personnel qui tente d'obtenir plus de contrôle, qui exige plus de la vie, et qui conduit à l'inévitable déception qui va de pair avec le fait de ne pas obtenir ce que l'on veut, nous pouvons lâcher tout cela. Nous avons alors le sentiment de couler avec la vie, de couler avec le résultat du karma (*vipāka-karma*) de notre vie tel qu'il se manifeste sous ses formes bonnes et mauvaises. Notre refuge se trouve alors dans ce qui est au-delà de la mort, dans le Dhamma, plutôt que dans des conditions qui mènent à la mort.



## Pas de « personne » dans le présent

20 août 2005

Comme c'est le dernier jour de l'Université d'été, l'esprit se laisse facilement entraîner à penser au retour à la maison ou ailleurs, à l'avenir ou aux souvenirs du passé. Ainsi, lorsque nous parlons de *bhāvanā*, ou de méditation, il s'agit en fait de composer l'esprit, de l'amener à l'ici et maintenant, à ce point unique. Le point unique est toujours ici et maintenant ; le monde s'arrête ici. C'est comme se pointer soi-même du doigt, pointer vers son propre cœur, pointer vers la présence consciente telle qu'elle est en cet instant. Le monde s'arrête dans l'instant présent. Des termes comme « le monde », « le présent », « le cœur » ou « le *citta* » ne sont que des mots, des symboles. Ce sont des rappels utiles, mais rien de plus. Il ne s'agit donc pas de s'attacher à des idées, de s'en saisir, mais plutôt de se faire confiance pour reconnaître la réalité.

Je suis à Chithurst cette année parce qu'Ajahn Sucitto est en congé sabbatique. Je n'y ai pas vécu depuis vingt ans ou plus, alors tous les souvenirs me reviennent – Ajahn Anando, les premières années, la rénovation de la maison abandonnée – tous ces souvenirs du passé. Certains se demandent si Ajahn Sucitto reviendra. Peut-être aimera-t-il tellement sa liberté qu'il n'en aura plus envie ! Mais cela, c'est l'avenir, n'est-ce pas ? Je me demande ce que je ferai s'il ne revient pas mais ensuite je reviens à ce point, ici et maintenant, et je fais confiance au Dhamma plutôt que de me laisser emporter par la possibilité que les choses ne se passent pas comme je le souhaite. J'ai confiance qu'en étant dans l'« ici et maintenant », l'avenir prendra soin de lui-même, le moment venu.

Dans les monastères, nous chantons régulièrement en pali : *sandiṭṭhiko, akāliko, ehipassiko opanayiko paccattam veditabbo viññuhi*. *Sandiṭṭhiko* signifie quelque chose comme « apparent ici et maintenant » – ce sont les mots que nous utilisons pour décrire le

Dhamma. Vous pourriez vous demander : « Qu'est-ce qui est apparent ici et maintenant ? Où se trouve le Dhamma maintenant ? » Mais c'est comme chercher quelque chose que vous connaissez déjà – ça, c'est un réveil, ça c'est un verre, ça c'est un nouveau microphone inventé par Dick. L'expression « apparent ici et maintenant » est un rappel de l'attention ; elle ne désigne pas quelque chose de secrètement caché, sous le coussin ou sous le tapis. « Apparent ici et maintenant » signifie que je n'ai pas besoin de le chercher, mais seulement de m'y éveiller, d'être attentif, de me mettre dans un état d'ouverture et d'intemporalité.

Ajahn Sucitto reviendra-t-il à Chithurst l'année prochaine ? Cela relève du temps, n'est-ce pas ? Il s'agit de l'année prochaine. Que vais-je faire s'il ne revient pas ? Devrais-je rester à Chithurst ou aller à Amaravati ? Ou devrais-je prendre moi-même un congé sabbatique ? Mais nous parlons là de l'avenir, de suppositions. Le passé, c'est le souvenir de la maison de Chithurst lorsqu'elle était en ruines et que la salle de méditation s'est effondrée dans la cave ! Sœur Candasiri avait invité son frère à prendre le thé et, alors que nous étions assis là, les fenêtres se sont effondrées... et ont presque tué le pauvre garçon ! Ce sont de bons souvenirs, en fait. Mais « apparent ici et maintenant » et « intemporalité » ne sont pas des termes qui se réfèrent au passé, et ils ne se réfèrent pas à Chithurst, à Digby Hall ni ailleurs. Il s'agit de la conscience, et elle est intemporelle. Si vous commencez à vous souvenir d'hier, vous revenez dans les limites du temps. Cet après-midi, je retourne à Amaravati – cela relève du temps, n'est-ce pas ? « Cet après-midi », « hier », « quand nous sommes arrivés à Chithurst » – toutes ces pensées sont liées au temps. Ajahn Sucitto reviendra-t-il ? Cela relève du temps. Mais l'intemporalité, c'est maintenant, n'est-ce pas ? Si vous décidez de méditer pendant une heure, disons, et que vous êtes vraiment conscients pendant cette heure, vous remarquerez peut-être que c'est intemporel, en fait. Mais si vous commencez à vous demander quelle heure il est, et que vous restez assis en pensant : « Il faut que je reste assis ici pendant une heure ; je ne sais pas si je vais pouvoir le

supporter ! », il s'agit de « moi » et de « temps », de « moi en tant que personne qui a un passé ». En tant que personne, vous avez un passé et un avenir. Mais dans le présent, il n'y a ni passé, ni avenir, ni personne. En réfléchissant de cette manière, vous commencez à apprécier et à reconnaître cet état naturel de l'être – ici et maintenant, intemporel.

Puis nous récitons *ehipassiko*. Ce mot se traduit par « qui encourage l'investigation ». Selon moi, ce n'est pas une très bonne traduction car on ne retrouve pas la notion de « Venez et voyez ! » qui se trouve dans *ehi*. *Ehi* est une invitation : « Venez et voyez ! Là, maintenant ! Réveillez-vous ! Voyez par vous-mêmes ! » L'expression « qui encourage l'investigation » n'a pas la même force ; elle est un peu fade. Quand le Bouddha disait : *Ehi bhikkhu* (« Viens, bhikkhu ! »), cela signifiait que la personne avait été acceptée dans la communauté monastique. C'était tout ! Il n'y avait pas toutes les cérémonies que nous organisons aujourd'hui. Maintenant, nous devons passer par une cérémonie incroyable, et bien sûr, en tant qu'Occidentaux, nous devons tout faire à la perfection, suivre une espèce de chorégraphie, comme une danse formelle. À l'origine, c'était juste *ehi bhikkhu* et c'est tout !

Nous chantons ensuite *opanayiko*, ce qui, à Amaravati, a été traduit par « aller de l'avant ». En Californie, Ajahn Amaro et Ajahn Passano l'ont traduit par « vers l'intérieur ». Mais que ce soit vers l'intérieur ou vers l'avant, j'espère que vous comprenez l'idée. La question n'est pas d'obtenir une traduction parfaite mais de comprendre le sens. Une fois que vous aurez reconnu le « Venez et voyez ! », il vous guidera, et vous pouvez lui faire confiance. Ce matin, quelqu'un m'a demandé : « Que faites-vous une fois que vous avez réalisé le *Nibbāna* ? » Lorsqu'il y a une claire notion du Dhamma, bien sûr, on ne se pose pas la question parce que la question ne se pose pas. Réaliser le *Nibbāna*, c'est reconnaître le flux de la vie et lui faire confiance. À partir de là, c'est lui qui vous guide. Votre âge, votre karma, votre position – tout cela ne compte pas vraiment.

Si je répondais : « Quand vous aurez réalisé le *Nibbāna*, il faudra vous faire ordonner car, dans les Écritures, il est dit que si vous atteignez l'état d'*arahant* sans être ordonné, vous devriez le faire immédiatement. » Tout cela, c'est ce que les gens disent ; ce ne sont que des enseignements et des idées que l'on trouve dans les Écritures. Le fait est que nous n'avons pas besoin de nous demander ce qui nous arrivera si nous atteignons l'Éveil car ce ne sera pas un problème. Ne vous inquiétez pas. Faites simplement confiance à la présence consciente – et c'est tout ! C'est aussi simple que cela.

La dernière phrase que nous psalmodions est *paccattam veditabbo viññuhi*, ce qui signifie « qui est expérimenté individuellement ». Autrement dit, il s'agit d'avoir une pleine conscience du Dhamma par soi-même. Personne ne peut le faire à notre place, personne ne peut nous éveiller d'un coup de baguette magique. La personne qui s'est éveillée est la seule à le savoir. Il ne sert à rien de demander : « Suis-je éveillé, Ajahn Sumedho ? » L'important est de faire confiance à sa propre conscience de ce qui est. Et c'est ce que j'encourage plus que tout. Je constate trop souvent que les Occidentaux échouent dans le développement de la pratique. Nous faisons confiance à l'enseignant, aux Écritures ou à autre chose, mais pas à nous-mêmes – « C'est que je pourrais me tromper, non ? Je pourrais faire confiance à mon ego ! Je suis peut-être un mégalomane ! Je ne suis peut-être qu'un paumé ! Alors comment me faire confiance ? » Parfois, les gens me regardent et se disent : « Ajahn Sumedho semble plus digne de confiance que moi... ». Mais pourquoi pensent-ils cela ? Je suis peut-être paumé, moi aussi ! Peut-être que tout cela n'est qu'une grande illusion ! Si je commence à me demander si j'ai atteint l'entrée dans le courant ou si j'ai réalisé le *Nibbāna*, je ne croirai pas la réponse. Il ne s'agit plus d'une personne qui atteint ou qui réalise quoi que ce soit, car il est clair pour moi que toute cette notion de « moi » est une illusion, une convention fabriquée. Un jour, j'ai décidé de ne plus faire confiance qu'à la présence consciente, à « ce qui est », parce que j'ai compris que c'est aussi simple que cela. J'ai compris que cette conscience est un état pur et naturel de l'être. Elle n'a rien de compliqué, rien de



difficile. Elle est très simple, si simple en fait que nous l'ignorons tout le temps, parce que nous cherchons quelque chose de compliqué ou d'extrêmement raffiné, de spécial. Mais ça, c'est le problème de l'ego ; l'ego cherche toujours à s'identifier à quelque chose d'extrême, d'ésotérique, de particulier.

On entend parfois des gens parler de lumières qu'ils ont vues en méditation, d'êtres célestes (deva) qui leur sont apparus, de messages spéciaux venus du cosmos – et c'est la première fois qu'ils méditent ! À la fin de la séance, ils disent : « Oh, c'était fantastique ! J'ai vu une lumière brillante et un être lumineux est venu à ma conscience et m'a béni ». Et vous vous dites : « Et moi, je suis resté assis là, dans la douleur, en me demandant quand la cloche allait sonner ! » Même s'il vous arrive d'avoir des expériences particulières en méditation, n'oubliez pas qu'elles viennent puis repartent, qu'elles sont impermanentes comme tout le reste. Il est inutile d'espérer que ce genre de choses se produise. Si vous les attendez, elles ne viendront pas. Mieux vaut apprendre à être conscients du moment présent tel qu'il est. Lorsque vous espérez quelque chose de spécial et que rien ne se produit, ce que vous vivez réellement ne vous intéresse pas. Rester assis sans bouger pendant une heure, à inspirer et expirer, peut sembler terriblement ennuyeux parce qu'on aimerait avoir une expérience merveilleuse, l'apparition d'une lumière éclatante et du Bouddha qui viendrait nous féliciter. Même si quelque chose de ce genre se produit effectivement, ne vous y fiez pas. C'est encore une illusion. Vous connaissez peut-être le dicton zen : « Si tu rencontres le Bouddha, tue-le ! ». Le fait est qu'un Bouddha venu de l'extérieur est une illusion. Le Bouddha n'est pas quelque chose qui va venir de l'extérieur.

Prenez donc conscience de toute attente, de tout désir de signes particuliers ou de belles expériences. Observez votre désir d'obtenir ou de vous débarrasser de quelque chose, et comprenez que cette conscience du désir ou de l'aversion est précisément le Dhamma. Soyez cette conscience. Observez simplement votre corps tel qu'il est

en ce moment et voyez *ce* qui est conscient de ce corps. Si nous pouvons être conscient de notre corps, c'est parce que nous ne sommes *pas* le corps ! On ne peut pas être conscient d'être conscient, bien sûr, parce que la conscience n'est pas un objet ; c'est ce point central de l'attention éveillée. Vous pouvez faire l'expérience de votre corps tel qu'il est en ce moment précis – la posture assise, les sensations, la pression, la douleur – mais qu'est-ce qui l'observe ? Cette observation ne porte pas de jugement ; elle ne dit pas que ceci ou cela est bon ou mauvais. Dès que vous dites : « Oh, ma posture assise n'est pas bonne ; j'ai mal, etc. », vous vous identifiez à ce qui est ressenti. Il y a quelque chose que vous n'aimez pas et vous devenez critiques : « Ma posture n'est pas correcte ! J'ai mal ! J'en ai assez ! » Mais avant d'ajouter quoi que ce soit à votre ressenti, soyez juste conscients de « ce qui est ». La posture, la respiration, les états mentaux, le « son du silence », la conscience, l'espace – tout cela pointe vers cette pure présence de l'être. Et lorsque vous la reconnaissez, c'est simplement « cela ». Elle n'a rien d'extraordinaire. Elle n'est ni belle, ni laide, ni merveilleuse, ni absolument fantastique, ni rien. Elle n'a pas de qualité particulière que l'on puisse observer. Mais on peut la reconnaître ; il y a une reconnaissance. Et en reconnaissant cet état naturel de l'être, on commence à lui faire confiance. Alors, je dis : « Faites-lui confiance ! » Ne vous fiez pas à ce que vous pensez à son propos. Reconnaissez simplement que c'est la réalité ; c'est « ce qui est ».

Je m'encourage de la même manière. Il y a des années, j'ai eu cette intuition : faire confiance à tout prix à cette conscience, parce que j'ai réalisé que c'est la seule chose en laquelle on peut avoir confiance. Et je l'ai affirmé. Je savais bien que je serais mis à l'épreuve par la suite – et je l'ai été ! Des problèmes sont apparus au sein du Saṅgha, des moines ont défroqué ; il s'est passé toutes sortes de choses mais je me disais toujours : « Fais confiance ». Je me souviens d'un événement qui me paraissait tout à fait mal, tout à fait dégoûtant, et pourtant je me disais : « Fais confiance à la conscience que tu en as ». Au bout d'un certain temps, cependant, j'ai commencé à me dire :

« Non, je dois faire quelque chose. Il faut que j'agisse. » C'est ce que j'ai fait. J'ai sermonné la personne – et j'ai tout gâché ! Ce fut un désastre total, et j'ai réalisé que j'aurais dû suivre mon intuition initiale. Lorsque vous ne faites pas confiance à « ce qui sait en vous » et que vous agissez sur la base d'une indignation vertueuse, même si vous voyez les choses clairement – « J'ai raison, il a tort et je dois le lui dire. Je dois lui faire admettre qu'il a tort et que j'ai raison » – cela ne fonctionne pas très bien. Quoi qu'il en soit, j'ai tout gâché et j'ai dû en assumer les conséquences. Cependant, cela a confirmé mon intuition : le fait de m'être fait piégé par ma vertueuse indignation, de l'avoir suivie et d'en avoir vu les conséquences, m'a permis de faire encore davantage confiance à « ce qui sait », cette présence consciente qui est en chacun de nous.

Être conscient ne signifie pas être passif ; c'est simplement que l'on n'agit pas dans l'optique d'avoir « raison ». La vertueuse indignation est quelque chose de très dualiste. Il y a le bien et le mal ; et le problème, c'est qu'il n'y a pas de présence consciente dans tout cela. On n'est pas conscient de l'autre personne ; on est simplement pris par ses émotions : « J'ai raison ! J'ai raison et il a tort ! Et il faut que je le lui dise ! Il ne va pas s'en tirer comme ça ! » Et puis le voilà qui arrive, ce mauvais moine, et je lui dis : « Tu as tort ! Tu te trompes ! Et je veux que tu reconnaises que tu as tort ! » Je lui envoie tout cela au visage et il ne sait peut-être même pas de quoi je parle, sauf que je suis en train de projeter tout cela sur lui, que je l'insulte et que je suis absolument sûr de moi. Alors, qui a raison ? Même si ce que je dis est juste, si mon approche est agressive et insultante, l'autre personne ne fera que ressentir ma colère et mon aversion. Ce que je dis n'aura aucun sens pour lui ; il ne pourra pas l'entendre. C'est pourquoi tout va tellement mal dans le monde, vous ne croyez pas ? Nous essayons toujours de punir les méchants, de nous débarrasser des terroristes – « Il faudrait rétablir la peine capitale ! Se débarrasser de tous les criminels. Tous les pédophiles devraient être castrés. Nous devrions nous débarrasser de toutes les mauvaises personnes – faire un nettoyage ethnique ! » Voilà à quoi

cela mène, n'est-ce pas ? Qu'y a-t-il de plus maléfique que le nettoyage ethnique ? Et pourtant, cette attitude est probablement fondée sur le sentiment d'avoir raison : « Nous savons ce qui est bon ! » Avec l'attention, nous pouvons ressentir des choses mais sans nécessairement agir en conséquence, parce que notre refuge est dans la conscience ; nous avons conscience de nos émotions et nous les voyons telles qu'elles sont dans l'instant présent. Nous reconnaissons que le fait de se saisir d'une juste colère et d'agir en conséquence conduira à plus de confusion, plus de douleur, plus de division et à de plus grands problèmes... et c'est ainsi que grandit la confiance en la présence consciente. Certains d'entre vous pratiquent depuis de nombreuses années et savent probablement cela, mais nous avons tous besoin d'un rappel de temps en temps, nous avons besoin d'être encouragés, parce que nous vivons dans une société qui a tendance à agir à partir de certaines positions – à partir du vrai et du faux, de la récompense et de la punition, etc. En fait, c'est ce que nous nous infligeons à nous-mêmes ; nous nous autocritiquons et nous nous jugeons.

Des enseignements tels que les Quatre Nobles Vérités et l'Origine Interdépendante sont très utiles, mais ils ne sont pas destinés à être saisis ; il ne s'agit pas juste de les étudier comme pour passer un examen – « Quelles sont les Quatre Nobles Vérités ? » et vous les écrivez : un, deux, trois, quatre. Non. Elles servent à ce que j'appelle « l'intériorisation » : voir les choses d'une manière à laquelle nous n'aurions jamais pensé auparavant. Il en va de même pour les quatre degrés d'Éveil. Il existe de nombreuses opinions sur la façon dont on devient quelqu'un « qui est entré dans le courant », « qui ne reviendra qu'une fois », « qui ne reviendra plus » ou qui a atteint l'état d'*arahant*. Ces quatre degrés d'Éveil sont considérés comme des réalisations très élevées car c'est ainsi que fonctionne l'esprit pensant, n'est-ce pas ? Le *Nibbāna* devient tellement raffiné et élevé quand on y pense, que cela nous dépasse. On entend dire : « Quelqu'un a-t-il réalisé le *Nibbāna* ? Et le Dalaï Lama ? A-t-il réalisé le *Nibbāna* ? Le Dalaï Lama est-il un *sotāpanna* ? Mais

comme il est dans le Mahayana, ce serait plutôt un *bodhisattva*, non ? » Les gens s'emmêlent les pinceaux avec tous ces termes. Les bodhisattvas sont-ils des *sotāpanna* ? Peut-être qu'ils sont des *anagami* ? Un *arahant* peut-il être un *bodhisattva* ? et ainsi de suite. Les gens se forgent des points de vue et des opinions sur ces choses, sans même savoir de quoi ils parlent. Le mot *Nibbāna* sonne comme un superlatif, comme l'accomplissement suprême d'un être humain, de sorte qu'il peut facilement être placé dans cette catégorie.

Dans la cosmologie bouddhique, le monde de Brahma (*brahmaloka*) est le plus élevé et l'enfer *avici* est le plus bas. Il y a cette structure qui parle du *devaloka* (le monde des deva), des *asura* (les deva jaloux), le monde animal, l'enfer *avici*, les *peta* (les fantômes affamés) et le monde humain. Ce sont des catégories auxquelles nous pouvons tous nous identifier. Nous portons tous ces six « mondes » en nous. Il ne s'agit donc pas d'essayer de déterminer s'il existe ou non un royaume de Brahma quelque part dans le ciel – « Peut-on s'y rendre en fusée ou en navette ? Les Américains devraient-ils dépenser beaucoup d'argent pour essayer de découvrir où se trouve le monde de Brahma ? » En réalité, il s'agit des états de conscience de l'être humain. Si vous examinez ces six domaines d'existence, je suis sûr que chacun d'entre vous pourra les rapprocher d'expériences qu'il a déjà vécues. Nous partons généralement du principe que nous sommes des êtres humains à tout moment, n'est-ce pas ? Nous considérons que, puisque nous avons ce que nous appelons un « corps humain », nous sommes des êtres humains en permanence, quoi qu'il arrive. Alors, lorsque des personnes torturent ou persécutent d'autres êtres humains, commettent des meurtres ou font des choses horribles, nous disons : « Comment peuvent-ils agir de la sorte ? Ils sont inhumains ! » Et c'est vrai, ils sont inhumains. Ce qu'ils font, ressemble davantage à ce que l'on attendrait d'un monde infernal ou démoniaque, n'est-ce pas ? Le mot « démon » fait généralement référence à un être qui aime torturer, persécuter, faire du mal, se venger et prendre plaisir à voir les autres souffrir dans la douleur et l'agonie. Mais nous sommes tous capables de ces choses

– tous – parce qu'elles sont à la portée de la conscience. Notre monde sensoriel inclut toute la gamme, depuis les cieux jusqu'aux enfers, ainsi que toutes les teintes intermédiaires.

Nous avons tendance à devenir tout ce que nous approuvons ou que nous absorbons. Alors, si nous jouons avec des forces maléfiques ou démoniaques, ces énergies s'emparent de nous. C'est pourquoi les cinq préceptes éthiques (*pañcasīla*)<sup>41</sup> sont considérés comme les plus grandes protections de l'univers contre les forces du mal. Mais les forces du mal sont-elles à l'extérieur de nous ou font-elles partie des réalités énergétiques de ce monde ? J'ai constaté en moi-même que le fait d'être impressionné ou effrayé par une certaine chose lui confère un pouvoir énorme dans la conscience et l'on devient cela. Les cinq préceptes éthiques sont donc des lignes directrices pour le comportement, car nous trouvons parfois tout cela fascinant ; le mal est fascinant, avouons-le. La violence, le sexe – tout cela est excitant, n'est-ce pas ? C'est la raison d'être de tous ces films chocs, des thrillers, les films de Dracula et de Frankenstein. Des fortunes ont été gagnées avec de tels films parce qu'ils évoquent des énergies irrésistibles et excitantes qui nous sortent de l'ennui et de la grisaille de la vie ordinaire. Il en va de même pour les goûts raffinés en matière d'art, de musique et de pensées élevées. Ils peuvent nous amener dans le monde des deva ; nous pouvons devenir comme des deva, ces créatures charmantes et raffinées. Mais le corps humain n'est pas un corps de deva, n'est-ce pas ? Les deva sont éthérés, ce qui n'est pas le cas de notre corps. Nous pouvons devenir éthérés mentalement, mais pas physiquement ; or, être humain, c'est reconnaître l'humanité dans ce corps, cette condition plutôt grossière qu'il faut nourrir et dont il faut prendre soin, qui vieillit et qui souffre de maladies et autres problèmes.

---

<sup>41</sup> *Pancasila* : S'abstenir de tuer ; de voler ; d'inconduite sexuelle ; d'avoir des paroles mensongères, dures, grossières ou futiles ; et de consommer alcool ou drogues qui obscurcissent l'esprit.

Le Bouddha axait son enseignement sur la présence consciente plutôt que sur l'obtention de quoi que ce soit. Le bouddhisme ne consiste pas à devenir terriblement raffiné ou à renaître en tant que deva, mais à découvrir la vérité des choses telles qu'elles sont. Ainsi, tous ces mondes sont des *dhammas* dans la mesure où ils nous rappellent que « tout ce qui apparaît disparaît » et que « toutes les formations mentales sont impermanentes ». Que les forces soient grossières ou raffinées, démoniaques ou angéliques, ennuyeuses, mornes, déprimantes, ordinaires, fantastiques, vraies ou fausses – tout ce qui apparaît, disparaît. Telle est la réflexion libératrice sur le monde conditionné. Quand nous en sommes conscients, nous ne nous identifions plus aux conditions ; c'est la liberté que nous procure la présence consciente. Si nous ne sommes pas conscients, nous avons tendance à nous identifier à ce qui apparaît : « Cette colère est la mienne ; j'aimerais devenir un être céleste raffiné ; j'aimerais que la vie ne soit que fleurs printanières et fées dansant sur la pelouse ! » On peut devenir soit très doux et sentimental, soit craindre des forces démoniaques que l'on croit sentir autour de soi. La présence consciente nous ouvre donc à une réalité qui est au-delà de la mort, où toutes les conditions, à leurs divers degrés, sont mises en perspective. C'est pourquoi on peut lui faire confiance. Elle n'est pas dangereuse, et il n'est pas nécessaire de passer sa vie à cultiver des états d'esprit très raffinés pour la reconnaître. Il s'agit simplement de se faire confiance.

Pour vous, en cet instant, que signifie « être éveillé » ? Posez-vous la question. Il ne s'agit pas de savoir si vous êtes éveillés ou non, ni de vous demander si vous vous faites des illusions sur votre degré d'éveil. Cela, c'est encore de la pensée, n'est-ce pas ? L'Éveil, c'est... « ça ! » Et quand je dis « ça », je veux dire que l'Éveil est la réalité de l'instant. Il ne s'agit pas de se créer une illusion selon laquelle « je suis quelqu'un d'éveillé », mais simplement de reconnaître la présence dans l'instant, d'*être* maintenant, ce qui inclut tout : depuis l'état physique dans lequel vous vous trouvez jusqu'aux conditions mentales dont vous faites l'expérience. C'est aussi de cela

que traitent les Quatre Nobles Vérités. La souffrance (*dukkha*) est une clé qu'il faut utiliser ; c'est la clé qui ouvre la porte, en fait. Nous prenons quelque chose de tout à fait ordinaire comme la souffrance – et nous n'avons pas besoin d'y croire parce que nous en faisons tous l'expérience – et, après l'avoir contemplée, observée et accueillie, nous la laissons passer. Si nous ne la lâchons pas à ce moment-là, nous aurons tendance à y réagir – « Je ne veux pas de cela ; je veux le bonheur ! » – et notre vie devient une fuite. Dès que quelque chose de désagréable se produit, nous essayons de trouver quelque chose d'agréable ; et si trop de souffrance nous submerge, nous nous mettons peut-être à boire – « Je n'en peux plus ! » – ou bien nous sombrons dans la dépression parce que la souffrance nous dépasse. Nous nous sentons submergés et nous ne pouvons pas nous en défaire.

Cependant, au lieu d'essayer de nous en défaire, le Bouddha nous dit : « Comprenez la souffrance ! » Comprendre la souffrance (*dukkha*), c'est l'accueillir – « *dukkha* est ainsi ». En observant mon propre vécu, j'ai constaté qu'il y a des états mentaux que je n'aime tout simplement pas. Maintenant, lorsque l'un de ces états mentaux survient, je fais confiance à *ce* qui en a conscience, et je l'accueille : « Soit le bienvenu ! » Si je fais cela, je constate que je ne souffre pas – si je l'accueille vraiment, bien sûr ; d'une certaine manière, c'est acceptable. La peur et le refus de certains états mentaux sont la véritable cause de la souffrance. Nous sommes prisonniers de mauvaises habitudes développées au cours de la vie et nous y réagissons aveuglément, de manière très inadéquate. Quand on est enfant, on développe des façons de traiter les problèmes qui fonctionnent sur le moment, qui ont une certaine validité pour la situation, mais on est parfois pris dans ces mêmes schémas habituels plus tard dans la vie.

Avec la présence consciente, nous reconnaissons ces schémas de fonctionnement. Et si nous ne les jugeons pas comme des défauts personnels ou des échecs, si nous les voyons simplement pour ce



qu'ils sont, ils deviennent supportables. Nous ne leur donnons plus de pouvoir, mais nous ne les rejetons pas non plus et nous ne les suivons pas. C'est ainsi que nous pouvons les résoudre et les lâcher, et c'est alors qu'ils cessent.

Lâcher prise, c'est laisser les choses se dérouler de manière naturelle. En nous, tout cesse, même si, à l'extérieur, tout semble encore très compliqué. La confiance en cet « ici » est la simplicité ultime ; c'est la cessation, le *Nibbāna*, et c'est maintenant. Vous pourriez vous dire : « Est-ce que c'est vraiment ce que disent les Écritures ? » Eh bien, faites-vous confiance pour le savoir ! Les Écritures sont censées nous aider, mais elles ne sont pas infaillibles. En fait, elles sont assez limitées parce que ce sont aussi des conventions ; elles sont donc imparfaites également. Ce sont de bonnes conventions pour développer la conscience, bien sûr, et c'est à cette conscience que je vous encourage à faire confiance. Mais il arrive que l'on s'attache à des formes conventionnelles, y compris à la forme monastique. On peut donner du pouvoir à la forme et s'y identifier tellement qu'elle finit par gêner. Alors, on devient juste cette forme – juste un moine ou une nonne, ou autre chose – et ce n'est pas libérateur. C'est mieux que de devenir toxicomane, bien sûr, mais le but de la vie monastique est l'Éveil. Alors, reconnaissez cet Éveil ! Faites-lui confiance ! Et ensuite... ? « Qu'est-ce qu'on fait après le *Nibbāna* ? » On ne fait rien, ou plutôt, on fait ce qu'il y a à faire.

Le mot « Bouddha » signifie « l'Éveillé ». Pour moi, cela a du sens. Plutôt que de sacraliser le mot ou de considérer le Bouddha comme une sorte de sage du passé ou une énergie mystique dans l'univers, on peut reconnaître qu'il s'agit d'un état d'Éveil et que cet état est naturel. Nous pouvons imaginer que le Bouddha est un être spécial, et aussi créer ces bouddhas illusoire qui sont beaux et parfaits dans leur forme et leur concept, mais que sont-ils en cet instant dans notre vécu ? En quoi le Bouddha peut-il être un refuge ici et maintenant ? Un refuge qui ne soit pas une idée abstraite – nous

ne pouvons pas prendre refuge dans une idée abstraite. Ce qu'il faut reconnaître, c'est que, lorsque nous disons *Buddham saranam gacchami* (« Je prends refuge dans le Bouddha »), ce que nous faisons en réalité, c'est prendre refuge dans l'Éveil.

Le Bouddha connaît le Dhamma – ce qui est – et « ce qui est » est apparent ici et maintenant. Cela donne le sentiment d'être dans cette conscience infinie qui englobe tout tel que c'est. Quelle que soit votre situation – le corps, les circonstances qui vous entourent, ce que vous voyez, entendez, goûtez, sentez, touchez – « c'est ainsi ». Votre refuge se trouve dans le Dhamma et non dans quoi que ce soit qui se produise en dehors de la conscience de ce qui est. C'est cela, l'unicité. Tout s'arrête ici. Le monde s'arrête dans la « délivrance inébranlable du cœur ». Toutes les circonstances de notre vie peuvent changer et disparaître – le corps, les émotions, les idées, tout – alors qu'est-ce qui est inébranlable ? La conscience est inébranlable. Lorsque vous le reconnaissez, vous cultivez cela avec le flux et le mouvement de votre corps dans l'expérience consciente. La conscience est alors comme l'arrière-plan de tout et elle inclut tout. Ce n'est pas une faculté qui juge ou critique, mais c'est une faculté de discernement.

Selon les Écritures, le Bouddha lui-même, après son Éveil, a dû faire face aux problèmes de la vie. Il avait des maux de dos, des maux de tête et des maux d'estomac, comme tout le monde ; il n'a échappé à rien de tout cela ! Finalement, il a vieilli et il est mort. Selon les Écritures, après son Éveil, il a été blâmé pour des choses qu'il n'avait pas faites – bien plus que je ne l'ai jamais été ! La différence entre la plupart des gens et le Bouddha, est que lui voyait les choses en termes de Dhamma, tandis que nous avons tendance à prendre les choses personnellement – « Comment peux-tu me traiter ainsi alors que j'ai essayé de t'aider ? Tu ne fais que me critiquer. J'aimerais bien ne pas avoir de corps. J'ai mal au dos et à la tête, je n'aime pas ça et j'en ai assez ! » Tout cela, c'est personnel, n'est-ce pas ? Mais en termes de conscience, c'est ce que c'est ; et dans ce cadre, il ne s'agit pas de faire semblant que cela n'existe pas ni de rejeter ce qui est, mais plutôt

d'accueillir, de reconnaître et de connaître chaque chose telle qu'elle est.

J'espère que cela vous encourage car vous pouvez le faire. Vous pourriez avoir l'impression que c'est trop dur. Souvent, le bouddhisme est présenté de telle manière qu'il semble terriblement compliqué et difficile, et vous pourriez penser : « Je ne suis qu'une personne ordinaire, je ne suis pas un érudit, c'est trop pour moi ». Mais ce n'est pas le cas. Si ces pensées vous viennent à l'esprit, ne les croyez pas. Être présent et conscient est quelque chose de tout à fait ordinaire. Cela ne vous fait pas planer, vous n'êtes pas dans un état de transe ou de béatitude, ce n'est pas de l'extase ni rien de ce genre. En fait, en général on ne le remarque pas. J'ai connu le plaisir, le bonheur, l'excitation, la réussite, le meilleur, et j'en voulais toujours plus – et puis j'ai eu peur de tout perdre. Aussi, lorsque tout a changé et s'est soudainement effondré, j'ai éprouvé un sentiment de désespoir et de chagrin. Mais ensuite, il y a eu du soulagement, une sorte de fraîcheur, le sentiment que je n'avais plus besoin de m'accrocher à quoi que ce soit – et c'était fini ! C'est ce qui se produit souvent, je crois, lorsque les choses vont mal dans la vie, lorsque tout semble s'accumuler et devenir un fardeau énorme ; soudain tout s'arrête et on se sent soulagé. En reconnaissant ce soulagement, on s'aperçoit que ce ressenti n'a rien de particulier. Il n'est ni élevé ni bas ; il est juste ordinaire. La présence consciente est comme ce sentiment de soulagement. Et c'est tout ce que vous en retirez. Ce n'est pas « Oh, c'est fantastique ! ».

Commencez à vous faire confiance pour vous ouvrir à la vie telle que vous l'expérimentez dans sa simplicité, au quotidien, chez vous, en allant faire les courses, etc. Commencez à ressentir que tout ce que vous avez à faire, c'est *être*. Détendez-vous et soyez vous-mêmes, sans vous laisser entraîner par la tendance compulsive à *faire* quelque chose, à essayer de *prouver* quelque chose, à vouloir être appréciés ou, au contraire, à sentir que vous n'êtes jamais à la hauteur. Détendez-vous avec la respiration dans la présence consciente ;

détendez-vous simplement comme cela. Vous commencerez alors à vous ouvrir à « ce qui est », plutôt que de toujours avancer dans le temps sans rien voir, sans prêter attention à ce qui se passe, en vous axant sur des objectifs à venir ou en vous enfermant dans des habitudes compulsives et obsessionnelles.

Dans ma tradition, il existe des degrés d'Éveil auxquels on se réfère. Par exemple, « l'entrée dans le courant », qui est considérée comme un excellent niveau d'Éveil. Les gens se demandent toujours qui est et qui n'est pas « entré dans le courant », ou même s'il est possible d'y parvenir. Certains pensent que, de nos jours, personne ne peut atteindre l'entrée dans le courant. D'autres pensent qu'ils sont eux-mêmes entrés dans le courant, et qu'ils sont, d'une certaine manière, supérieurs au reste d'entre nous. Je connais des gens qui pensent ainsi – et qui me prennent un peu en pitié ! Enfin, il y a ceux qui n'oseraient jamais croire qu'ils puissent entrer dans le courant. Mais ce ne sont que des façons de penser, n'est-ce pas ? Tout cela se réfère à un « moi » et à un « mien ». Qu'est-ce qu'une personne qui entre dans le courant, finalement ? Ce courant est-il si difficile d'accès ou si éloigné ? Quoi qu'il en soit, ce n'est pas quelque chose que nous pouvons revendiquer personnellement ; ce n'est pas un accomplissement. On ne peut pas dire : « Je l'ai atteint ! » comme s'il s'agissait d'une réussite personnelle.

Plus je fais confiance à la présence consciente, plus je lâche les entraves qui bloquent la vision de la réalité. C'est comme un abandon, un lâcher-prise, plutôt qu'une sorte de victoire obtenue en pratiquant dur, avec beaucoup de concentration, ou en étant meilleur méditant que les autres. Ce n'est pas en cela que je mets ma confiance ! L'idée que je suis meilleur que vous en méditation ou que je devrais être récompensé parce que je passe plus d'heures assis à méditer que vous, c'est l'ego à l'œuvre – « J'ai passé tant d'heures par jour en méditation... j'ai atteint les *jhāna*... le *samādhi*... le stade de *sotāpanna*... Maintenant, je travaille sur le *sakadāgāmi-phala*. Et toi, où en es-tu ? » J'ai entendu des moines parler ainsi. Mais

connaître la définition des mots et leur description, puis essayer d'atteindre ce que vous pensez que ces mots signifient – ce n'est pas comme cela que ces choses fonctionnent ; c'est impossible. Le mieux que vous puissiez faire est de vous tromper vous-mêmes. En réalité, les mots renvoient à l'ici et maintenant, à la présence consciente, à la détente, à l'ouverture, à la confiance. Et cela, c'est un abandon, mais pas dans le sens d'un rejet de quoi que ce soit. Une telle attitude me paraît plus utile que de dire : « Je dois atteindre ceci, obtenir cela, me débarrasser des pollutions mentales, etc. ». C'est pourtant ainsi que fonctionne l'ego. Le sentiment que j'ai de moi-même en tant que personne, est que j'ai ces pollutions mentales et que je dois m'en débarrasser et développer les vertus opposées. Nous, les Américains, sommes comme cela ; nous cherchons sans cesse à nous améliorer. Il y a une infinité de livres à ce sujet dans les librairies américaines ! Nous ne sommes jamais assez bien comme nous sommes. Sur le plan personnel, je ne me considère jamais assez bien ; je peux toujours m'améliorer. Mais il n'y a pas de fin à cela. Jusqu'où puis-je m'améliorer sur le plan personnel ? C'est sans fin ! Et je me fais vieux maintenant ; je ne veux pas continuer à essayer de m'améliorer.

Quand on réfléchit à l'enseignement du Bouddha, il apparaît clairement qu'il ne nous a pas demandé d'améliorer quoi que ce soit, mais plutôt d'abandonner ce à quoi nous sommes aveuglément attachés par manque de présence et d'attention. On peut être aveuglément attaché à l'idée que l'on n'est pas assez bien comme on est, et que l'on doit donc passer sa vie à essayer de s'améliorer. Mais c'est se tromper soi-même. Penser : « Je ne suis pas assez bien ; je dois m'entraîner davantage pour devenir meilleur » est une fabrication mentale ; c'est juste le « moi » qui pense ces mots, le « moi » qui crée cette illusion. L'autre extrême est de se dire : « Je suis assez bien comme je suis. Je suis parfait, en fait, et je n'ai pas besoin de faire quoi que ce soit ; je suis contre toute amélioration personnelle ; aimez-moi comme je suis ! » Ce n'est pas juste non plus, n'est-ce pas ? Il s'agit de voir à travers l'illusion « je ne suis pas assez bien », comme à travers l'illusion « je suis assez bien ». Tout

cela, ce ne sont que des mots, que des pensées – « Je suis bien, je suis nul, je ne suis pas assez bien, je suis très bien, ceci est meilleur que cela ». Ce sont des mots que nous fabriquons, qui sont dualistes et toujours empreints de jugement. Par contre, la présence consciente est entière, complète. Il ne s'agit pas de comparer, de réaliser ou d'atteindre, mais de renoncer à l'attachement aveugle aux concepts, aux idéaux, aux points de vue, aux opinions et à toutes les choses auxquelles nous avons tendance à nous agripper par ignorance.

Le Bouddha s'est éveillé en partant de l'ignorance. Lorsque l'ignorance disparaît, il y a l'Éveil. Je vous encourage donc à aller dans ce sens. Soyez éveillés ! Faites-vous davantage confiance et commencez à apprécier cette confiance. C'est quelque chose qu'il faut vraiment chérir, juste « cela ». Vous pourriez penser : « Oui, mais cela n'a pas l'air de grand-chose. Je ne vois pas de deva ni d'anges venir à moi, ni de lumières brillantes ». Personnellement, ce n'est pas ce que j'attends. Ce genre de choses, vous pouvez les voir dans des films à effets spéciaux ; alors si c'est cela que vous voulez, allez au cinéma de temps en temps ! Ce dont parlait le Bouddha, c'est de quelque chose de continu. Il n'est pas nécessaire d'être dans un état particulièrement favorable pour être attentif à la présence consciente. En fait, aucun état ne fait obstacle à la présence consciente. Seule l'ignorance est un obstacle.

## Les trois premières entraves

*15 août 2006*

La voie bouddhiste n'est pas orientée vers un accomplissement égoïste ou un objectif mais vers la libération. L'intention est de se libérer de la vision erronée, de la souffrance, de la naissance et de la mort. Ce ne sont que des mots, bien sûr, mais ils traduisent l'intention que nous avons, pour la plupart, lorsque nous pratiquons.

Le mot « Bouddha » lui-même signifie « l'Éveillé », « celui qui s'est éveillé ». Et c'est important. Le Bouddha était un être humain conscient, qui n'était pas perdu dans l'illusion ni dans le conditionnement de l'esprit. La présence éveillée connaît la vérité de ce qui est, du Dhamma. Le mot « Dhamma » n'a rien à voir avec des enseignements ésotériques ou des mystères quelconques ; c'est quelque chose qui doit être réalisé ou reconnu grâce à une attention éveillée. Il s'agit de s'attaquer aux réalités de notre propre esprit – la façon dont nous pensons, les hypothèses que nous fabriquons, les problèmes que nous rencontrons dans la vie. Par exemple, nous sommes piégés dans la supposition que nous sommes bien « cette personne-ci », cette « personne » avec ses problèmes, avec ce corps, avec des habitudes, et nous nous disons que nous devrions pratiquer la méditation afin de devenir des personnes éveillées ou libérées. Mais cette attitude qui consiste à supposer que nous sommes une personne, qu'il est évident que nous sommes ce que nous croyons être, doit être examinée et remise en question, et c'est ce que nous faisons en étant attentifs à ce qui est, en ayant une attention éveillée.

Prêter attention, ce n'est évidemment pas se forger une opinion sur ce que nous percevons ; ce n'est pas non plus se dire : « Je dois prouver quelque chose ». C'est le simple fait de s'ouvrir, d'écouter, de se permettre d'être réceptifs au lieu de projeter, d'attendre ou d'exiger quoi que ce soit. Si vous essayez d'obtenir quelque chose ou de vous débarrasser de quelque chose, l'important est d'en prendre

conscience. Beaucoup d'entre nous commencent à méditer avec l'idée que quelque chose ne va pas chez nous et que nous devons nous améliorer, devenir quelqu'un d'autre ou trouver l'Éveil. Au début, j'étais convaincu d'être une personne ignorante et non éveillée. Cela me semblait être une évaluation honnête de moi-même ; c'était la façon dont je semblais être en tant que personne – ignorante ! – et je n'allais pas prétendre que j'étais quelqu'un de spécial. Mais ensuite, en raison de cette attitude de personne malheureuse, ignorante et dans la confusion, j'espérais que la méditation me permettrait de *devenir* heureux et éveillé. Voyez qu'il s'agit là d'une manière de penser, d'une supposition que nous avons presque tous dans notre vie. C'est une hypothèse fondée sur le langage, la mémoire, le conditionnement social, l'identification au corps physique que nous ne remettons pas en question, etc. Attention : prêter attention, ce n'est pas critiquer ou dire qu'il y a quelque chose qui ne va pas. C'est simplement noter ce qui est, l'observer dans le présent, ici et maintenant, tel que c'est. Quoi que vous pensiez ou ressentiez – que ce soit intellectuel, émotionnel, important, absurde ou autre – cela changera. Ce que je dis, c'est qu'il faut prendre conscience du fait que toutes les situations que nous vivons ici et maintenant sont changeantes.

On pourrait trouver très normal et réaliste que je croie être une personne, un individu séparé des autres, une âme ou un moi, et aussi que je croie être cette même personne en toutes circonstances. En ce moment, je suis assis ici et vous êtes assis là, et il semble y avoir de la distance entre nous. Je suis séparé de vous et chacun de vous est séparé des autres. Mais il s'agit là d'une manière conventionnelle de voir les choses. Si je pars du principe que vous êtes « cette personne », je vous vois toujours à partir du souvenir que j'ai de vous. Et si je pense à vous lorsque je ne suis pas à l'Université d'été de Leicester, je suppose que vous êtes toujours « cette personne », alors qu'en réalité, ce ne sera qu'un souvenir de vous. Or un souvenir n'est pas une personne, il n'a ni substance ni essence ; il est comme une bulle de savon qui flotte dans l'esprit. Mais si vous êtes



conscients de « ce qui est », en réalité vous êtes présents dans ma conscience. Voilà comment nous pouvons observer les choses, investiguer la réalité afin de commencer à briser nos suppositions et l'ignorance à laquelle nous avons tendance à nous attacher.

J'encourage donc tout le monde – même ceux qui commencent seulement à méditer – à se demander pourquoi ils veulent pratiquer la méditation. Voulez-vous méditer parce que vous êtes malheureux ou que vous êtes mal dans votre peau ? Voulez-vous devenir quelque chose d'autre ? C'est juste une façon de rendre plus consciente la raison pour laquelle on pense que l'on devrait méditer. Peut-être êtes-vous ici pour trouver l'Éveil, ou peut-être pensez-vous que l'Éveil est au-delà de vos capacités. Peut-être vous considérez-vous tellement paumé qu'il vous faudra encore au moins 84 000 vies pour y parvenir – mais au moins, vous commencez ! Dans tous les cas, cela revient au même, à ce sentiment de « je suis » : « Je suis cette personne ; je suis comme cela mais je n'aime pas particulièrement ce que je suis ; je dois devenir meilleur ». En laissant délibérément ces pensées monter à la surface, vous commencez à remarquer la différence entre la conscience et le processus de la pensée. Vous pourriez penser, par exemple : « Je suis cette personne non éveillée qui doit beaucoup s'entraîner pour atteindre l'Éveil » mais la conscience n'est pas la pensée. Elle est présente, intelligente, et elle n'a pas de mots. Et à mesure que vous vous fiez davantage à la présence consciente, vous réalisez qu'elle n'est rien d'autre que le fait d'être vigilants, attentifs au présent, conscients des conditions changeantes de vos pensées et émotions, quelles qu'elles soient. Il ne s'agit pas d'avoir des pensées ou des émotions justes, intelligentes ou stupides, mais de voir que toutes les conditions changent. Il ne s'agit pas non plus de dépendre de certaines conditions. L'important est de les étudier toutes, depuis les mouvements fins et subtils de l'esprit jusqu'aux aspects plus grossiers du corps et du monde matériel.

Autrefois, je me voyais comme quelqu'un de non éveillé qui était devenu moine pour consacrer sa vie au Dhamma afin de s'éveiller un

jour. Mais l'idée d'être une certaine personne s'appuyait sur des images du passé, sur des souvenirs de mon histoire – mon lieu de naissance, ce que j'avais fait de ma vie, la façon dont je m'étais considéré, le sentiment d'être quelqu'un de bon, de mauvais, d'aimable, de non aimable, etc. Lorsque nous investiguons cette idée d'agir maintenant pour devenir différent dans le futur, nous commençons à réaliser que, par ignorance, nous permettons au temps d'être notre réalité. La personnalité est toujours une condition délimitée par le temps. Elle est née et elle a un avenir – « Plus tard, j'espère devenir ceci ou cela. » On peut aussi redouter l'avenir. Maintenant que je suis vieux, l'avenir pour moi, c'est l'ankylose croissante, la raideur des articulations et la mort. C'est l'avenir d'un homme âgé. Si je le prends au niveau personnel, cela pourrait être assez déprimant, mais quand je le vois en termes de Dhamma – en termes de « ce qui est » – je vois simplement ce sentiment de moi-même « en tant que personne » qui est née il y a des années et qui pourrait maintenant encore pratiquer la méditation bouddhiste avec l'idée d'atteindre un but et de réussir.

L'esprit occidental est souvent focalisé sur l'idée « d'atteindre » quelque chose ; du moins, la plupart des gens que je connais semblent tout voir en termes d'accomplissement – « Qu'as-tu accompli ? Après toutes ces années en tant que moine, qu'as-tu accompli ? As-tu atteint un degré d'Éveil ? Es-tu entré dans le courant ? Après avoir passé quarante ans dans l'ordre monastique, tu devrais au moins être entré dans le courant ! » Quelle absurdité si, après quarante ans, on se retrouve aussi mal en point qu'au début ! Mais, là encore, il s'agit de réussir, d'atteindre, n'est-ce pas ? Je connais des moines et des laïcs qui considèrent ces degrés d'Éveil comme des accomplissements, et ils demandent : « Connaissez-vous des gens qui sont entrés dans le courant, des gens qui ne reviendront qu'une fois, qui ne reviendront plus ou qui sont devenus des *arahants* ? » comme s'il s'agissait de titres ou de diplômes universitaires. C'est ainsi que fonctionne l'esprit pensant. La pensée, en tant que fonction dualiste de l'esprit, connaît le « bon » et puis le « mauvais ». Si vous avez l'un, vous devez avoir

son opposé. C'est la nature même de la pensée, et c'est aussi sa limite. La pensée est utile – et n'est certainement pas à mépriser – mais essayer d'atteindre la vérité par l'analyse ou le processus de la pensée sera très décevant parce que c'est simplement un outil de l'esprit. Il peut vous mener jusqu'à un certain point, mais ensuite vous devez lâcher la pensée et faire confiance à la présence consciente pure, à l'attention pure.

Pour la plupart, nous sommes tellement conditionnés à penser, notre identité est tellement forte en raison de notre attachement à nos souvenirs, à nos points de vue et à nos opinions, que nous nous sommes créé un « monde » et que nous y sommes fermement attachés. Mais, en méditation, ce monde commence à s'effondrer. J'ai vu des gens paniquer un peu lorsque cela se produit. Si vous êtes complètement et absolument attachés à un point de vue erroné, vous avez au moins un sentiment de sécurité du fait de cette certitude... mais vous ne voulez pas qu'elle soit ébranlée ! L'un des états d'esprit les plus désagréables est le sentiment d'incertitude et d'insécurité. Là, on peut en arriver à : « Dites-moi que tout va bien, même si ce n'est pas vrai ! Dites-moi juste que tout va bien parce que je me sentirai mieux. Ce n'est pas grave si ce n'est pas absolument vrai, mais il faut absolument que je croie que tout va bien se passer et que tout va s'arranger. » Ce genre d'affirmation nous permettra de nous sentir bien, mais si personne ne nous rassure, nous allons commencer à nous inquiéter sur le plan personnel. Si j'entends qu'il y a des problèmes insolubles et des dissensions dans le Saṅgha, des difficultés ou des scandales, je peux penser : « Oh, c'est trop pour moi ! Dites-moi que tout va bien pour que je puisse l'oublier ! »

Toutes les conditions sont impermanentes, mais *qui* ou *qu'est-ce* qui sait cela ? Est-ce personnel ou s'agit-il d'une pure connaissance consciente ? Nous commençons à réaliser que, pour devenir une « personne », nous avons dû penser et nous attacher à des idées telles que « Je suis Ajahn Sumedho, je suis un moine bouddhiste, je suis un moine de la Tradition de la forêt, je suis ... » et ainsi de suite. À ce

niveau, nous nous définissons, nous nous créons en tant que personne séparée, en tant qu'entité. Mais si nous ne faisons pas cela, s'il n'y a que l'attention pure, la présence consciente pure, nous ne créons rien qui cause la séparation ; c'est simplement « ce qui est » – la pure présence consciente. Cette pure présence consciente n'est ni vôtre ni mienne. Nous ne pouvons pas la revendiquer comme une sorte d'accomplissement. Si nous le faisons, nous sommes à nouveau dans l'illusion ; nous revendiquons quelque chose qui est naturel, qui est le Dhamma, qui est juste « ainsi », et qui n'a rien à voir avec « moi » ou « vous » en tant que personnes.

Il arrive que des personnes se fassent des illusions. Elles pensent avoir atteint l'entrée dans le courant ou l'état d'*arahant*. Mais il faut se méfier de ce genre de pensées. Alors, comment utiliser des enseignements tels que les quatre degrés d'Éveil ? Avant tout, il faut savoir que cet enseignement n'est pas destiné à faire enfler l'ego ; c'est un moyen habile pour nous faire prendre conscience de ce à quoi nous nous attachons. Cet enseignement est lié aux dix entraves. Si nous voyons les trois premières entraves pour ce qu'elles sont et que nous les lâchons, nous entrons dans le courant. Nous reconnaissons la voie et nous la connaissons par nous-mêmes ; nous reconnaissons la voie parce que ces trois entraves ne nous aveuglent plus.

La première entrave est la croyance en la personnalité. On pourrait aussi l'appeler l'ego ou le sentiment d'un « moi » en tant que personne distincte. Comme je l'ai dit, ce sentiment de « moi en tant que personne séparée », doit être observé de près pour que nous puissions comprendre comment « je » crée « ma personnalité » du fait de l'attachement à des souvenirs, etc.

Les gens me demandent : « Où êtes-vous né ? C'est vous qui êtes allé en Thaïlande et qui êtes devenu disciple d'Ajahn Chah ? » À partir de là, je crée toute une histoire de ma vie en tant que personne, mais ce n'est qu'une convention ! Sur un plan ultime, elle n'est pas réelle. Si je crois que cette convention est la réalité, je suis prisonnier

de l'ignorance, piégé par les louanges et les critiques, le succès et l'échec d'« Ajahn Sumedho ». Quand on assume des responsabilités à la tête d'une communauté monastique, on se place inévitablement dans la position de celui qui reçoit aussi bien les louanges que les critiques. D'un point de vue personnel, les louanges me font du bien et les reproches me font du mal. J'aime les louanges et je n'aime pas les reproches ; j'aime le succès et je redoute l'échec. Mais, si je me fie à la *conscience* de ces sentiments, je ne suis plus lié par les limitations de la personnalité – de cet « Ajahn Sumedho » – et je suis capable de recevoir les louanges, les critiques, les succès et les échecs, parce que je ne suis plus attaché à l'illusion d'un individu séparé.

Au cours de cette Université d'été, je vous encourage à investiguer cette croyance en la personnalité. Je ne dis pas qu'elle soit mauvaise – il n'y a rien de mal à avoir une personnalité ou un ego ; il ne s'agit pas d'essayer de s'en débarrasser pour ne plus avoir de personnalité ou ce genre de choses –, mais plutôt de reconnaître qu'il existe effectivement une croyance en la réalité de la personnalité et voir que la personnalité est une création qui va et vient, et qui change en fonction des circonstances et des conditionnements. Dès lors, vous ne serez plus esclaves de la personnalité, des conditionnements et des souvenirs, et vous commencerez à vous libérer de ce type de limitations. Tandis que, si vous vous voyez toujours de cette manière personnelle, vous serez prisonniers de certains états mentaux qui vous feront souffrir. Donc, une fois que vous voyez la souffrance qui surgit lorsqu'on se saisit du « moi », vous pouvez la lâcher. Cela ne signifie pas que la personnalité se dissout dans le néant ; cela signifie simplement qu'elle change selon sa nature et que vous n'êtes plus une « personne » figée. Vous laissez alors la personnalité apparaître et disparaître sans vous y attacher.

La deuxième entrave, *sīlabbata-parāmāsa*, est généralement traduite par « attachement aux rites et aux rituels », mais ce n'est pas vraiment un problème pour les Occidentaux. D'après mon

expérience, la plupart des Occidentaux se passeraient volontiers de tous les chants, rites et rituels, c'est pourquoi j'élargis généralement cette définition à « attachement aux conditionnements culturels ». Le fait est que nous faisons des suppositions sur ce qui est bien et ce qui est mal, sur la façon dont les choses devraient ou ne devraient pas être, sur ce qu'un homme devrait être, ce qu'une femme devrait être, sur ce qu'est l'étiquette sociale et le politiquement correct, etc. etc. Il peut s'agir d'attachements forts auxquels nous nous identifions – la correction, les bonnes manières, la manière dont « nous, les Anglais, faisons les choses », comment il faudrait se comporter. Comme pour les croyances liées à la personnalité, il ne s'agit pas de dire que le conditionnement culturel est une mauvaise chose, mais plutôt d'observer *ce qui est conscient* du conditionnement culturel et de voir que *cela* n'est pas conditionné par une culture. La présence consciente ne dépend pas d'une culture, d'une position sociale, du politiquement correct ou de l'identité sur un plan personnel. En étant conscient, on transcende les limites du conditionnement – non pas en le rejetant, mais en le voyant pour ce qu'il est. De par mes origines, de par mon conditionnement américain dans la « classe moyenne blanche protestante », je reconnais toutes les suppositions que j'ai pu faire dans le passé. J'avais certaines attitudes inconscientes qui me faisaient souffrir. J'avais l'habitude d'étudier les choses et de les considérer d'une certaine manière pour pouvoir me dire « Oui, c'est juste, c'est correct, c'est bien comme cela que ça devrait être ». Mais lorsque je suis allé en Thaïlande, ce conditionnement a été remis en question. Je ne pouvais pas me contenter de dire : « Vous devez tous faire les choses à la manière américaine ». D'une part, je ne savais pas comment dire cela en thaï (!) mais j'avais aussi assez de bon sens pour savoir qu'il valait mieux ne pas m'y risquer. Néanmoins, il y a eu des moments où les habitudes et les idées préconçues d'un conditionnement américain surgissaient, et j'ai pu remarquer que j'avais tendance à me laisser entraîner par elles.

La troisième des dix entraves est le doute. Le doute est le résultat de la pensée, et la pensée est un langage, n'est-ce pas ? On pense et

on doute. Quand on observe le processus de la pensée, on s'aperçoit que, si l'on essaie de résoudre les conflits et les problèmes en les analysant et en y réfléchissant, on tourne en rond, parce que le langage – ou la pensée – est lui-même limité. Utiliser la raison, le bon sens et la logique est une façon intelligente de penser, mais nos problèmes sont rarement des expériences intelligentes et raisonnables, n'est-ce pas ? L'expérience émotionnelle n'est pas raisonnable, elle n'est même pas intelligente – c'est un ressenti. Nous pouvons nous dire : « Il n'y a pas lieu de s'inquiéter. Tout va bien... mais, tout de même, quelque chose *pourrait* mal tourner. » Voyez donc que la pensée mène à l'attachement – l'attachement au conditionnement culturel et à la croyance en la personnalité – et que cet attachement est le véritable problème. Les autres choses ne sont pas de vrais problèmes ; c'est notre ignorance et notre attachement qui rendent les situations problématiques. Tout ce à quoi nous nous attachons par ignorance, nous le devenons ; c'est pourquoi nous éprouvons un sentiment d'insatisfaction, l'impression que quelque chose ne va pas, en nous ou dans le monde dans lequel nous vivons. Tout ce à quoi nous nous attachons – aussi beau ou idéaliste que ce soit – résulte en un sentiment de danger, d'inquiétude, de regret de ce que nous avons fait ou dit dans le passé, ou de ressentiment à l'égard de ce qui nous a été fait.

Et puis il y a l'avenir, qui recèle toutes sortes de possibilités en termes de succès, d'échec, de plaisir, de douleur, etc. Mais la réalité, c'est maintenant. C'est tout ce qu'il y a ; c'est là que nous vivons ; c'est là que se trouve la présence consciente – ici et maintenant. Demain n'est qu'une perception qui apparaît en cet instant, n'est-ce pas ? Je pense « demain » mais, dans la réalité de cet instant, ce n'est qu'un concept à propos de l'avenir. Ce concept est utilisable, il fonctionne – nous pouvons planifier ce que nous ferons demain – mais le voir en termes de Dhamma est différent du fait de penser que le temps est la réalité, que nous sommes vraiment cette personne, cette âme individuelle, et que notre façon de penser, nos attitudes, notre conditionnement culturel, sont soit bons, soit moins bons que

ceux des autres. Ces attitudes sont toutes acquises après la naissance. À la naissance, nous ne sommes pas des « personnes », nous ne sommes pas conditionnés socialement ou culturellement.

Vous remarquerez que les trois premières entraves (croyance en la personnalité, attachement aux conventions, et doute) sont toutes des artifices créés par l'homme. Elles vont de l'habileté à l'inaptitude, et du bon au mauvais, mais c'est nous qui les créons. C'est pourquoi les cultures sont différentes, pourquoi nous pensons différemment, et pourquoi nous avons des valeurs, des coutumes et des habitudes qui ne sont pas toujours les mêmes. Mais *ce qui est conscient* de ces trois entraves n'est pas conditionné ; c'est le Dhamma, naturel.

Le véritable refuge se trouve dans le Dhamma, dans la présence consciente, quand nous reconnaissons qu'il s'agit « juste de ça », juste du moment présent, et que le processus de la pensée provient de là. Les souvenirs vont et viennent, les émotions surgissent et nous nous sentons heureux ou tristes, nous nous souvenons d'hier, d'il y a dix ans, peut-être de quarante ans en arrière – mais nous sommes conscients et nous voyons les choses en termes de Dhamma, en sachant que toutes les conditions sont impermanentes. Dans ses enseignements, le Bouddha nous amène à reconnaître cet état naturel. L'inconditionné n'est pas un état créé – en fait, on ne peut même pas l'appeler un état – mais il est naturel. Et la présence consciente, en termes de l'instant présent, est « ainsi ». Il ne s'agit pas de se concentrer sur quelque chose en particulier ni de faire quoi que ce soit en particulier, mais simplement de prêter attention à « ce qui est ».

Au fil des années, j'ai développé cette écoute, cette réceptivité – non pas pour trouver, obtenir, contrôler ou faire quoi que ce soit – mais simplement comme un acte de foi et de confiance. La présence consciente permet d'être conscient de tout ce qui surgit et qui cesse à cet instant précis. C'est la simplicité ultime. Je dirais qu'il s'agit là de la vision juste, la compréhension juste. Je l'appelle *sammāditthi* parce que ce terme existe en pali, alors, autant l'utiliser ! La vision



juste est donc « ainsi ». La présence consciente n'est pas « moi et mon opinion sur le bouddhisme » ; elle n'est pas sectaire. Ce n'est pas une opinion sur le bouddhisme Theravada ni la prérogative de quelqu'un ou d'une religion ; c'est juste reconnaître que « ceci est la réalité ». Et puis les circonstances changent et les doutes apparaissent : « Peut-être que je me trompe. Peut-être que j'ai tout faux et que j'ai passé quarante ans dans l'erreur ! ». Mais cela, c'est encore la pensée. L'esprit pensant est ce que nous pourrions appeler « le super ego », « le tyran intérieur », la chose là-haut dans la tête, qui juge toujours. Il faut que vous le sachiez. La plupart des Occidentaux semblent avoir un super ego tyrannique qui les martèle et les harcèle sans cesse. Et le super ego est toujours certain d'avoir raison. Il dit tout le temps comment nous devrions être – « Tu n'aurais pas dû dire ça ; tu aurais dû dire ça ! » J'ai observé mon super ego pendant de nombreuses années, et maintenant je comprends ce qu'il est. Mais autrefois, il me plongeait dans des états de doute parce qu'il semblait toujours avoir raison et je me sentais alarmé par ses certitudes ! Mais on finit par se rendre compte qu'être présent et conscient ne consiste pas à avoir raison, mais simplement à reconnaître que les choses sont juste « ainsi ».

Les conditions vont et viennent, et les notions de « correct » et « incorrect » changent. Certaines conditions sont correctes et d'autres incorrectes ; certaines sont parfois correctes et parfois incorrectes. Mais, dans la présence consciente, le correct et l'incorrect ne sont pas figés comme c'est le cas si on est attaché à des idéaux – « Notre voie est la bonne et ces autres bouddhistes bizarres ont tort ! » Ces attitudes se figent en : « Nous avons toujours raison et ils ont toujours tort ». C'est ainsi que fonctionne l'esprit pensant. Je pars du principe que si j'ai raison, vous avez tort, et que vous avez absolument tort, et que j'ai absolument raison ! Par contre, avec la présence consciente, on commence à voir cette tendance en soi. Qu'est-ce donc qui a tellement besoin d'avoir raison ? C'est la croyance en la personnalité, l'ego. « Je veux avoir raison ; je veux appartenir au bon groupe. Je ne veux pas rejoindre le mauvais

groupe ; je ne veux pas passer quarante ans dans le mauvais groupe. Il faudrait être fou pour faire ça ! Notre groupe est le bon ! » Et on utilisera des citations des Écritures en pali pour le prouver. Il y a beaucoup d'arrogance dans le bouddhisme Theravada et c'est dû à la croyance en la personnalité et au conditionnement culturel ; c'est dû au fait que ces entraves n'ont pas été vues et lâchées.

La présence consciente n'est donc pas dualiste. Nous pouvons voir le dualisme du bien et du mal, du bon et du mauvais, de l'amour et de la haine, etc. mais le Bouddha a mis l'accent sur la troisième Noble Vérité : la réalisation de la cessation, la réalité de la cessation où les conditions cessent, la réalité de la pure conscience où l'ignorance ne nous attache pas. Le non-attachement est un état naturel ; ce n'est pas un état raffiné qui dépend d'autres conditions. Si on est prisonnier d'une vision erronée de la réalité, on ne peut jamais reconnaître ou réaliser le non-attachement parce que tout l'élan et le sentiment de « moi » sont créés par la croyance aveugle et l'attachement aveugle. La présence consciente, en revanche, est une conscience éveillée. Le chemin est alors très clair. Il s'agit simplement de l'ici et du maintenant. Ce n'est pas quelque chose que l'on pourrait qualifier d'absolument fantastique ; ce n'est pas comme être sous l'effet « extatique » d'une drogue ou d'une autre. C'est tout à fait ordinaire et il n'y a rien à gagner sur le plan personnel. Mais quand on reconnaît cette conscience et qu'on l'apprécie, on commence à voir la souffrance que comporte le désir de s'extasier, ainsi que le fait de douter des choses ou de soi-même. Le super ego est remis à sa place, et la vie émotionnelle n'est plus méprisée ni refoulée ; elle ne nous domine plus aveuglément parce que nous avons des moyens de voir, d'apprendre de notre façon d'être, de notre personnalité, de nos habitudes émotionnelles, de nos désirs et de nos peurs. À partir de ce point, nous avons une perspective sur toutes ces conditions. C'est l'inconditionné, la conscience. Et l'inconditionné est « ainsi ».

Attention, je ne dis pas que l'inconditionné est meilleur que le conditionné. Nous pourrions croire, maintenant, que l'inconditionné

est tout ce qui importe et qu'il faut se débarrasser des conditions. Mais ce serait revenir à l'esprit pensant et discriminant : « Je veux juste vivre dans l'inconditionné et flotter au-delà de toutes ces choses du monde ! » Il s'agirait là d'une autre illusion, d'une croyance très subtile en la personnalité qui peut nous envahir très facilement. La présence consciente est consciente des obsessions, des compulsions et de toutes les habitudes que nous avons. Une fois cette investigation commencée, nous reconnaissons que « c'est cela ». Il n'y a rien de compliqué là-dedans. Les complications viennent de ce que nous créons par ignorance, et l'ignorance est résolue quand on s'éveille avec la pleine conscience et l'investigation. C'est alors que nous voyons vraiment par nous-mêmes la souffrance causée par l'attachement à des conditions insatisfaisantes. Et le problème est résolu !



## **Avoir raison ne signifie pas libération**

*16 août 2006*

« Être présent », « ici et maintenant », « présence consciente » – autant de termes qui nous rappellent que nous devons être vigilants et attentifs. En réalité, tout ce que nous pouvons vivre se résume à cela. Il n'y a ni passé ni futur, car la vie se déroule toujours dans le présent, n'est-ce pas ? Réfléchissez bien à cela, car nous passons une grande partie de notre vie à croire que le temps est une réalité et à planifier l'avenir. Le présent est souvent complètement ignoré et considéré comme sans importance. Toutes les grandes promesses de succès et d'expérience sont projetées dans l'avenir. Ou peut-être, quand on atteint mon âge, elles se sont toutes produites dans le passé ! Nous nous souvenons du passé, mais ces souvenirs surgissent maintenant, dans le présent. Tandis que la perception du futur est une pensée à propos de quelque chose qui n'est pas encore arrivé, quelque chose qui pourrait nous rendre heureux ou malheureux. Réfléchir de cette manière revient à investiguer « ce qui est », à prendre conscience des choses qui nous paraissent normales – attitudes, préjugés, partis pris, opinions – aussi intelligentes ou raisonnables soient-elles. Cet état éveillé et conscient doit être reconnu parce qu'il est, en soi, une libération de la souffrance.

Comme je l'ai dit à maintes reprises, voilà des années que j'explore et que j'enseigne ce que j'appelle « le son du silence ». Dans le Theravada, je crois être le seul moine à le faire – j'ai donc pris le risque de sortir de ce qui est considéré comme orthodoxe. Mais je ne fais que partager mon expérience, parce que, en ce qui me concerne, cette pratique fonctionne. Qu'elle fasse ou non partie de la doctrine du Theravada n'est pas la question, n'est-ce pas ? L'important est d'utiliser ce qui fonctionne, ce qui aide, ce qui assiste, ce qui peut être utilisé dans notre vécu ici et maintenant, dans cet instant où nous pouvons voir clairement – voir nos attachements en

perspective, voir nos pensées, nos processus de pensée, nos suppositions et les choses qui ne sont pas très claires pour nous.

Ce qui m'a vraiment motivé dans ma pratique, ce sont bien sûr les enseignements orthodoxes des Écritures du Theravada. J'ai toujours utilisé les Quatre Nobles Vérités, l'Origine Interdépendante et tous les enseignements fondamentaux pour cheminer dans la pratique. Lorsque l'on commence à découvrir ce qu'est la conscience intuitive, on voit qu'elle est vacuité ; on réalise qu'elle n'a rien de personnel. Cette présence est conscience et discernement ; c'est une intelligence, mais on ne trouve en elle aucun sentiment d'un « moi » séparé ou de quoi que ce soit d'autre. On ne s'attache pas à une position doctrinale ou à une attitude quelconque ; même le mot « bouddhisme » disparaît. Tout est résolu spontanément. C'est ce que l'on appelle souvent *anattā*, *suññata* ou *Nibbāna* (le non-soi, la vacuité, le non-né ou l'inconditionné).

Il y a de nombreuses années, j'ai commencé à vivre des moments où il n'y avait aucun attachement. Au lieu de cela, il y avait un sentiment de vide et ce « son du silence », cette sorte d'arrière-plan résonnant. Certains l'appellent « le flux sonore audible », mais peu importe. C'est quelque chose de naturel, qui n'est pas créé, qui ne dépend pas des circonstances, et qui a une continuité, une sorte fluidité comme un ruisseau qui coule. Une fois que l'on commence à le remarquer, à le reconnaître et à l'écouter, on voit que ce n'est pas quelque chose dans lequel on s'absorbe. Puisqu'il est naturel, puisque nous ne le créons pas, nous pouvons nous poser en lui, nous pouvons l'habiter... et il arrête le processus de la pensée. On arrête vraiment de penser !

Ce fut une vraie découverte pour moi lorsque je l'ai remarqué pour la première fois, car j'étais un penseur compulsif et obsessionnel. Au cours de mes premières années en tant que moine, mon mental me rendait fou, il n'arrêtait pas de divaguer ; il partait dans tous les sens. Au nord-est de la Thaïlande, pendant la saison chaude, la vie quotidienne est affreusement morne et ennuyeuse. La chaleur est

implacable, en particulier l'après-midi, et la vie est une routine constante, jour après jour. On est là, sans avoir rien à faire, parfois pas très bien physiquement, alors l'esprit commence à s'emballer et les moindres choses prennent des proportions démesurées. Je me souviens d'un monastère où il m'arrivait de passer tout l'après-midi à fulminer contre l'abbé dont la personnalité me paraissait très irritante. J'essayais d'arrêter ces pensées, bien sûr, parce que mon côté idéaliste ne voulait pas critiquer et avoir des pensées mesquines – « Tu es dans un monastère ! Tu es censé faire preuve d'altruisme et de compassion ! » Mais les circonstances ne stimulaient pas mes aspects les plus altruistes, de sorte que j'étais coincé avec cet état d'esprit déplaisant, mesquin, (ce que, dans l'armée, nous appelions « râleur ») et plaintif.

Mais j'avais commencé à remarquer ce flux sonore audible, ce « son du silence », et j'avais également contemplé une sorte de *koan* à propos de l'impermanence : « Toutes les conditions sont impermanentes. » J'ai étudié cette phrase pendant de nombreuses années, me contentant d'observer l'impermanence, et je me demandais : « Existe-t-il quelque chose qui ne soit pas impermanent ? » J'avais supposé que cela n'existait pas, car « le Bouddha a raison, tout est impermanent. » Alors, lorsque j'ai remarqué pour la première fois ce « son du silence », je me suis dit : « Bon, cela aussi doit être impermanent ». Pourtant, d'après mon expérience, ce son est-il vraiment impermanent ? Ma capacité à rester connecté à lui est impermanente – il m'arrive de l'oublier et de me laisser emporter – mais n'est-il pas toujours présent, comme l'espace ? En général, nous ne remarquons pas l'espace parce que nous sommes obsédés par les choses qui s'y trouvent, mais il est toujours présent. J'ai donc d'abord pris conscience du « son du silence », puis j'ai remarqué qu'il était inconditionné. Le Bouddha a dit : « Si l'inconditionné existe, il y a une échappatoire au conditionné ». J'ai considéré ce « son du silence » comme inconditionné parce qu'il ne perturbait aucune condition. Il était comme l'arrière-plan des conditions, de la même manière que

l'espace est l'arrière-plan de la forme. L'espace ne fait pas disparaître la forme ; les formes apparaissent et disparaissent au sein de l'espace. Cette perspective nous place donc dans l'état inconditionné, présent et conscient, du « son du silence ». C'est dans cet espace que la pensée apparaît et disparaît.

À partir de là, nous pouvons être conscients de nos pensées et de nos habitudes émotionnelles – en particulier des expériences émotionnelles fortes où l'énergie persiste – et nous pouvons arrêter le processus. On arrête la colère et on cesse d'y penser, mais il demeure une certaine énergie. Si cette énergie n'est pas reconnue et acceptée, elle va causer d'autres pensées. Si quelqu'un dit quelque chose qui me met en colère, la pensée s'enclenche : « Il a tort ! C'est une mauvaise personne ; il n'aurait pas dû me parler ainsi. L'année dernière, déjà, il a dit quelque chose qu'il n'aurait pas dû dire ; et il y a cinq ans, il a insulté le Bouddha ; et il y a vingt ans... ! » Si je suis en colère, je vais me souvenir de tout ce qu'il a fait et qu'il n'aurait pas dû faire – même s'il a vécu la plus grande partie de sa vie comme un saint. Quand on est en colère, l'émotion nous empêche d'avoir la moindre pensée agréable et positive envers cette personne. Par contre, en me posant dans le « son du silence », je prends conscience de toute énergie persistante – le genre de ressenti qui pourrait engendrer de nouvelles pensées et des souvenirs de colère – et en étant patient avec elle, je peux reconnaître la présence de la colère ainsi que son absence. Je peux donc être conscient de la présence d'un état émotionnel, de mon attachement à cet état, puis du non-attachement et de sa cessation. Je réalise alors que l'absence de colère est « ainsi ». Cela, c'est discerner « ce qui est ». C'est la sagesse qui se développe grâce à la présence consciente lorsque l'on ne s'attache pas bêtement à ses opinions.

Dans le bouddhisme Theravada, de nombreuses personnes ont des opinions bien arrêtées sur l'impermanence. Même si leur point de vue est juste, le fait de s'y attacher les aveugle. Tout attachement à un point de vue, même scriptural, nous aveugle à la réalité. On rencontre



des gens qui ont des certitudes fondées sur les Écritures, et qui sont très contrariés si quelqu'un ose les remettre en question. Il ne s'agit pas de dénigrer les Écritures, mais de voir combien l'attachement aveugle. C'est l'ignorance du Dhamma. Le désir naît de l'ignorance, puis il y a attachement au désir et le résultat est la souffrance (*dukkha*) – c'est ainsi que j'analyse le vécu. On peut donc s'attacher à des points de vue très tranchés, y compris à des principes que l'on trouve dans la Tradition de la forêt thaïlandaise à laquelle j'ai été formé. C'est une tradition où la discipline du Vinaya et la moralité sont très strictes ; mais cela peut engendrer un sentiment de supériorité, une sorte de snobisme, une tendance à regarder de haut ceux qui ne sont pas aussi stricts – « ces moines impurs ! » C'est du moins ainsi qu'un esprit conditionné par l'Occident comme le mien peut s'emparer d'une tradition asiatique – mais ce n'est pas un reproche que je fais aux Thaïlandais !

Lorsque l'on se rend dans un pays asiatique avec une mentalité occidentale, on voit les choses à partir d'un esprit conditionné. Aux États-Unis, j'ai grandi au sein de la Haute Église anglicane, et cela m'a beaucoup marqué. La Haute Église de Seattle, dans l'État de Washington, était unique en son genre et ses membres étaient très prétentieux. Ils pensaient que leur église était meilleure que toutes les autres églises épiscopales – sans parler de tous les autres Chrétiens ! J'ai donc été élevé dans cette atmosphère très snob et exclusive. Cependant, à l'adolescence, tout cela m'a dégoûté. J'ai commencé à remarquer l'hypocrisie et la méchanceté associées au fait d'être vertueux et de se sentir moralement supérieur aux autres. Ce n'était pas un état d'esprit que je voulais cultiver. Voilà ce que je ressentais avant de rencontrer le bouddhisme. Plus tard, lorsque je suis devenu moine bouddhiste, je suis entré dans la Tradition de la forêt thaïlandaise, une tradition qui suit le Vinaya de manière très stricte. Heureusement, notre maître était un sage, de sorte qu'il était possible d'utiliser la sagesse de cette tradition plutôt que de s'accrocher à sa forme extérieure.

Le génie d'Ajahn Chah a été de nous faire voir la souffrance, ses causes et sa cessation – l'enseignement des Quatre Nobles Vérités et de l'Origine Interdépendante, qui sont des outils d'investigation incroyablement ingénieux. Il ne s'agit pas de positions doctrinales à adopter – ils n'ont aucun sens si on les prend de cette manière – mais de moyens pratiques pour nous aider à voir les choses autrement que nous le ferions si nous n'avions pas rencontré de tels enseignements. L'esprit pensant est dualiste – sa fonction se limite à ce niveau – et il est linéaire. Ainsi, lorsque l'on s'accroche à la pensée, on passe d'un extrême à l'autre. S'il y a du « bon », il y a toujours du « mauvais » ; s'il y a du « bien », il y a toujours du « mal ». Cela crée des doutes. La pensée est certainement un moyen habile mais, en tant que fin en soi, elle aboutit au désespoir. Si on pense trop, on ne peut rien faire, et cela se traduit inévitablement par un sentiment d'insécurité et de doute – à moins que l'on ne s'accroche délibérément à un point de vue en repoussant tout ce qui n'est pas en accord avec lui. Mais si on prend conscience de la réalité de ce ressenti, le résultat de l'attachement à l'idée que « j'ai raison et que tous ceux qui ne sont pas d'accord avec moi ont tort » – n'est pas un état d'esprit paisible. Penser que tout le monde représente une menace à moins de pouvoir les forcer à être d'accord avec nous est un état mental infernal en soi. Est-ce ainsi que nous voulons vivre notre vie ? Est-ce cela la libération ?

L'esprit pensant est également une structure hiérarchique, de sorte qu'un mot comme *Nibbāna* a tendance à être placé au sommet. C'est le suprême, l'état ultime dans la terminologie bouddhiste, le *summum bonum*, l'apogée, le meilleur, le superlatif. Le *Nibbāna* devient alors une possibilité très lointaine, n'est-ce pas ? Si nous le plaçons au sommet – l'accomplissement ultime – nous aurons l'impression que cela nous dépasse. Nous nous dirons : « Oh, la nuit dernière, j'ai eu des rêves... ! Et hier je me suis senti contrarié par... ! Et ce matin, au petit-déjeuner, j'ai eu des pensées mesquines ! Je n'atteindrai jamais le *Nibbāna* ». Le *Nibbāna* devient alors une sorte d'objectif à atteindre. Or le Bouddha a mis l'accent sur la conscience, non sur un

objectif. Et, quelle que soit l'idée que nous nous faisons de la conscience, ce n'est pas ce qu'elle est, ce n'est pas le concept que nous en avons. C'est pourquoi le bouddhisme encourage à reconnaître, à être conscient plutôt qu'à penser que nous *devrions* être conscients tout le temps. Il ne s'agit pas d'essayer de se *rendre* conscient, mais plutôt de reconnaître que la conscience est l'état d'attention dans le présent. Si nous essayons de la forcer, nous passons à côté. Le *Nibbāna* est une réalité ; ce n'est pas un idéal et il n'est pas au-delà des capacités d'une personne ordinaire. Au niveau de la pensée, nous le présenterons peut-être comme l'accomplissement ultime – « Avez-vous réalisé le *Nibbāna* ? L'avez-vous atteint ? » Personne n'ose dire qu'il l'a atteint – cela semble tellement égocentrique ! D'ailleurs, un moine peut être obligé de défroquer pour l'avoir dit ! Le fait est que le *Nibbāna* n'est pas une chose à atteindre. Il s'agit de prendre conscience de « ce qui est » et de développer cette présence consciente en nous. En général, dans la Tradition de la forêt thaïlandaise, *Nibbāna* signifie « la réalité du non-attachement » ou non-soi. Il ne s'agit pas d'éliminer la personnalité en pensant que nous ne devrions pas en avoir une, mais plutôt de prendre pleinement conscience de la non-personnalité. Et c'est justement la nature de la conscience : elle est non personnelle, vide, pure, inconditionnée ; on ne peut même pas dire « elle » ! Quand on en parle, on peut toujours essayer d'être précis avec les mots, mais c'est impossible !

Le Bouddha a indiqué la voie qui mène à la libération de la souffrance : « Il y a l'inconditionné ; il est possible d'échapper au conditionné ». Alors, qu'est-ce que cela signifie en termes d'ici et maintenant ? Il s'agit d'investiguer, de porter le regard sur le moment présent. Qu'est-ce qui est possible ici et maintenant, que je puisse reconnaître et où je puisse me poser, même au milieu d'une agitation émotionnelle ? C'est ce calme, ce « son du silence », ce flux sonore audible qui sous-tend tout, qui sous-tend même les bouleversements émotionnels, même la musique, même Bach ou Beethoven, le jazz ou le bruit de la tronçonneuse ou de la tondeuse à gazon à Amaravati.

Il y a beaucoup d'herbe à Amaravati et parfois, pendant les retraites, cette tondeuse à gazon incroyablement bruyante entre en action – et tout le monde regarde à droite et à gauche ! S'harmoniser au « son du silence » donne un ancrage à partir duquel on peut même voir son irritation face au bruit de la tondeuse à gazon. Alors, comment développer cela dans le sens de l'inconditionné, de l'incrédé, du non-né ? Remarquez comment fonctionne le langage. Nous pouvons parler du conditionné, du créé, du né, du formé, de l'imagination, des images, des icônes, des concepts, des pensées, des doctrines, des dogmes, des opinions, des points de vue et de tout le reste, parce que ce sont des états fabriqués qui ont une forme, n'est-ce pas ? Mais le non-fabriqué, le sans-forme, qu'est-ce que c'est ? Peut-on penser au sans-forme ? Nous avons un mot, nous avons la négation du mot « forme », mais nous ne pouvons pas nous faire une image du sans-forme, n'est-ce pas ? Par contre, nous pouvons le reconnaître ! Il ne s'agit pas de découvrir quelque chose appelé le sans-forme, l'incrédé ou le *Nibbāna*, mais de reconnaître que le sans-forme est « ainsi » ! C'est pareil pour l'espace. Nous sommes dans cette pièce et quelqu'un dit : « Il y a de l'espace dans cette pièce » et soudain vous en devenez conscients. Vous êtes assis dedans, il est tout autour de vous, et pourtant vous ne l'aviez peut-être jamais remarqué auparavant. Ce type de pratique m'a apporté une stabilité, une sorte de calme intérieur.

Nous parlons du « point immobile », du « calme intérieur », de « l'inébranlable ». Si nous restons dans cette immobilité, si nous sommes ainsi, nous avons une perspective sur les choses qui peuvent être ébranlées. Je peux être conscient de mes réactions émotionnelles aux louanges et aux critiques, au succès et à l'échec, à la douleur et au plaisir, mais il y a un sentiment de libération. Si j'ai confiance en cela, je ne souffre pas vraiment ; il n'y a pas de souffrance en cela. Bien sûr, si je l'oublie et que je retourne dans le monde conditionné, il y aura un sentiment de solitude. Ce n'est peut-être pas extrême, mais j'aurai l'impression que quelque chose ne va pas, une sorte de menace planante, un doute. Cela semble être lié au processus de la

pensée et au monde de la forme ; Autrement dit, c'est *dukkha* ; c'est sa nature. Il en va de même pour la beauté. Ce n'est pas que la beauté ne soit pas belle, mais le fait de nous y attacher nous met dans un état de malaise ; on se sent lié à une condition, aussi plaisante soit-elle. C'est pourquoi les fanatiques religieux – ceux qui s'accrochent à des doctrines, qui ont tendance à diviser en citant des Écritures, en voulant avoir raison, en étant orthodoxes et en condamnant tous ceux s'opposeraient à eux – ne sont pas dans un état mental paisible. Ce n'est pas la voie du *Nibbāna*, ce n'est pas la voie de l'inconditionné. C'est peut-être « juste », mais ce n'est pas libérateur. Avoir raison n'est pas synonyme de libération.



# Être la conscience

17 août 2006

Je vous propose de vous asseoir tranquillement, d'être réceptifs, d'écouter avec attention les bruits de la circulation à l'extérieur sans jugement, et de permettre à tout ce qui est d'être ce que c'est, en cet instant, tout comme le bodhisattva Avalokiteshvara écoute les sons de l'univers. Ce que j'encourage, c'est une attitude de lâcher-prise, de détente, de non-attachement, de rien à faire, rien à atteindre, rien à devenir – tout en étant vigilants, éveillés, attentifs et réceptifs. Vous pouvez être conscients des choses extérieures – les sons, la température, ce qui passe devant vos yeux, les odeurs, les sensations – et vous pouvez être conscients de ce qui se passe à l'intérieur – votre réaction à l'alarme incendie qui s'est déclenchée il y a une minute, peut-être, ou la circulation que vous trouvez trop bruyante, ou quoi que ce soit d'autre. Cette présence consciente vous ouvre un espace dans lequel vous pouvez remarquer comment les choses affectent votre corps et votre esprit, ainsi que vos réactions émotionnelles – le fait d'aimer, de ne pas aimer, de vouloir, de ne pas vouloir, d'approuver et de désapprouver. En cela, votre position est celle de la présence consciente : vous n'essayez pas de contrôler la situation en fonction de ce qui vous plaît ; vous permettez à chaque chose d'être telle qu'elle est ; vous êtes cette connaissance, cette infinité, cette réalité pure, consciente et non personnelle.

Ce que je vous indique, c'est l'infini, ce qui est incommensurable. La méditation de la vision pénétrante, telle qu'elle est enseignée de nos jours, semble être une sorte d'obsession autour de l'impermanence. On dit à ceux qui participent à des retraites *vipassanā* de contempler l'impermanence – ce qui est certainement une bonne chose – mais ils sont tellement occupés à noter l'impermanence qu'ils n'ont pas conscience du fait même de noter, de cette présence consciente. En tout cas, c'est l'impression que j'ai.

On leur propose de suivre des instructions qui disent que toutes les conditions sont impermanentes, alors une fois l'idée comprise, ils commencent à remarquer que les pensées sont impermanentes, les sons sont impermanents, le corps est impermanent, les saisons, le temps, les états émotionnels et les sensations physiques subtiles – que tout cela est impermanent. Mais c'est ce qui est conscient de tout cela, la présence consciente elle-même, qui est la voie ; c'est aussi simple que cela ! La présence consciente, l'attention – c'est cela le portail de l'immortalité ! Ce qui est au-delà de la mort n'a pas de frontière ; c'est infini et ce n'est pas sujet à la naissance et à la mort. Donc, cette attitude selon laquelle « tout est impermanent, point final » que certaines personnes ont dans le Theravada, est une sorte de rejet de l'expérience. C'est le résultat d'une certaine manière d'interpréter les Écritures.

On peut se saisir de l'impermanence comme d'une doctrine : « Si vous êtes bouddhiste, vous devez croire que tout est impermanent ». Mais l'impermanence n'est pas une position doctrinale à adopter. Ce serait hors de propos. Il n'y a aucun intérêt à croire que tout est impermanent. Si vous voulez croire en quelque chose, croyez en l'amour inconditionnel ou en un Dieu bienveillant, ou en quelque chose de beau qui vous apportera un certain bonheur – en tout cas, plus de bonheur que si vous croyez que tout est impermanent. La méditation de la vision profonde ne consiste donc pas à croire en l'impermanence, mais à investiguer et à examiner la réalité – ce sont les termes utilisés dans le Canon pali – « réfléchir », « observer », « remarquer ». Il n'y a rien dans le Canon pali qui parle de croire en des doctrines. Dans le bouddhisme, il n'y a aucun enseignement que l'on devrait accepter, auquel il faudrait se tenir, à partir duquel on devrait mener sa vie. Le Bouddha a mis l'accent sur la présence consciente, sur l'éveil à la réalité. Ce n'est pas une doctrine, c'est un acte immanent de présence. « Réveillez-vous ! » ne signifie pas croire à l'Éveil. C'est un encouragement, une indication, une façon de briser les structures.



Dans le Theravada, il y a des enseignements sur les *jhāna* « immatériels » (l'espace, la conscience, le néant et le ni-perception-ni-non-perception). Ceux-ci peuvent être transformés en réalisations très élevées – « D'abord, vous obtenez les quatre premiers *jhāna* (absorptions) et ensuite les quatre *jhāna* immatériels ». Lorsque j'en ai entendu parler pour la première fois, cela m'a semblé très difficile. J'ai déjà eu du mal avec le premier *jhāna*, en essayant de l'atteindre par la volonté et en lisant le *Visuddhimagga* (*La voie de la purification*). Le fait est que je manque de foi ; j'ai une nature plutôt sceptique. Les villageois thaïlandais, en revanche, ont une grande foi en l'enseignant – c'était du moins le cas des personnes qui vivaient autour du monastère d'Ajahn Chah. Ils avaient une foi inébranlable en ce qu'il disait. Alors, si Ajahn Chah disait « faites ceci, concentrez-vous sur cela », ils le faisaient sans se poser de questions – et ils atteignaient les *jhāna* ! S'il disait la même chose à un moine occidental, celui-ci répondait : « Pourquoi ? Quel est l'intérêt ? » Mais il faut avoir confiance en ce que l'on fait, car même si l'on devient très concentré et que l'on pénètre dans une absorption méditative, dès que l'on doute, l'état de concentration disparaît instantanément. Le doute est l'un des facteurs qui anéantissent ces états.

Ayant moi-même une nature sceptique, je ne pouvais pas me contenter de simplement suivre les instructions du maître. J'avais tendance à penser : « En fait, je ne sais pas si le maître a raison ! » Alors, au lieu de débattre indéfiniment ce point en moi-même, j'ai commencé à développer le doute en tant que technique. C'est en quelque sorte le résultat de mes lectures sur le *hua-tou* du Chan et le *koan* du Zen comme moyens de gérer le doute. Dans ces méthodes, on utilise le doute délibérément, on le cultive en fait, et on constate que le doute arrête le mental. On ne peut pas comprendre un *koan*, on ne peut jamais trouver la solution des *koans* car ils n'ont pas la rationalité nécessaire au mental. Par exemple, on pourrait passer une vie entière à essayer de comprendre « Quel était votre visage originel avant de naître ? » Mais n'importe quelle question pourra arrêter le

vagabondage de l'esprit. Que répondre à « Qui suis-je ? » Si vous vous posez une question de ce genre, il y aura un vide, un espace sans pensée. Nous pouvons donc nous poser délibérément une question et puis noter consciemment l'absence de pensée. Du fait de ma nature sceptique, j'ai trouvé cette méthode très utile ; j'ai utilisé ma tendance au scepticisme comme un moyen habile... et j'ai commencé à prendre conscience de l'espace infini.

L'espace nous entoure en permanence, au moins visuellement. Mais remarquez qu'il faut retirer votre attention des objets qui remplissent l'espace pour en avoir vraiment conscience. Ce fut une découverte pour moi. Je me disais : « Bien sûr qu'il y a de l'espace ! », mais je ne m'autorisais jamais à m'y ouvrir vraiment ; je considérais que cela allait de soi. Je me suis alors demandé : « Et si je me débarrassais de tout ? Si je me débarrassais des personnes présentes dans la pièce, puis de la pièce elle-même, puis de la maison, des arbres, du monde, etc. » Mais c'est du nihilisme ! Ou bien l'espace est-il ce qui permet à toute chose d'être ? L'espace de cette pièce est important, n'est-ce pas ? Nous ne pourrions pas utiliser cette pièce s'il n'y avait pas d'espace. Nous prenons peu à peu conscience que, si nous cessons d'être obnubilés par les personnes et les objets, l'espace n'a pas de limite. Où s'arrête l'espace en termes de l'instant présent ? Et la conscience, où s'arrête-t-elle ?

La conscience est un thème important de nos jours ; il existe de nombreuses théories à son sujet mais, en Occident, on ne sait pas trop de quoi il s'agit. Bien sûr, en cet instant, nous sommes tous conscients. Il s'agit d'un état naturel, pas artificiel ; ce n'est donc pas nous qui le créons. Il n'est ni homme ni femme, ni rien d'autre qu'une présence consciente. Et il n'a pas de limites. Cependant, nous créons des choses *dans* la conscience – des pensées, par exemple – et nous nous attachons à ces pensées et à ces émotions. Et puis nous nous créons nous-mêmes en disant : « Je suis Untel ». C'est un état que nous créons. La conscience associée à notre nom aboutit alors à l'interprétation de l'expérience de la vie comme « ma vie, mes

possessions, ma façon de faire, mes opinions, etc. » Avec la présence consciente, nous remarquons que l'ego (*sakkāyadiṭṭhi*) dépend de la pensée et de l'attachement aux souvenirs, aux noms, aux idées et aux points de vue mais que, si nous arrêtons de penser, la conscience est toujours présente ; c'est un état d'intelligence. La présence consciente sans pensée n'a rien de terne ; nous n'entrons pas en transe lorsque nous sommes conscients sans penser ; nous ne devenons pas des zombies lorsque nous sommes dans la présence consciente. Cette conscience est très lumineuse, en fait. Elle est légère, dotée d'intelligence, et elle ne semble pas avoir de limites. La conscience infinie est donc « juste cela », sans objet.

Le quatrième des *jhāna* immatériels est « ni-perception-ni-non-perception » – c'est un peu déroutant, n'est-ce pas ? Qu'est-ce que le « ni-perception-ni-non-perception » ? Vous pourriez penser que c'est un état de concentration tellement profond qu'il est réservé à des personnes très avancées. Il n'y a probablement que le Dalaï Lama qui puisse en faire l'expérience ! En réalité, le « son du silence » est tout à fait adapté pour se retrouver dans cet état. Examinons les moyens pratiques au lieu de nous laisser fasciner par le côté intellectuel des choses, avec ses termes et ses spéculations sur le sens des mots. Ces enseignements s'appliquent à la réalité. Le Bouddha s'est toujours référé à la réalité et non à des idées, des idéaux ou à l'avenir. Le bouddhisme ne parle pas de l'avenir, de la prochaine vie ni d'un état que l'on vous promet si vous obéissez à tous les préceptes moraux – rien de ce genre. Il concerne l'ici et le maintenant : « Bhikkhus, il y a le non-conditionné, le non-né, le non-créé, le non-formé. Et parce qu'il y a le non-conditionné, le non-né, le non-créé, le non-formé, il est possible d'échapper au conditionné, au né, au créé, au formé. » Je trouve qu'il s'agit là d'une déclaration métaphysique brillante. Elle est complète en elle-même, légèrement répétitive, mais c'est la tendance de ces textes. Parce qu'il y a le non-conditionné, le non-né, le non-créé, le non-formé, il y a donc une échappatoire au conditionné, au né, au créé, au formé. Il s'agit là d'une affirmation. Le créé et le formé

sont les cinq agrégats<sup>42</sup> et les six sphères des sens (*āyatana*)<sup>43</sup>. Nous faisons l'expérience de la conscience par les sens, par la pensée, les émotions, la vue, l'odorat, le goût, le toucher et l'ouïe. Pour nous, la présence consciente est donc une expérience sensorielle, qui est toujours interprétée en termes de « moi » : « Je suis cette personne ; voici mes sentiments, mes pensées, mes souvenirs. »

Lorsqu'il y a non-attachement à la pensée ou à la perception, c'est le vide – l'attention, la présence consciente et la sagesse sont réunies là. Cela ne signifie pas que vous ne soyez pas conscients. La conscience fonctionne même si on est complètement fou ou fourvoyé dans l'illusion et que l'on croit aux choses les plus absurdes. La conscience fonctionne donc même si vous n'êtes pas éveillés et conscients de la réalité des choses, même si vous ne faites que fonctionner à partir de votre conditionnement. Vous êtes alors des victimes de la vie. Vous devenez victimes de vous-mêmes parce que le conditionnement n'est pas toujours bon, n'est-ce pas ? Nous recevons beaucoup de notions erronées dans notre conditionnement culturel. Le mensonge, la tromperie et l'hypocrisie font partie de tout conditionnement culturel ainsi que des idéaux sur la façon dont les choses *devraient* être. Un idéal est une pensée, n'est-ce pas ? C'est ce qu'il y a de meilleur, le superlatif, mais un idéal n'a pas de vie. Il ne respire pas et ne ressent rien. C'est pourquoi les personnes idéalistes manquent parfois de sensibilité ou d'empathie face à la souffrance. On peut être très idéaliste et avoir le cœur froid. Quelqu'un souffre et vous lui dites : « Tu es bouddhiste ! Tu ne devrais pas souffrir ! Alors quoi ? Ta mère et ton père viennent de mourir, ton chat a été kidnappé et on t'a coupé l'électricité. D'accord, mais, tu ne devrais pas souffrir comme ça ! Tu es bouddhiste, quand même ! » Parfois, les gens sont

---

<sup>42</sup> Les cinq agrégats sont : la forme physique, les ressentis, les perceptions (liées à la mémoire), les formations mentales, et la conscience sensorielle.

<sup>43</sup> Les six sphères des sens (*ayatana*) sont les cinq organes des sens et le mental.

très idéalistes à propos des bouddhistes, n'est-ce pas ? « Tu es bouddhiste ! Pourquoi te laisses-tu contrarier par quoi que ce soit ? »

Nous pouvons idéaliser le bouddhisme et voir tout le monde ici comme des statues de Bouddha en bronze ou en marbre. Mais soyons clairs : même si une statue de Bouddha est belle, elle ne ressent rien. Nous, en revanche, sommes capables de sentir, d'être sensibles et d'être conscients. Le corps humain, de la naissance à la mort, est soumis à une succession implacable de tout ce qui peut l'affecter dans l'univers, et nous n'y pouvons rien. Bien sûr, nous essayons de contrôler les situations et de nous protéger parce que, d'une certaine manière, tout cela est assez effrayant. Il peut être terrifiant de penser à notre position dans l'univers et à tout ce qui peut nous affecter en ce moment même, de sorte que nous préférons nous limiter à ce que nous pouvons gérer, telles que les croyances, les systèmes et les conventions. Mais le Bouddha nous a encouragés à investiguer la réalité – investiguer, pas juger – et à reconnaître simplement qu'elle est « ainsi ».

Toutes les conditions sont impermanentes. Nous commençons donc à remarquer nos sentiments, nos pensées et nos expériences énergétiques, physiques et sensorielles, selon la caractéristique du changement plutôt qu'en termes de désir ou d'aversion. Ce qui est conscient du changement, qu'est-ce que c'est ? Une condition peut-elle connaître une autre condition ? Si toutes les conditions sont impermanentes, cette condition-ci peut-elle connaître cette condition-là ? Qu'est-ce qui connaît ce qui est conditionné ? S'agit-il d'une condition ? Ce sont des questions que nous pouvons nous poser. Je n'attends pas de réponse. Certains disent : « Tout est conditionné, donc ce qui est conscient du changement est conditionné comme tout le reste ». Mais en cet instant présent, ici et maintenant, qu'est-ce qui est conscient, disons, de cet objet, de ce réveil ? La conscience est cette présence, n'est-ce pas ? Je ne projette rien sur ce réveil ; j'en suis simplement conscient tel qu'il est. La présence consciente reçoit le réveil, mais elle reçoit aussi tout le

reste. Je peux me concentrer uniquement sur ce réveil ou m'ouvrir à tout, de sorte que le réveil et vous, ainsi que le plafond et tout le reste, sont inclus – parce que, être conscient n'implique pas se concentrer sur une seule chose ; on peut se concentrer sur une chose et s'ouvrir à tout. C'est la pratique de *samatha-vipassanā*. *Samatha*, c'est la concentration sur une chose, et *vipassanā*, c'est la présence consciente qui est ouverte, qui ne discrimine pas, ne juge pas, ne choisit pas – tout en étant l'observateur, *ce* qui sait. Il s'agit d'être conscient de « ce qui est », du Dhamma – pour le dire en termes palis. « C'est ainsi. » Cet espace est ainsi, la présence consciente est ainsi. C'est un fait, c'est la réalité. Il ne s'agit pas de croire ou de ne pas croire à une théorie sur la conscience ou sur l'espace. C'est la réalité. L'espace et la conscience n'ont rien de mystérieux ; ils sont simplement reconnus.

Au fil des années, j'ai utilisé ce que j'appelle « le son du silence », que je trouve facilement accessible et qui fonctionne bien pour moi. J'en suis conscient en ce moment même, tandis que je vous parle. Je ne suis pas obligé de fermer les yeux et de vous effacer de mon esprit pour être en contact avec lui. Comme l'espace ou la conscience, il est en arrière-plan de tout et permet que tout soit tel que c'est – parce qu'il ne discrimine pas et ne porte pas de jugement. Quoi que je ressente en cet instant à travers cet ensemble corps-esprit – que ce soit agréable, douloureux, beau, laid, bon, mauvais, intelligent ou stupide – tout a sa place. Même la stupidité a sa place si c'est ce qui se présente dans l'instant. Alors, quand vous reconnaissez que les choses sont ainsi, vous voyez que « toutes les conditions sont impermanentes » et que ce qui est au-delà de la mort (*amata-dhamma*), ce qui ne connaît pas la mort (*amaravati*), l'immortalité ou quel que soit le nom que vous lui donniez, est « juste cela » ; c'est la conscience-même.

C'est ce que le Bouddha nous montre et c'est la chance que nous avons, nous, êtres humains. Nous ne sommes pas seulement des créatures conditionnées, désespérément piégées dans le conditionnement.

Cette possibilité d'éveil, c'est la compassion du Bouddha, et c'est très simple. Il ne s'agit pas de développer des états de conscience raffinés ni de changer notre conditionnement. Peut-être avez-vous été conditionnés négativement dans votre enfance, puis vous vous êtes débarrassés de cela et avez cultivé un conditionnement raffiné, charmant et beau avec lequel vous pouvez vivre aujourd'hui, mais peu d'entre nous y parviennent. Et puis l'ego s'en mêle : « Je suis au-dessus de tout cela ! Je suis au-dessus du vulgaire troupeau. Le monde est beaucoup trop grossier pour moi. Je dois vivre dans un monde où tout est fin et maîtrisé. » Nous deviendrions comme ces orchidées thaïlandaises qui mourraient en Angleterre si on les laissait dehors en hiver : nous ne tiendrions pas longtemps !

Quel que soit notre conditionnement – grossier, vulgaire, raffiné ou autre – l'important n'est pas là. L'important, c'est que toutes les conditions sont impermanentes. Il ne s'agit pas de le croire, bien sûr, mais de l'explorer, de le constater par soi-même et de se demander ensuite : « Alors, qu'est-ce qui est permanent ? Une condition peut-elle en connaître une autre ? » Peut-être vous direz-vous que la présence consciente est une condition qui est en quelque sorte au-dessus des autres, de sorte qu'elle peut reconnaître que ces autres conditions sont des conditions. J'ai vu des gens jouer avec leur intellect comme cela. Ils s'imaginent que la présence consciente est une condition spéciale. Or, ce ne sont que des mots, et nous devons nous rappeler que c'est nous qui créons les mots ; ils sont donc limités. La « conscience » est également un mot que nous avons créé. En réalité, il n'y a pas de mots pour en parler. Il ne s'agit pas d'essayer de faire entrer la conscience dans votre définition de la conscience ; cela ne fonctionnerait pas car vous seriez alors obligés de spéculer sur la nature de la conscience.

Si vous faites confiance à la présence consciente, vous comprenez que cette conscience est un état naturel. Lorsqu'un bébé naît, c'est un être conscient ; c'est un corps humain qui est conscient. La conscience est donc naturelle et ne peut pas être culturellement

pervertie par quoi que ce soit. Et ce qui est naturel – ce qui *est* selon les lois de la nature – c'est ce que nous entendons vraiment par « Dhamma ». Nous faisons l'expérience de la conscience à travers des formes distinctes. Chacun d'entre nous fait l'expérience à travers « ce » corps et le karma de « cet être-là ». Si nous reconnaissons la pure conscience, nous avons une perspective sur les limites et les conditions du corps physique et de nos habitudes émotionnelles, sur nos souvenirs et sur le « moi », et nous réalisons que la conscience n'a pas de qualité personnelle. Nous *créons* le personnel, et la conscience se combine alors avec le sentiment d'être une personne. Si nous laissons tomber la « personne », il ne reste que la conscience pure, qui n'a aucune limite. Et cela, c'est incommensurable.

Nous devons admettre que, pour nous, l'univers est mystérieux. Il y a là tant de choses dont nous ne connaissons rien ; nous ne savons même pas ce qu'il y a au milieu de cette planète. Nous nous sentons également séparés de l'univers, et séparés dans le temps et l'espace – je suis ici et vous êtes là – « Alors, comment savoir si notre pratique de *mettā*<sup>44</sup> aide quelqu'un ? ». Voilà une question que l'on me pose tout le temps. « Nous croyons que nous rayonnons de la bienveillance (*mettā*), mais comment savons-nous que cela fonctionne ? Nous sommes assis ici, dans un bel endroit, et nous disons : 'Que tous les êtres soient libérés de la souffrance !' mais je ne crois pas que cela fasse le moindre bien, vous savez... cela semble assez faible, un peu mou. » Cependant, lorsque l'on commence à voir que la conscience est unifiée, qu'elle est une – et mieux vaut ne pas trop y penser parce que c'est assez hallucinant – on sent le pouvoir de la conscience, de l'intelligence, de la sagesse. On commence à reconnaître ce qui est naturel, qui n'a pas été fabriqué par soi ni par le bouddhisme ni par aucune religion. Il s'agit simplement du Dhamma, de ce qui est. Cette unité, cet univers, cette unicité, cette conscience, et notre relation à elle en tant qu'entités distinctes, sont alors perçus en termes de Dhamma plutôt qu'au sens conventionnel

---

<sup>44</sup> Méditation *metta* : rayonnement de bienveillance envers tous les êtres.



de « Je suis cette personne assise ici et il y a ces gens là-bas, et il y a ces étrangers, ces réfugiés et tous ces gens qui essaient d'entrer en Angleterre », comme le font certaines personnes qui considèrent le monde comme un endroit menaçant. En méditation, nous nous harmonisons à ce niveau universel en lâchant prise, en abandonnant notre attachement aveugle aux phénomènes conditionnés. Le lâcher-prise n'est pas un rejet de quoi que ce soit. Nous relâchons simplement l'intensité de la peur et de l'ignorance qui nous attachent aux conditions sans même nous rendre compte de la douleur et de la misère qu'elles créent en nous. Voyez donc le lâcher-prise comme une ouverture, un accueil de ce qui est, comme la fin de la peur, et commencez à prendre conscience de l'espace, de la conscience et du « son du silence ». Ce n'est qu'une recommandation, bien sûr. Le fait est que nous ne créons pas ces choses – elles existent ici et maintenant – et pourtant nous pourrions ne jamais les remarquer. Par contre, si nous les reconnaissons, nous prenons du recul par rapport aux situations. Ensuite, en termes de vie en société, nous pouvons toujours vouloir faire le bien et nous abstenir de faire le mal, nous pouvons toujours aider la société, travailler pour le bien-être des autres et essayer de promouvoir l'harmonie entre les nations et les religions. Il ne s'agit pas d'être trop éthérés pour nous occuper de choses pratiques ; c'est juste que nos actions ne sont plus le résultat de l'idéalisme.

Autrefois, j'étais terriblement idéaliste, mais j'ai progressivement perdu mes illusions à l'égard de tous les mouvements idéalistes auxquels j'ai appartenu. Après avoir rejoint un mouvement pacifiste, il ne m'a pas fallu longtemps pour réaliser à quel point ce genre de mouvement est peu pacifique ! – car la paix est un idéal, n'est-ce pas ? Les gens veulent-ils vraiment la paix ? Si la vie devient trop paisible, elle peut sembler ennuyeuse à certains. Imaginez un journal télévisé qui dirait : « Aujourd'hui, la paix règne en Europe, au Moyen-Orient, en Grande-Bretagne, en Amérique et en Afrique. Le monde entier est en paix ». Imaginez ensuite que l'on dise la même chose le lendemain, et puis jour après jour. Vous cesseriez d'écouter,

n'est-ce pas ? Même si les gens aspirent à la paix, ils la réclament généralement lorsqu'ils ne se sentent pas en paix – « Je veux juste un peu de paix ! » Mais le veulent-ils vraiment, ou souhaitent-ils simplement une vie qui leur donne ce qu'ils veulent sans trop d'obstacles à leurs désirs ?

Si l'Éveil consiste à voir les choses telles qu'elles sont réellement, posons-nous la question : est-ce ce que nous voulons réellement ? En tant qu'idéal, cela paraît génial mais qu'en est-il dans la réalité ? Il y a certaines choses dont nous aimerions nous débarrasser, mais il y en a d'autres auxquelles nous sommes attachés, des choses très agréables. C'est là que, grâce à la vision pénétrante, nous voyons la *nature* de l'attachement plutôt que de nous accrocher à l'*idée* que nous ne devrions pas nous attacher à quoi que ce soit. Ce qu'il faut retenir, c'est que, si vous devez vous attacher, autant vous attacher vraiment et observer le résultat. Ne restez pas dans la notion idéale du « je ne devrais m'attacher à rien », car c'est encore un attachement, encore un idéal. La réalité de l'instant est que, si je me sens mesquin et désagréable, et que quelqu'un me dit : « Un moine bouddhiste devrait être un exemple moral pour nous tous ! Vous êtes moine depuis quarante ans ; vous devriez être au-delà de la colère mesquine et de la méchanceté ; vous me décevez beaucoup ! », je vais me dire que j'ai déçu tout le monde, que j'ai gâché ma vie, et je vais m'apitoyer sur mon sort. Mon attitude actuelle est différente : je vais étudier la méchanceté. Je prends d'abord la détermination de ne pas me défouler sur les autres, et puis je pénètre dans le ressenti de la méchanceté ; je le ressens et j'en découvre la nature. Naturellement, s'accrocher à la méchanceté est une souffrance (*dukkha*), mais se sentir coupable et vouloir se débarrasser de ce ressenti est également une souffrance.

Je suis une personne idéaliste et je ne veux pas me sentir mal. Je veux être un moine impeccable et merveilleux pour tout le monde, tout le temps – ce moine inébranlable, toujours compatissant et compréhensif. Voilà l'idéal que j'aimerais présenter à la société. La

réalité de l'être humain, cependant, c'est que certains jours, je me réveille et je ne peux supporter personne. Mais j'ai étudié cette grogne, cette négativité et la culpabilité qui y est liée – « Je ne devrais pas me sentir comme cela ! Un bon moine ne devrait pas penser comme cela ! » Je me suis délibérément regardé me sentir coupable jusqu'à ce que je comprenne la souffrance de l'attachement.

Le déni ou la résistance est également une forme d'attachement ; ne pas lâcher prise, ne pas résoudre le problème... c'est de l'attachement à l'aversion. J'ai alors commencé à voir, vraiment voir, que l'attachement à n'importe quelle condition – la peur, la culpabilité ou le sentiment d'être bon ou mauvais – est *dukkha*. Alors, on fait de plus en plus confiance à la présence consciente, parce qu'elle permet de voir et de lâcher prise. On ne peut pas se transformer en une personne consciente, bien sûr ; ce serait encore une illusion. La présence consciente en tant qu'état naturel, est si normale que l'esprit pensant ne peut la concevoir. C'est pourquoi elle est indéfinissable... et pourtant reconnaissable. Si j'essayais de définir l'espace, je pourrais peut-être vous donner des formules et me référer à diverses opinions scientifiques à son sujet – peut-être même vous recommander des livres spécialisés et vous donner une bibliographie sur le sujet – mais l'espace est juste là ! Quel est donc l'intérêt d'essayer de le définir ? Il est « ceci », il est ici et maintenant ! Il en va de même pour la conscience. Qu'est-ce que la conscience ? Plus j'essaie d'y réfléchir et de la définir, plus je m'enferme dans une prolifération de points de vue et de spéculations, alors qu'en réalité, c'est l'état naturel de ce qui est – c'est « juste cela ».

Le Bouddha-Dhamma est donc l'éveil à ce qui est. À partir de là, nous avons une perspective sur le monde conditionné, que nous considérons comme le monde réel. Nous sommes attachés au monde conditionné et nous y croyons. Toutes les sociétés sont attachées à leur vision conventionnelle du monde. Nous voyons donc que le Bouddha est allé à l'encontre de tout, en réalité, parce que s'éveiller à la réalité est différent de se saisir de phénomènes conditionnés et

## Ce n'est pas personnel

de devenir des personnalités conditionnées. On nous dit ce qui est juste, ce qui est erroné, ce qui est bon, ce qui est mauvais, qui nous sommes, ce que nous devrions être ou ne pas être, ce en quoi nous devrions croire ou ne pas croire... et nous voilà prisonniers de conditionnements ! Une grande partie de ces conditionnements n'est pas mauvaise – il n'y a rien de mal à cela en général – mais le conditionnement n'est pas la compréhension, et il est toujours cause de *dukkha*, d'insatisfaction et de souffrance.

## On ne résoudra jamais rien avec plus de connaissances

18 août 2006

À l'aise et détendus, mais attentifs, éveillés et conscients, avec l'attitude de « celui qui sait », de l'observateur, soyez simplement témoins des sentiments, des émotions, des pensées, des souvenirs et des sensations qui vont et viennent. Observez la respiration, le ressenti du corps assis, et peut-être le « son du silence » (derrière les bruits de la circulation). Cette attitude d'être ici et maintenant dans l'instant présent est ce que nous appelons *bhāvanā*, « cultiver », qui consiste à se rappeler qu'il n'existe rien d'autre que le présent. Le corps est présent maintenant – il est « ainsi » ; la respiration est présente – elle est « ainsi » ; le son du silence est « ainsi ». Prenez conscience de votre humeur, de votre état mental en cet instant. Est-il joyeux, triste, confus, paisible, anxieux ou inquiet ? Ce qui importe, en réalité, n'est pas la nature de votre état mental, car vous n'êtes ni juge ni propriétaire de ce qui est présent, mais seulement le témoin. Parfois les ressentis ne sont pas très clairs, n'est-ce pas ? Vous pouvez ressentir de la confusion, de l'incertitude, de l'anxiété, un manque de clarté et un sentiment général de malaise, de tristesse ou de solitude, mais si vous vous dites : « c'est ainsi » ou « c'est ce qui est », vous utilisez le processus de pensée, non pas pour définir ou juger, mais pour y voir clair : « En ce moment, mon humeur est ainsi ». En pensant simplement ces mots, vous prenez conscience de votre état mental, tout en étant conscients de votre corps et de votre respiration. Là, il ne s'agit pas d'un processus de jugement, mais d'une observation neutre sans évaluer quoi que ce soit comme étant correct, erroné, bon ou mauvais.

Cependant, il faut de la détermination pour faire confiance à cette présence consciente, car notre conditionnement tend toujours à porter un jugement et à penser en termes de « Je ne devrais pas me

sentir comme ça ! Je ne sais pas quoi faire ! Comment dois-je méditer ? » Mais, quoi que vous ressentiez, même si c'est une confusion totale, soyez-en simplement conscients : « La confusion est ainsi ». Soyez celui qui est conscient, pas celui qui essaie toujours de comprendre les choses et de tout savoir sur tout. En tant qu'être humain dans cette position, je ne peux pas tout savoir sur tout, mais je peux savoir « ceci ». Sachez ce que vous pouvez savoir ! Reconnaissez que cela, *c'est* la connaissance !

Nous avons ce sentiment de « je suis ». Moi, je dis : « Je suis Ajahn Sumedho ». Mais remarquez que « je suis » est plus ou moins une reconnaissance de ma présence *avant* que les mots interviennent ; c'est simplement une déclaration pratique. Le problème, c'est que le « je suis Ajahn Sumedho » m'associe à des perceptions telles que « je suis un homme » et « je suis un bouddhiste Theravada ». Tandis que « je suis », le simple fait de penser « je suis », est une déclaration d'être. Si nous utilisons des valeurs universelles et disons « je suis l'amour » ou « je suis la vérité », ce n'est toujours pas défini de manière personnelle. Mais lorsque je passe au personnel – « je suis américain » – cela me définit, cela me donne un sentiment de nationalité, et cela implique tout ce qui peut être lié à la notion d'être américain. Observez l'effet que produisent ces identités – « je suis un homme », « je suis une femme » – maintenant, je peux même dire : « je suis un vieil homme » ! Remarquez comment les identités déclenchent des émotions. Faites-en l'expérience et voyez à quel point les mots et les concepts sont puissants. Nous pouvons devenir furieux, offensés, jaloux, contrariés et inquiets simplement à cause du ton de la voix de quelqu'un, de la façon dont on nous parle et des mots utilisés. On peut nous lancer au visage toutes sortes de choses et nous nous sentirons insultés ou admirés, loués ou blâmés. Mais l'attention éveillée, la présence consciente éveillée, le sait. Dès lors, notre relation aux conditions – mots, émotions, louanges, blâmes et tout le reste – se situe dans la perspective de sujet à objet.

Qu'est-ce donc que le pur sujet ? La subjectivité pure à cet instant n'est ni « je suis » ni « Ajahn Sumedho » ; c'est la conscience à partir de ce point-ci. Avant de devenir « Ajahn Sumedho », ceci est une forme individuelle consciente, un corps humain conscient. Vous pouvez être conscients avant de devenir votre personnalité, votre corps ou quoi que ce soit d'autre. Vous pouvez reconnaître cette pure conscience, cette pure subjectivité, à partir de ce point-ci. Toutes les conditions sont alors en lien avec cela. Ainsi, même l'ego, même la pensée « je suis », puis « je suis l'amour » (à grande échelle) ou « je suis américain », sont des objets dans la conscience. Commencez à en faire l'expérience et à le voir par vous-mêmes. Ce n'est pas une question de croyance, mais de prise de conscience. Être humain, qu'est-ce que c'est ? Naître dans un corps humain donne un sentiment de séparation – nous sommes séparés physiquement. Mais cette forme physique est consciente et naturelle ; elle appartient donc à la nature. Le corps suit les lois de la nature – naissance, croissance, vieillissement et mort – et a besoin de nourriture et d'eau pour se maintenir, tout comme les arbres et les plantes. C'est une forme sensible dans un monde sensible. Commençons donc à ouvrir les yeux sur ces réalités évidentes avec lesquelles nous vivons et que nous n'avons peut-être jamais remarquées auparavant. Il nous arrive d'être tellement enfermés dans des conceptions étroites de nous-mêmes que nous ne comprenons rien d'autre que nos propres besoins, nos opinions et nos obsessions. Par contre, dans la méditation profonde, ces choses sont investiguées.

Le but n'est pas d'être d'accord avec le Bouddha – on n'essaye pas de se convaincre que le Bouddha a raison – mais d'utiliser les enseignements. John disait hier, par exemple, que l'*Abhidhamma* peut être très utile pour examiner notre vécu, pour examiner l'ici et maintenant, sous un angle particulier. Bien entendu, je ne suggère pas qu'il faille accumuler de plus en plus de connaissances. Cela ne servirait à rien. Si vous vous contentez d'accumuler des informations, poussés par une sorte de besoin d'en apprendre toujours davantage, vous ne parviendrez jamais à rien. Ce besoin part toujours de l'ego,

de l'ignorance, et vous passerez à côté de l'essentiel. Toutes ces connaissances seront davantage un poids qu'une aide – un peu comme si vous transportiez une boîte pleine d'outils sans savoir les utiliser.

À différents moments de ma vie, j'ai trouvé que certains aspects du Dhamma étaient extrêmement importants pour moi. Pendant plusieurs années, j'ai exploré la subjectivité pure, par exemple, par opposition à l'ego, au sentiment de « moi en tant que personne ». J'avais cru la personnalité tellement réelle et vraie – ce sentiment de « moi en tant que personne » – que je ne pouvais pas simplement me faire croire au non-soi – cela ne fonctionnait pas. « Je suis un moi qui croit en *anattā* parce que je suis dans le Theravada », c'est un peu comme échanger un blue-jean contre un habit de moine. Si c'est tout ce que vous faites, cela ne changera pas grand-chose à votre vie. J'avais donc une sorte de persévérance qui me permettait de continuer, comme une souris qui s'obstine à ronger un mur jusqu'à passer de l'autre côté. Quand on persévère ainsi, on finit vraiment par obtenir une réponse. Ce qui surgit alors, c'est une connaissance profonde et non plus une simple acquisition intellectuelle de connaissances à partir de livres ou de maîtres. La personnalité est véritablement vue comme un objet. On la voit selon les trois entraves – la croyance en la personnalité, le doute et l'attachement aux conventions – ces entraves qui nous lient à la confusion et à l'ignorance. Il s'agit toujours de comprendre comment fonctionne le processus de la pensée. Pour ce faire, il ne suffit pas d'y penser ; il ne s'agit pas de penser à la pensée, mais de l'observer. En l'observant, on commence à se rendre compte qu'une pensée est reliée à une autre de manière linéaire et que penser est une habitude. Nous acquérons le langage et ensuite, nous pensons selon le modèle du langage avec sa gamme d'opposés et le dualisme des concepts – le meilleur et le pire, le bon et le mauvais, le bien et le mal, le jour et la nuit, l'homme et la femme, et toutes les idées à propos de ce qui devrait et ne devrait pas être.



Lorsque je suis arrivé dans ce pays en tant que moine, j'ai assumé le rôle d'abbé, de précepteur et d'enseignant. Plus tard, je suis également devenu président de la Société bouddhiste, pour une durée de quatre ans seulement – certains d'entre vous s'en souviendront – et le Saṅgha de Thaïlande m'a donné la permission de procéder à des ordinations en Grande-Bretagne, si bien que je suis devenu le précepteur pour le monde entier, à l'exception de la Thaïlande ! C'est ce qu'ils m'ont dit lorsque je leur ai demandé : « Où est ma paroisse ? Quelles sont mes limites ? » et ils m'ont répondu : « Eh bien, partout sauf en Thaïlande ». Ils avaient tout prévu. J'empiéterais sur les droits des autres précepteurs si je commençais à ordonner des moines en Thaïlande mais j'étais le précepteur du reste du monde ! En plus des monastères en Grande-Bretagne, un monastère s'est établi en Nouvelle-Zélande et un autre en Australie, de sorte que j'ai commencé à me rendre dans ces pays tous les deux ans. Un autre monastère a ensuite été créé en Californie, et puis d'autres encore. Le fait est que tout ce que je faisais semblait être bon et utile à l'époque – et j'aime rendre service – mais j'ai commencé à me sentir dépassé par mes propres bonnes intentions ! J'ai donc essayé de voir comment j'allais pouvoir assumer tous les rôles que j'avais endossés. Ce que je faisais n'était pas mal, mais j'étais en train de m'épuiser ; je ne pouvais tout simplement plus tenir le coup. Or, plus on me confiait de fonctions, plus mon sentiment de responsabilité et de devoir augmentait.

J'ai donc commencé à réfléchir à ce que je faisais concrètement, juste à un niveau conventionnel, pour clarifier intellectuellement pour moi-même ce que je pouvais offrir dans le cadre de ces rôles et si je voulais vraiment les assumer. Je n'aimais pas l'idée d'être piégé par des conventions sans comprendre comment elles affectaient mon expérience consciente de la vie. À un moment donné, j'ai commencé à les considérer en termes d'*indriya*, les vingt-deux facultés<sup>45</sup>. C'est

---

<sup>45</sup> Les vingt-deux *indriya* ou « facultés » sont : les yeux, les oreilles, le nez, la langue, le corps, l'esprit, la féminité, la masculinité, la vitalité, les sensations

une récitation plutôt agréable en soi, mais pour la plupart d'entre nous, c'était une liste ennuyeuse et absurde – nous ne savions pas vraiment ce qu'elle signifiait. Pourtant, je me suis rendu compte qu'en la psalmodiant, je fixais certains concepts dans mon esprit et, peu à peu, j'ai commencé à sentir que je savais ce que ces mots signifiaient.

Le fait d'être humain avait toujours été quelque chose d'évident, je n'y avais jamais accordé une attention particulière, supposant simplement que j'étais un être humain, point final ! Pour moi, il y avait des choses plus importantes que d'être humain – comme être un ajahn et enseigner le Dhamma. Cela me semblait bien plus important que d'être simplement un humain. Quoi qu'il en soit, il est arrivé un moment où j'ai pensé que je devais abandonner la présidence de la Société bouddhiste parce que je n'y faisais pas grand-chose et, au fur et à mesure que les moines et les nonnes gagnaient en ancienneté, ils ont commencé à assumer le rôle d'enseignants et à se rendre à des conférences. Peu à peu, tout cela m'a donné le sentiment de faire partie de la race humaine ! J'ai commencé à apprécier les points communs de l'humanité. Ce que je veux dire, c'est qu'il est bon de relativiser nos positions particulières. Si je me vois seulement comme l'abbé, le moine sénior, l'enseignant et le précepteur, je m'identifie toujours à ces rôles particuliers et mes relations aux moines et aux nonnes – même aux personnes que je vois tous les jours – en sont affectées. On se sent parfois extrêmement seul dans ces conditions. Si l'identité est toujours liée aux rôles que l'on occupe, on se sent coupé des personnes avec lesquelles on vit.

Je trouve que les Thaïlandais ont généralement une acceptation intuitive de leur humanité fondamentale et semblent être à l'aise les uns avec les autres, ce qui n'est pas notre cas. Je pense qu'il en va de

---

corporelles agréables, les douleurs corporelles, la joie, la tristesse, l'indifférence, la foi, l'énergie, l'attention, la concentration, la sagesse, la certitude « je saurai ce que je ne sais pas encore », la faculté de la connaissance suprême, la faculté de celui qui sait.

même pour les Tibétains. Le Dalai Lama, par exemple, est un être très spécial – peut-être le bouddhiste le plus spécial à l'heure actuelle – et pourtant, il semble toujours à l'aise. Lorsqu'il est venu à Wembley, il y a quelques années, il s'est assis sur une scène face à des milliers de personnes et il était parfaitement détendu, comme pour dire : « Je n'ai rien de spécial, il n'y a pas de quoi être impressionnés ! » Pour ma part, le fait d'être enseignant, précepteur, président de l'English Saṅgha Trust, etc. m'a donné ce sentiment de responsabilité. Ce sont des postes de responsabilité et, pour toute personne issue d'un milieu culturel comme le mien, où on nous apprend à « être responsable », il est méprisable d'être irresponsable. L'une des pires insultes que l'on puisse me lancer est : « Tu es un irresponsable ! » – cela me déstabilise complètement. Même si j'assume toutes sortes de responsabilités, je sais qu'inévitablement quelqu'un va me dire : « Tu es un irresponsable ! » En réalité, il s'agit d'apprendre à gérer l'effet que les mots ont sur moi.

Je pense donc que nous pouvons apprendre beaucoup en observant comment nos réactions émotionnelles sont déclenchées par ce que les gens nous disent, par le ton de leur voix et les mots qu'ils utilisent. Nous pouvons entrevoir ce qui nous inquiète, ce qui nous touche au point de nous pousser à réagir trop vivement. En tant qu'êtres humains, nous sommes des êtres émotionnels, sensibles et intelligents, et la colère fait partie de cette expérience humaine, tout comme la haine, la peur, la jalousie et la pulsion sexuelle. Ce sont des émotions primaires fondamentales chez les mammifères. Les chiens et les chats ont une pulsion sexuelle et peuvent se mettre en colère, être avides et jaloux, et avoir peur. Il s'agit de replacer ces émotions primaires dans le contexte de « ce qui est » plutôt que d'essayer de les justifier en disant « je suis *juste* humain ! ». Nous verrons alors les choses en termes de « être humain, c'est ainsi » et nous apprécierons le fait d'être humain. Nous commencerons à faire preuve d'empathie, à comprendre l'humanité en général, et à trouver le terrain d'entente que nous partageons tous, en tant que membres de cette espèce.

J'ai fini par comprendre que les rôles que j'avais endossés étaient des idéaux – vouloir être ce très bon moine, cet excellent enseignant, ce président très responsable ou ce bhikkhu impeccable. Ce sont de beaux idéaux, et on peut recevoir beaucoup d'éloges ainsi. Les gens disent : « Vous êtes impeccable ! Vous êtes un enseignant génial ! Vous êtes un homme très sage ! » C'est agréable de s'entendre dire ce genre de choses. Mais, bien sûr, le contraire arrive aussi – la critique, l'aversion, la colère et la rage. La semaine dernière, j'ai reçu une lettre dans laquelle quelqu'un me traitait de « sale bâtard blanc ». C'est la première fois que quelqu'un me dit cela. Je ne sais même pas qui l'a envoyée – manifestement quelqu'un que j'avais offensé ! Quoi qu'il en soit, réfléchir à « ce qui est » est un moyen habile qui arrête la pensée et le désir de vouloir tout comprendre. Chacun d'entre nous est dans une forme distincte ; c'est à partir de cette forme que nous « savons », à partir notre position enfermée dans ce corps auquel nous nous identifions. En me plaçant dans la perspective de savoir reconnaître « ce qui est », j'observe que la conscience au sein de cette forme est « comme elle est », au lieu de m'enfermer dans des projections, des amours, des haines, des valeurs et des habitudes.

La croyance en la personnalité, le doute et l'attachement aux conventions sont des fabrications humaines ; ce ne sont pas des conditions naturelles avec lesquelles nous sommes nés. Lorsqu'ils sont reconnus pour ce qu'ils sont, nous appelons cela « entrer dans le courant ». Entrer dans le courant, c'est voir au-delà des conditions artificielles fabriquées par les êtres humains. C'est laisser tomber les idées erronées que nous avons à propos du processus de la pensée, de l'attachement aux souvenirs, et de l'illusion d'être une personnalité – toutes ces identités culturelles et sociales. Ce qui nous reste alors, ce sont les conditions naturelles.

Le deuxième degré d'Éveil est « Celui qui ne reviendra qu'une seule fois ». Celui-là ressent toujours le désir sexuel et l'aversion parce que ce sont des énergies naturelles. Remarquez que la plupart d'entre nous s'identifient au désir sexuel sur un plan personnel et ont

des opinions culturelles bien arrêtées à ce sujet : le désir sexuel est bon ou mauvais, pur ou impur, sale, pornographique ou inavouable en public. Dans la société moderne, les gens sont obsédés par la sexualité, et cela engendre beaucoup de culpabilité et d'aversion de soi, beaucoup de désapprobation de façade de tout ce qui peut ressembler à de l'immoralité – ce qui signifie en général des relations sexuelles en dehors du mariage. C'est ainsi que j'ai été élevé, en tout cas. Mais tout cela est culturel, n'est-ce pas ? C'est l'attachement aux conventions et aux croyances en la personnalité. Je me souviens qu'enfant, je ne prononçais jamais le mot « sexe » à haute voix en public (c'était dans les années 1940 en Amérique). Si nous voulions nous montrer insolents, nous l'épelions : « s-e-x ». Mais aujourd'hui, il n'y a pas de censure sur les films américains, même ceux diffusés dans les avions. Retenons simplement que la sexualité est une énergie naturelle. Nous ne serions pas là si elle n'existait pas. L'aversion, la colère, sont également naturelles – une sorte de nécessité pour l'auto-préservation – de même que la peur et la jalousie. On voit des chiens et des chats être jaloux. Je replace donc ces émotions dans le contexte des énergies naturelles plutôt que de les juger bonnes ou mauvaises, de me demander s'il est bon d'être jaloux ou s'il serait préférable d'éprouver de la joie et de l'empathie, sans jamais être jaloux ou en colère, en ayant toujours de la compréhension et de la compassion pour tout le monde. En termes de ce qui *devrait* être, bien sûr, cela paraît idéal, n'est-ce pas ? De sorte que, si vous vous emportez pour quelque chose et que vous ressentez des choses que vous ne devriez pas ressentir, vous vous sentez coupable et honteux, en espérant que personne ne le saura !

Avec l'entrée dans le courant, les identités personnelles, les attitudes sociales et les jugements moraux sont toujours présents, mais ils sont mis en contexte ; vous les voyez au lieu d'en être esclaves. Si vous ne les voyez pas tels qu'ils sont réellement et comment ils vous affectent, ils deviennent habituels. Mais si vous êtes capables d'être objectifs et de reconnaître ces énergies naturelles – les énergies du corps et de la planète – votre relation à elles change :

vous ne les jugez plus à un niveau personnel où elles deviennent compliquées et neurotiques, mais vous les reconnaissez. S'engager dans une vie de célibat en tant que moine bouddhiste signifie, bien sûr, que nous n'agissons pas sous l'impulsion de l'énergie sexuelle, mais nous ne la supprimons pas non plus. Il s'agit de reconnaître l'énergie sexuelle et d'en tirer des enseignements. Ensuite, on fait de plus en plus confiance à cette compréhension au lieu de se laisser impressionner par les énergies ressenties dans le corps, par le conditionnement de l'esprit, ou par les résultats émotionnels (*vipāka-karma*) de nos identités passées. Ce que je veux dire, c'est que la suppression implique l'aversion, la résistance, le fait de se débarrasser. Tandis qu'en observant ce qui se passe, on reconnaît et on trouve un moyen habile de ne pas perpétuer la chose, de ne pas l'accroître et de ne pas renforcer les tendances habituelles autour d'elle. Avec la colère ou l'aversion – qui sont également des émotions fortes – les gens peuvent avoir très peur. Il y a beaucoup d'anxiété, d'inquiétude et de peur autour de sa propre capacité à se mettre en colère mais aussi à savoir gérer la colère des autres. Ces choses peuvent être très menaçantes. Pour ma part, en développant la conscience du « son du silence », j'ai au moins pu arrêter la tendance à laisser proliférer ces émotions ; le simple fait d'interrompre la colère a fait disparaître la tendance à y résister, à l'étouffer ou à la manifester.

À une certaine époque, j'ai passé quelque temps dans une plantation de thé à Darjeeling. Un jour, les propriétaires m'ont emmené au marché et m'ont acheté un *mala* tibétain. C'était un *mala* très particulier, fait d'os de yak et incrusté de corail et de turquoise et, au lieu d'avoir des perles rondes, il avait des petits disques plats. Je l'ai utilisé en me mettant au diapason du « son du silence » ; je déplaçais les disques un par un, très lentement, tout en maintenant mon attention sur le silence. J'en faisais peut-être cinq, juste pour m'entraîner à reconnaître le « son du silence » et à être complètement concentré. Cela m'a permis d'arrêter la tendance des pensées à proliférer. Récemment, quelqu'un m'a offert un DVD intitulé *What*

On ne résoudra jamais rien avec plus de connaissances

*the Bleep* ? (« Mais comment ça marche ? »). Une partie de ce DVD est présentée sous forme de bande dessinée et explique comment les terminaisons nerveuses se connectent. L'idée est que, si l'on peut séparer ces terminaisons nerveuses pendant quelques secondes seulement, on peut se débarrasser d'une habitude. C'était à propos du traitement de la dépendance. S'il n'y a pas d'interruption, l'addiction est renforcée. Cela a résonné en moi – avec mon utilisation du « son du silence » – parce qu'en construisant ces intervalles entre les choses, juste en ayant ces espaces entre la colère, disons – qui est une émotion assez forte – et ensuite en entrant dans le silence le temps de compter jusqu'à cinq, comme je le faisais avec les disques du *mala*, étrangement la colère est réduite. Et parfois, après avoir compté jusqu'à cinq, je ne me souvenais même plus de ce qui m'avait mis en colère ! C'était comme si je me reposais dans cet espace, dans ce silence.

Si cette pratique est compulsive, vous allez, à nouveau, vous attacher à une idée – « Je dois pratiquer le son du silence » – et vous passerez à côté de l'essentiel. Ce que je suggère, c'est d'essayer et de voir ce qui se passe. À ce moment-là, vous vous trouverez dans la posture du témoin : l'esprit vide, le non-attachement, c'est « ceci ». Vous savez ce qu'est l'attachement et ce qu'est le non-attachement, ce qu'est la saisie du désir et ce qu'est la non-saisie du désir. Cela ne signifie pas que vous n'avez jamais de désir, mais que vous l'étudiez, que vous devenez un expert en la matière et que vous en avez la connaissance. Ce qu'il faut retenir, c'est que nous vivons dans un monde de désir. Il y a les sens, la beauté et des choses qui nous attirent. Nous ne voulons pas de ce qui est laid et hideux. Le désir est donc une condition naturelle. Ce monde de désir, ce monde des sens, ce monde humain, ce monde sexué, est tel qu'il est, et notre relation à lui consiste à le connaître, à l'étudier et à le comprendre.

Bien entendu, ce n'est pas ce que nous sommes. Nous ne sommes pas ces conditions changeantes. Le changement nous parle de la mort ; c'est tout ce qui mène à la mort. La sexualité nous parle de la

## Ce n'est pas personnel

mort – la naissance et la mort, le début et la fin. Si nous ne sommes que cela, alors nous sommes condamnés à mourir, et la mort est tout ce que nous pouvons espérer ou attendre. Mais la présence consciente nous ramène à la réalité de ce qui est au-delà de la mort. Les conditions liées à la mort apparaissent et disparaissent, vont et viennent, et changent en fonction des conditions. Au lieu de tâtonner sans cesse dans le tourbillon des conditions changeantes, il convient donc de faire davantage confiance à la réalité, à ce qui est au-delà de la mort. En prenant l'habitude du lâcher-prise, du non-attachement et de la présence consciente, faites simplement confiance au fait d'être vous-mêmes « ce qui sait », sans essayer de devenir « quelqu'un » qui sait tout sur tout.



## Vérifiez par vous-mêmes !

19 août 2006

C'est le dernier jour de l'Université d'été de Leicester 2006 et l'esprit se tourne vers le retour à la maison, les obligations et les responsabilités qui nous attendent. Le monde conditionné, c'est la réalité du fait que tout change, de sorte que nous nous retrouvons à nous déplacer en fonction des nécessités, des programmes et des projets. Il y a cependant quelque chose de stable et de fiable dans tout ce changement, et c'est la présence consciente. C'est ce que l'on appelle « l'inébranlable délivrance du cœur ». Et la présence consciente, une fois reconnue, est notre « refuge ». Lorsque nous prenons refuge dans le Bouddha – *Buddham saranam gacchami* – pour moi, cela implique une présence consciente.

Un refuge est un endroit sûr. En ce moment, nous pourrions penser que Digby Hall est un endroit sûr, mais peut-être qu'un kamikaze se cache dans cette pièce ! Après tout, la foudre a frappé Beaumont Hall, de l'autre côté de la route, l'autre jour ! De plus, nous devons tous partir aujourd'hui, ce n'est donc pas un refuge. Alors, le refuge... c'est quoi ? Je vous suggère simplement de vous poser la question ; je n'essaie pas de vous donner une réponse, mais simplement d'attirer votre attention sur l'ici et maintenant. Quelle est la réalité ? Qu'est-ce que le *Nibbāna* ? Qu'est-ce que la libération ? Qu'est-ce que la liberté ? Qu'est-ce qui est au-delà de la mort ? Si nous nous contentons de réfléchir à tout cela et d'essayer de comprendre, nous serons piégés par le doute. Il ne s'agit pas de chercher à trouver des réponses par l'analyse ou en s'attachant à des idées, mais de se faire confiance, d'apprendre à faire confiance non pas à notre esprit pensant, mais à cette présence consciente, et de se reposer en elle, de sorte que nous *soyons* réellement la présence consciente et que nous le demeurions. Il ne s'agit plus d'essayer de devenir « quelqu'un qui est conscient ».

L'idée que nous devons développer la présence consciente parce que nous ne sommes pas suffisamment conscients est encore une fabrication mentale, encore une pensée. Il peut sembler, à un certain niveau, que ce soit le cas mais, avoir conscience de ce doute nous montre que la présence est également consciente du doute, de l'incertitude et de l'insécurité. La présence est consciente des doutes que nous avons à propos de notre capacité à méditer, d'être conscients. La présence est consciente que nous nous demandons à quel stade nous en sommes ou ce que nous avons atteint, ou si nous sommes un cas désespéré. Mais se demander si nous sommes éveillés ou aussi peu éveillés qu'avant, ce n'est qu'une idée, une pensée dans l'esprit. Je ne dis pas que les idées sont correctes ou erronées mais simplement que les pensées sont des pensées – elles apparaissent puis disparaissent. C'est pourquoi j'encourage l'investigation de la pensée – pas pour penser aux pensées, mais pour constater que les pensées ne font qu'apparaître puis disparaître. Nous ne pouvons pas maintenir une pensée. Réciter un mantra est à peu près le mieux que nous puissions faire dans ce sens, et même cela – même si nous répétons un mantra encore et encore – tout continue à aller et venir.

Je vous encourage donc à voir et à reconnaître cette présence consciente qui est en nous tous. C'est le refuge. Le refuge est aussi simple, aussi direct que cela. C'est une réalité. Le refuge ne consiste pas à créer l'illusion d'un refuge, un refuge idéalisé. Il s'agit de reconnaître et de faire confiance à la présence consciente. Vérifiez-le par vous-mêmes ! Vérifiez-le dans votre propre vie, face aux problèmes irritants et frustrants de la vie d'un être humain dans la société humaine. Si vous avez confiance en ce refuge et que vous décidez de l'utiliser, vous pouvez pratiquer même quand la vie vous blesse, au quotidien, et quand votre personnalité réagit.

Ce matin, au petit-déjeuner, quelqu'un parlait des techniques de méditation. Comme nous le savons tous, dans le monde bouddhiste, il existe un million d'opinions et de points de vue à ce sujet, mais je préfère parler de ma propre expérience. Évidemment, j'ai utilisé la

tradition Theravada mais je ne dis pas que, parce que j'ai utilisé cette convention, vous devriez également l'utiliser – du moins, j'espère que je ne donne pas cette impression. Je ne suggère pas que vous deviez utiliser les conventions que j'utilise, mais plutôt que vous sachiez comment utiliser les conventions. Sinon, ce serait trompeur, n'est-ce pas ? Cela impliquerait que j'ai atteint quelque chose en utilisant cette convention et que je suis maintenant en quelque sorte l'autorité en matière de bouddhisme, de sorte que vous devriez faire ce que je fais et croire en moi ! Ce serait renforcer votre vision erronée, car ce n'est pas ainsi que sont les choses ; ce n'est pas le Dhamma. Il s'agit de voir au-delà de l'idée que « je suis cette personne, ce moine bouddhiste Theravada, quelqu'un qui a trouvé le vrai Dhamma à travers une certaine pratique, et c'est certainement un enseignement bouddhiste pur et immaculé ! » « Quelqu'un dirait alors : « Et le Mahayana ? » et je répondrais : « C'est du grand n'importe quoi ! » – J'ai vraiment entendu des moines parler ainsi. Mais ce n'est qu'une opinion, n'est-ce pas ? Nous sommes souvent très attachés à nos opinions. Certaines sont peut-être bonnes – les gens ne s'attachent généralement pas aux mauvaises – mais s'attacher à une bonne opinion par ignorance, c'est encore souffrir. Et les opinions peuvent être très convaincantes. Vous arrive-t-il de vous laisser intimider par des personnes très sûres d'elles qui sont attachées à de bonnes opinions ? De par mon caractère, je me laisse facilement impressionner. Quelqu'un me dit : « Je sais ! » en citant les Écritures, et je me mets aussitôt à y réfléchir et à me poser des questions.

Même si mon intuition de la présence consciente a été très profonde, j'ai eu une résistance, une peur même, de lui faire confiance : « Je peux me tromper, finalement, m'égarer ! Peut-être que je me surestime. » Ma personnalité est telle que je ne veux pas faire autorité et me proclamer le maître éclairé du siècle. La mégalomanie n'a jamais été mon problème. J'ai plutôt tendance à me dénigrer, à manquer de confiance, à douter de moi et à faire preuve d'une certaine lâcheté – je n'ose pas ! Je ne veux pas me mettre en avant ou me mettre dans des situations embarrassantes. Le fait est

qu'une fois que l'on commence à se proclamer en tant que ceci ou cela, il y a toujours des forces qui viennent écraser ces certitudes. On reconnaît donc le danger de se proclamer comme un cas unique et spécial. De fait, la présence consciente n'est pas personnelle. Pour moi, c'est ce que nous montrent tous les enseignements du Canon pali et autres. Ma personnalité ne sera jamais éveillée ; elle ne deviendra jamais rien d'autre qu'une personnalité qui apparaît et disparaît. Lorsque j'opère à un niveau personnel, je pense en termes de « Bon, je ne suis pas éveillé » – parce qu'il est certain que ma personnalité ne l'est pas ! En fait, ma personnalité n'a pas beaucoup changé au fil des ans. Sur le plan personnel, émotionnel, je suis toujours las, ennuyé, frustré, etc. Mais développer ou cultiver la présence consciente va au-delà du personnel. Il s'agit de voir et de reconnaître que la personnalité est quelque chose que nous créons. Dire : « Je suis cette personne, je suis un moine bouddhiste » est une création qui dépend de la pensée et du langage.

En revanche, ce qui est conscient de penser n'est pas une pensée et n'est pas une personne, mais c'est, à coup sûr, quelque chose de réel et d'intelligent. Dans le vocabulaire bouddhiste, il s'agit du Dhamma, c'est-à-dire de la reconnaissance de l'*amatadhamma*, la réalité de ce qui est au-delà de la mort, l'inconditionné. En reconnaissant l'inconditionné, vous disposez d'un refuge. Peu importe à quel point vous vous laisserez emporter ou égarer à différents moments de votre vie, une fois que vous avez établi ce refuge et que vous lui faites confiance, il est toujours à votre disposition. Vous pouvez vous perdre complètement dans les états d'esprit les plus fous, mais il y aura un moment où vous réaliserez soudain... – ! Et c'est la porte, c'est le portail qui s'ouvre de nouveau à la réalité.

Autrefois je prenais des résolutions pour ne pas me mettre en colère. C'était au début, quand j'étais encore très naïf ! Je prenais une

résolution et, bien sûr, aussitôt toutes les forces de Mara<sup>46</sup> s'abattaient sur moi. C'est pourquoi, au bout d'un certain temps, j'ai cessé de faire ce genre de choses ! J'ai vu qu'en fait, en prenant cette résolution, je créais les conditions pour que quelque chose se produise qui me mette vraiment en colère. Et quand cela se produisait, j'explosais, je disais ce qu'il ne fallait pas dire et ensuite je me sentais coupable : « Oh, je n'ai pas tenu mon engagement. Je n'y arrive pas ! Que dois-je faire de toute cette colère ? Je ne suis pas un bon moine... » et je me vautrais dans l'autocritique et la culpabilité. Plus tard, j'ai commencé à voir que, même si je gâchais tout, même si je disais des choses terribles et que je me ridiculisais, au moment où je me disais : « Je n'aurais pas dû dire ça, je suis horrible, j'ai rompu mon vœu, je ne suis pas un bon moine », cela pouvait en réalité être une porte de sortie. Il n'est pas nécessaire de se vautrer dans la culpabilité, le remords et le désespoir chaque fois que nous échouons, parce que nous pouvons toujours faire confiance à « cela », à ce point d'éveil. Voici donc ce que je vous recommande de faire. À l'instant où vous vous dites que vous avez tout gâché, que vous avez dépassé les bornes et que vous vous êtes ridiculisés, à cet instant-là, dites-vous simplement « c'est comme ça » ! Et chérissez vraiment ce moment, cette prise de présence consciente. C'est là qu'il faut placer votre attention et votre confiance. Ensuite, l'habitude cyclique – de vous mettre en colère, d'exploser, d'éprouver des remords et de la culpabilité, de reprendre les mêmes engagements, puis de retomber dans le même panneau encore et encore – va faiblir peu à peu. Chaque fois que vous brisez ce cercle vicieux grâce à la présence consciente – et vous pouvez le faire à tout moment – la force de ces habitudes diminue. Même si vous explosez complètement et dites des

---

<sup>46</sup> *Mara* : souvent appelé le Malin. Parfois il apparaît dans les textes comme un personnage et d'autres fois comme la personnification du mal, des passions, ou de la mort.

choses terribles, il y a un moment où vous pouvez soudain le reconnaître. Appréciez cela ! Ayez confiance en cela !

Il y a certains rôles dans lesquels nous sommes entraînés. Tout le monde ici a pratiqué pendant des années, mais il peut toujours y avoir cette image de « Je suis l'enseignant et tu es l'élève. » Autrement dit, j'en sais plus que toi, je suis l'autorité. Et si ni vous ni moi ne remettons cela en question, cela devient un ressenti sous-jacent, des rôles conventionnels dans lesquels nous nous trouvons projetés. Je vous encourage donc à observer ce genre de choses, à voir à quel point il est facile de se laisser entraîner dans ces rôles. J'ai constaté la même chose avec mes parents, même lorsque j'avais cinquante-cinq ans et que j'étais l'abbé du monastère d'Amaravati ! Ma mère est tombée très malade ; alors, je me suis précipité en Californie pour la voir et j'ai vécu dans le petit bungalow de mes parents pendant environ un mois. Une fois les premières formalités passées – « Salut ! Content de vous voir ! », la situation est retombée dans le rôle de « Vous êtes mon papa et ma maman, et je suis votre petit garçon » – à cinquante-cinq ans ! C'était intéressant parce qu'aucun de nous ne le faisait intentionnellement ; cela se produisait, tout simplement. Les vieilles attitudes s'étaient remises en route parce que nous vivions à nouveau ensemble. Il en va de même pour les rôles que nous assumons, comme « Je suis l'enseignant, je suis l'expert et vous êtes les élèves. » Je vous encourage donc à vous pencher sur ces questions et à investiguer les attentes personnelles.

Nous pourrions penser que nous ne sommes pas éveillés, que notre pratique ne va nulle part et que nous ne savons pas méditer. La plupart des gens prennent cela pour acquis ; personne ne m'a encore annoncé qu'il était éveillé. Et si quelqu'un le pense, il ne va généralement pas le dire aux autres – sauf peut-être s'il vit à Totnes<sup>47</sup> ! Alors, que faire si l'on part du principe que l'on n'est pas éveillé et que l'on doit pratiquer la méditation pour le devenir plus

---

<sup>47</sup> À cette époque, Totnes, ville du sud-ouest de l'Angleterre, avait la réputation d'être la capitale anglaise du mouvement New Age.

tard ? Pour commencer, prendre conscience du « je suis ». Pas pour le croire ou ne pas le croire, mais juste pour être conscient que vous pensez cela. Vous commencez alors à explorer à la fois la présence consciente et la pensée. Les pensées vont et viennent, n'est-ce pas ? Elles sont conditionnées. Le sentiment de « je suis » et ce mot « non éveillé » sont du langage ; c'est donc quelque chose que vous créez. C'est vous qui créez ce « je ne suis pas éveillé ». Mais voyez que la présence consciente n'est pas une pensée. La présence consciente ne fonctionne pas en termes de « je » ; elle n'est ni « je » ni « éveillée » ni « non-éveillée » ni rien du tout. Elle est juste « ce qui est ».

Cette présence est donc pure – pure conscience et intelligence – mais elle est tellement liée aux conditions que la plupart d'entre nous ne font pas la différence entre les deux. Nous faisons l'expérience de la vie à travers nos sentiments, nos préjugés, nos réactions et nos émotions. Nous sommes convaincus que le processus de la pensée est la réalité et que le sentiment du « je » est une réalité évidente, mais lorsque nous commençons à l'examiner de près, en pensant délibérément « je ne suis pas éveillé », par exemple, nous nous rendons compte que la conscience est une chose et que le langage en est une autre. Le langage apparaît et disparaît dans la conscience. La conscience précède donc la pensée de « je ». Ensuite, il y a la conscience de chaque mot – « je-ne-suis-pas-éveillé » – et après cela, la conscience demeure ; elle est maintenue tout au long du mouvement de la pensée. Il y a donc la conscience de la pensée, des sentiments qu'elle peut susciter et des réactions émotionnelles. Mais vérifiez cela par vous-mêmes.

À un certain moment de ma vie, je me suis demandé si je voulais être cette personne pleine de doutes. Voulais-je être cette personnalité critique ? Voulais-je toujours avoir ce sentiment d'auto-complaisance ? Continuer à réagir ainsi à tout propos ? Avec l'âge, vous savez, on peut être de plus en plus las de ses propres émotions ; elles durent depuis tellement longtemps ! En examinant la présence consciente, en l'observant délibérément – sans me contenter d'une

théorie à son propos, mais en la reconnaissant vraiment et en lui faisant confiance – il m'est apparu clairement que « ceci » était ma véritable demeure. J'ai commencé à voir que le « Je ne suis pas éveillé et je dois m'entraîner davantage pour le devenir un jour » vient d'une croyance en la personnalité, du doute et d'une réalité conventionnelle. Je l'ai alors considéré comme un objet mental qui va et vient en fonction des conditions. La quatrième Noble Vérité consiste à cultiver (*bhāvanā*) la conscience de tout ce qui arrive, où que l'on soit. Que vous soyez ici ou chez vous, au volant de votre voiture ou dans un train, c'est toujours ici et maintenant. Et quand vous reconnaissez cette réalité, vous développez cette capacité à « reconnaître ». Les conditions du monde continueront à vous solliciter et vous continuerez à y réagir comme vous l'avez toujours fait, mais vous ne serez plus totalement perdus dans ces schémas d'habitudes ni les victimes impuissantes du conditionnement. La présence consciente est toujours ici et maintenant, quel que soit l'état dans lequel vous vous trouvez et l'endroit où vous êtes. L'important est de le savoir et de la voir.

En ce qui concerne la méditation assise, voyez simplement comment vous vous sentez par rapport à la méthode que vous utilisez. Il ne s'agit pas de ce que vous *devriez* ressentir, mais de prendre conscience de pensées telles que : « Je dois utiliser cette méthode » ou « Cette méthode est la bonne et si je la pratique en étant vraiment sincère et déterminé, j'obtiendrai de bons résultats ». C'est peut-être très bien, mais les méthodes sont encore des conditionnements, n'est-ce pas ? Il peut donc y avoir une identité et un attachement que vous n'avez pas investigués, ou le sentiment que « parce que le maître m'a donné cette méthode, je dois l'utiliser ». Combien d'entre nous ont eu le sentiment qu'ils devraient méditer davantage ? « Ajahn Sumedho dit qu'il faut méditer au moins une heure le matin et une heure le soir. » À la fin d'une retraite de dix jours, les gens disent : « Je vais le faire, Ajahn Sumedho ; je vais vraiment pratiquer comme vous l'avez dit », et on ne les revoit plus jamais ! Le fait est que les « il faudrait » sont basés sur : « Je devrais



faire ceci parce que c'est bon pour moi ; toutes les personnes sages me l'ont dit, et le Bouddha l'a dit, donc je devrais le faire ; je devrais pratiquer plus ; je devrais faire plus de retraites ; je ne devrais pas aller au pub. Je vais arrêter d'aller au pub et de faire ce genre de choses pour me consacrer à la vie spirituelle ». Ce sont de bonnes intentions mais, si l'on s'attache à des idées, que se passe-t-il ? Cela renforce l'ego, n'est-ce pas ? Ensuite, si vous ne faites pas ce que vous *devriez* faire, vous vous sentez coupables, vous avez l'impression de ne pas être de très bons méditants, de ne pas être de vrais bouddhistes. Vous vous dites peut-être : « Je n'ose pas aller voir Ajahn Sumedho maintenant parce qu'il m'a dit ce que je devais faire et que je ne l'ai pas fait ! Il va penser que je ne vauds pas grand-chose et que je ne mérite pas son attention ». Mais tout cela repose sur une vision erronée ! C'est basé sur une croyance en la personnalité. Je tiens donc à souligner qu'il n'y a aucune méthode que je vous encourage à pratiquer, si ce n'est la présence consciente de l'ici et maintenant. Et celle-ci est accessible à tout moment. Il s'agit donc d'apprendre à lui faire confiance plutôt que de vous accrocher à des idées sur vous-mêmes et de fonctionner à partir de l'image que vous avez de votre « moi ». Qu'il s'agisse d'un « bon moi » ou d'un « mauvais moi » n'est pas la question ; il s'agit toujours d'une vision erronée. Ce en quoi vous pouvez vraiment avoir confiance à chaque instant, ici et maintenant, c'est en cette présence consciente.

Remarquez que, dans les situations de danger, quelque chose vous rend soudain très attentifs ; c'est automatique, spontané. Lorsqu'un tigre vous poursuit, votre personnalité n'a aucune importance ! Quelque chose prend le dessus, une sorte d'intelligence universelle, un instinct de survie, et là, l'ego n'est pas un problème. Voyez combien de névroses il y a dans un pays comme celui-ci où l'on peut se bercer de l'illusion d'être dans un environnement sûr, en sécurité. Ici, les gens se permettent d'être complètement dingues, n'est-ce pas ? Dans une société comme celle-ci, on peut avancer tranquillement dans la vie parce qu'il ne semble pas y avoir de danger imminent – en tout cas, pas d'inquiétude à propos de tigres ou d'ours.

En revanche, dans la jungle, dans la nature sauvage, la vigilance se développe. C'est aussi ce que certains ressentent dans l'athlétisme et les jeux. Le moi s'efface et on est complètement dans l'instant. La vie en Grande-Bretagne est telle que l'on peut s'en sortir en étant dingue, insouciant ou obsédé par soi-même. J'apprécie beaucoup cette société parce qu'elle est stable. Ici, on ne vit pas au bord d'un précipice ou juste pour survivre, et on peut considérer beaucoup de choses comme allant de soi. Pourtant, même au milieu du confort, de la sécurité, du luxe et de l'apparente routine de la vie britannique ordinaire, il y a un danger à chaque instant – le danger de retomber dans l'illusion. Dans des sociétés comme celle-ci, il y a des gens qui se suicident à cause de leur façon de penser. Nous pouvons porter sur nos épaules le poids du désespoir, de la haine de soi et du ressentiment, au point qu'ils explosent et affectent notre vie quotidienne, nous rendent chroniquement déprimés, furieux et parfaitement malheureux tout le temps. Nous pouvons nous fabriquer des idées erronées encore et encore. Pourtant il arrive que, parfois, nous y voyions clair.

Aujourd'hui, je ne me considère plus comme un enseignant, mais comme quelqu'un qui encourage les gens à se faire confiance. Si je disais : « Laissez-moi vous dire comment vous devriez pratiquer », cela renforcerait l'illusion selon laquelle « je suis le professeur et vous êtes l'élève ; je sais et vous ne savez pas ». Mais ce n'est pas la réalité, ce n'est pas le Dhamma. Cela ne fait que renforcer votre sentiment d'acquérir des connaissances auprès de quelqu'un d'autre. Vous pouvez acquérir de bonnes connaissances intéressantes – ce qui est très bien – mais cela ne vous libérera pas. La libération est présente ici et maintenant ! C'est cette réalité immanente de la conscience, où que vous soyez – dans le train, au supermarché, dans une retraite de méditation –, avec ou sans méthode. Avez-vous été conditionnés à croire que vous devez utiliser une méthode particulière pour pratiquer ? Vous êtes-vous habitués à une méthode au point qu'elle est devenue une habitude comme une autre ? Commencez à observer si les méthodes que vous utilisez ne sont pas

simplement compulsives. Les meilleures choses elles-mêmes peuvent devenir des habitudes, de sorte que nous réagissons au moindre déclic – on appuie sur un bouton et vous faites ceci, on appuie sur un autre bouton et vous faites cela. C'est le processus de conditionnement. En revanche, l'état d'Éveil n'est pas conditionné et ne peut jamais devenir une habitude comme les choses dont nous nous saisissons. Pourtant, il est réel. C'est l'illumination-même. Nous sommes des êtres conscients et cette luminosité nous est naturelle. Même lorsque nous dormons, la conscience est présente. Nous ne sommes pas morts lorsque nous dormons. La conscience est donc continue. Elle est naturelle et elle est lumineuse, même dans l'obscurité.

Je me souviens d'une fois où je me trouvais dans un endroit si sombre que je ne pouvais pas voir ma main devant moi. Ma réaction émotionnelle a été : « Je n'y vois rien ! Je ne sais pas ce qu'il y a devant moi ! » Et puis je me suis dit : « Alors, quelle est cette chose qui voit l'obscurité ? Je regarde le noir ; mes yeux fonctionnent et voient le noir. » Soudain, il m'est apparu évident que la présence consciente est la lumière ; que, même dans l'obscurité, il y a de la lumière si on se pose dans la présence consciente. Ce que les yeux voient, c'est l'obscurité, mais c'est quand même voir, n'est-ce pas ? Nous pensons généralement que la lumière vient de l'extérieur – du soleil ou d'une ampoule électrique – mais la présence consciente est lumière, n'est-ce pas ? Simplement, c'est une lumière qui vient de l'intérieur. En ce qui concerne l'expérience présente, en tant qu'individu, la conscience est lumière. C'est voir et connaître le Dhamma ; c'est ce qui est.

Si je vous convaincs que vous n'êtes pas éveillés, j'affirme que vous êtes votre personnalité, que vous êtes « quelqu'un » : vous êtes cette personne qui n'est pas éveillée et qui a beaucoup de pollutions mentales, de problèmes, de difficultés personnelles et de confusion. Je prétends aussi que vous devez vous débarrasser de ces obstacles et devenir une personne qui n'en a plus aucun. Autrement dit,

j'affirme que vous n'êtes pas assez bien comme vous êtes et que vous devriez vous entraîner beaucoup pour vous débarrasser de votre colère, de votre avidité, de vos habitudes névrotiques et ainsi de suite, et que je peux vous enseigner comment faire. Que serais-je en train de faire dans ce cas ? Je serais en train de renforcer toutes vos perceptions erronées, en disant que vous êtes un individu séparé, que vous n'êtes pas assez bien comme vous êtes, que quelque chose ne va pas chez vous, et que vous devez agir pour vous améliorer, pour vous rendre meilleurs. Il faut voir que ce genre d'attitude relève du monde des phénomènes conditionnés (*samsara*) ; c'est ainsi qu'il a tendance à fonctionner. Nous nous influençons les uns les autres en approuvant, en désapprouvant, en récompensant et en punissant. Cependant, le moyen de sortir de l'illusion du *samsara* est la présence consciente ; ce n'est pas en renforçant le sentiment de devoir faire quelque chose ou de devoir se changer soi-même. Je vous encourage donc à vous faire davantage confiance et à vous éveiller.

Lorsque je dis « faites-vous confiance », les gens répondent parfois : « Comment pourrais-je me faire confiance ? J'ai beaucoup de colère, vous savez, et toutes sortes de soucis. Me faire confiance ? Je n'oserais pas ! » Ou bien ils pensent que se faire confiance signifie se fier à leurs points de vue, à leurs opinions et à leurs pensées. Mais ce dont je parle, c'est d'une reconnaissance subtile, d'un sentiment intuitif qui n'est pas créé par la mémoire ou les opinions que l'on peut avoir sur soi-même en tant que personne, mais qui est ici et maintenant, disponible à tout moment, jamais impossible – à moins que vous n'y croyiez pas. Si vous êtes attachés à vos illusions, la complexité que vous créez fait que l'Éveil vous semble impossible. Mais comprenez que l'Éveil est naturel en chacun d'entre nous. Étant naturel, il n'est pas conditionné et il ne doit pas être revendiqué comme « un don unique que j'ai parce que je suis un être humain spécial ». Voir les choses ainsi, serait avoir une vision erronée, n'est-ce pas ? Voyez plutôt que tout le monde est ainsi ; reconnaissez cette qualité en chacun. Lorsque nous la reconnaissons les uns chez les autres, c'est une aide, parce que la plupart des gens n'en ont pas

conscience, de sorte que cela renforce la confusion générale. Autrement dit, nous jouons le jeu ; nous jouons les jeux de la société et nous nous y plions ; nous apprenons à nous débrouiller et à survivre plus ou moins – mais pas toujours !

En revanche, comprendre cela est en dehors des jeux et des conventions. Mais ce n'est pas pour autant l'anéantissement des conventions. Nous n'allons pas dire : « Je suis au-delà de la société, maintenant », et la mépriser. Ce serait à nouveau le « moi ». Dès que l'on croit comprendre le Dhamma mieux que quiconque, on retombe immédiatement dans ce travers ; on se crée une image de « quelqu'un qui a compris », par opposition aux autres. On retombe alors dans la même croyance en la personnalité. Il s'agit plutôt d'une expérience d'humilité, car l'Éveil ne ressemble à rien du tout. C'est pourquoi il est si facile de l'ignorer et d'en douter. En termes de valeurs mondaines, d'ambition personnelle, etc., cette présence consciente, cette libération, n'est pas ce à quoi l'on pourrait s'attendre.



## Glossaire

Note : Les textes canoniques du Theravada ont été composés en pali, c'est pourquoi des termes palis ont été utilisés tout au long de cet ouvrage. Certains mots bouddhistes ont toutefois été intégrés à la langue française ces dernières années, en général dans leur forme sanskrite (de l'école Mahayana) – des mots comme Dharma (*Dhamma*), karma (*kamma*) et nirvana (*Nibbāna*) pour ne citer que les plus courants. Mais leur signification reste plus ou moins la même.

*ajahn* (thaï) du pali *ācariya* : enseignant. Dans la communauté d'Amaravati, ce mot est appliqué à un moine ou à une nonne qui a accompli dix retraites de pluie (*vassa*).

*akāliko* : intemporel.

*akuppa* : inébranlable.

*akuppa-cetovimutti* : délivrance inébranlable du cœur.

*amatadhamma* : l'immortel ou le non-né.

*amaravati* : l'au-delà de la mort.

*ānāpānasati* : l'attention à l'inspiration et à l'expiration.

*anattā* : absence de moi, non-soi.

*anicca* : impermanence.

*arahant* : Celui qui est accompli, libéré. Celui qui a connu la libération de l'esprit par la sagesse qui libère des entraves – sagesse qui est comprise et réalisée.

*ariyasacca* (les Quatre Nobles Vérités) : (i) il y a la souffrance (*dukkha*) ; (ii) toute souffrance est le résultat du désir-attachement (*tanhā*) ; (iii) la fin du désir-attachement entraîne la fin de la souffrance (*nirodha*) ; (iv) la voie (*magga*) qui met fin à la souffrance est octuple (voir Octuple Sentier).

*āsava* : tache.

*attā* : soi, ego, personnalité.

*aṭṭhaṅgika-magga* (Octuple Sentier) : vue juste (*sammāditthi*), pensée juste (*sammāsaṅkappa*), parole juste (*sammāvācā*), action juste (*sammākammanta*), moyens d'existence justes (*sammāājīva*) ; effort juste (*sammāvāyāma*), pleine conscience juste (*sammāsati*), concentration juste (*sammāsamādhi*).

Avalokiteshvara (skt) : le *bodhisatta* qui écoute les sons de l'univers.

*avīci* : sphère infernale.

*avijjā* : ignorance, non-connaissance des Quatre Nobles Vérités.

*āyatana* : six sphères des sens (les cinq organes des sens physiques et le mental).

*bhāvanā* : cultivation, développement mental.

*bhavatanhā* : désir de devenir ; soif d'existence.

*bhikkhu-saṅgha* : communauté de moines.

*bodhisatta* (pali) ; *bodhisattva* (Skt) : un être qui est sur la voie de l'Éveil ; le futur Bouddha.

*brahmacariya* : pur, chaste, célibataire, dédié à la vie spirituelle.

*brahmavihāra* : demeure sublime ou divine (voir Quatre *brahmavihāra*).

Bouddha-Dhamma : la réalité éveillée, l'enseignement du Bouddha.

Bouddha-Dhamma-Saṅgha (*ti-ratana*) : les trois joyaux, ou le triple joyau, qui comprend l'Éveillé, l'enseignement du Bouddha ou réalité, et la communauté monastique bouddhiste.

*Buddham saranam gacchami ; Dhammam saranam gacchami ; Sangham saranam gacchami* : « Je prends refuge dans le Bouddha, dans le Dhamma et dans le Saṅgha » ; les trois refuges.

*cetovimutti* : délivrance du cœur/esprit.



cinq agrégats (*khandha*) : *rūpa*, *vedanā*, *sañña*, *saṅkhāra*, *viññāṇa* (forme, ressentis, perceptions, formations mentales et conscience sensorielle).

cinq préceptes : voir *pañcasīla*.

*citta* : conscience, cœur, esprit.

*dāna* : don, générosité.

deva : être céleste.

*devadūta* : messager divin. Vieillesse, maladie et mort sont appelées les messagers divins.

*Dhamma* : la nature des choses ; la vérité ; la loi, la doctrine, l'enseignement du Bouddha, la manifestation de la réalité.

*dhammada* : mot thaï qui signifie « ordinaire ».

*dharmakaya* (skt) : corps de vérité ; la vraie nature du Bouddha.

*dhutaṅga bhikkhu* : moine qui pratique des observances particulières.

dix entraves (*samyojana*) : croyance en la personnalité, doute, attachement à des règles et rituels ou conventions, avidité, aversion, désir d'une existence matérielle fine, désir d'une existence immatérielle, vanité, agitation, ignorance.

*dukkha* : insatisfaction, souffrance, ne pas obtenir ce que l'on veut.

*ehi-passiko* : Viens et vois ! Réveillez-vous ! C'est ici ! Voyez par vous-mêmes ! Ce qui encourage l'investigation.

*ekaggatā* : unification (de l'esprit), point unique de concentration en méditation.

*indriya* : faculté (voir aussi vingt-deux *indriya*).

*jhāna* : absorption méditative profonde.

*kalapa* : groupe.

*kamma* (skt. Karma) : action (ne signifie pas le résultat des actions : voir *vipāka*).

*karunā* : compassion.

*khandha* : agrégat, masse (voir Cinq agrégats).

*kilesa* : souillure, impureté, pollution mentale.

*Luang por* (thaï) : littéralement « père vénéré », titre de respect pour un moine âgé.

*magga* : chemin.

*māna* : vanité, l'une des dix entraves.

*ñanadassana* : connaissance profonde.

*mantra* : mot ou son répété pour favoriser la concentration lors de la méditation.

*mettā* : amitié bienveillante.

*muditā* : joie empathique.

*ñana* : connaissance, compréhension, intelligence, perspicacité.

*Nibbāna* : (littéralement « extinction »), libération de la souffrance ; le non-né ou l'inconditionné.

*nimitta* : image mentale, signe, marque.

*nirodha* : cessation, extinction.

Octuple Sentier (*aṭṭhaṅgika-magga*) : voie qui permet de se libérer de la souffrance. Les huit parties du sentier sont : vision juste (*sammā-ditthi*), pensée juste (*sammā-saṅkappa*), parole juste (*sammā-vācā*), action juste (*sammā-kammanta*), moyens d'existence justes (*sammā-ājiva*) ; effort juste (*sammā-vāyāma*), attention juste (*sammā-sati*), concentration juste (*sammā-samādhi*).

*opanayiko* : ce qui conduit vers l'avant.

Origine Interdépendante : (voir *paṭiccasamuppāda*).

*paccattam veditabbo viññuhi* : à expérimenter individuellement.

*paccaya* : condition.

*paccuayiko* : état de santé.

*paccuppanna* : existant, présent, maintenant.

*pañcasīla* (les cinq préceptes moraux) : s'abstenir de tuer tout être vivant, de voler, d'inconduite sexuelle, d'utiliser la parole pour

mentir, médire ou blesser, et d'utiliser des substances intoxicantes comme alcool ou drogue.

*paññā* : sagesse, compréhension, perspicacité.

*paññāvimutti* : libération par la sagesse.

*paṭiccasamuppāda* (Origine Interdépendante) : l'ignorance conditionne les formations karmiques ; les formations karmiques conditionnent la conscience ; la conscience conditionne les phénomènes mentaux et physiques ; les phénomènes mentaux et physiques conditionnent les six bases des sens ; les six bases des sens conditionnent le contact ; le contact conditionne les ressentis ; les ressentis conditionnent le désir ; le désir conditionne l'attachement ; l'attachement conditionne le devenir ; le devenir conditionne la renaissance ; la renaissance conditionne la vieillesse, le chagrin et la mort.

*paṭiccasamuppāda* : loi de la conditionnalité : « lorsque ceci survient, cela se produit ; lorsque les conditions surviennent, cela est le résultat ».

*paṭipadā* : voie, pratique, chemin, sentier.

*pīti* : joie, ravissement.

*pūjā* : observances dévotionnelles.

*puṭhujjana* : personne ordinaire, encore limitée par les dix entraves.

quatre *brahmavihāra* (les quatre demeures sublimes ou divines) : amitié bienveillante (*mettā*), compassion (*karunā*), joie empathique (*muditā*), équanimité (*upekkhā*).

quatre degrés d'Éveil : Celui qui entre dans le courant (*sotāpanna*), Celui qui ne reviendra qu'une fois (*sakadāgāmi*), Celui qui ne reviendra plus (*anagāmi*), Celui qui est accompli, parfaitement libéré (*arahant*).

quatre fondements de l'attention (*satipaṭṭhāna*) : contemplation du corps, des ressentis, de l'esprit et des objets de l'esprit.

quatre Nobles Vérités (*ariyasacca*) : (i) il y a la souffrance (*dukkha*) ; (ii) toute souffrance est causée par le désir-attachement ; (iii) la fin du désir-attachement entraîne la fin de la souffrance (*nirodha*) ; (iv) la voie (*magga*) qui est le moyen de mettre fin à la souffrance est octuple (voir Octuple Sentier).

*saddhā* : foi, confiance dans les enseignements.

*sakadāgāmi* : celui qui ne reviendra qu'une fois.

*sakkāyadiṭṭhi* : croyance en la personnalité ; la première des dix entraves (*samyojana*).

*samādhī* : concentration ; focalisation de l'esprit sur un objet unique comme la respiration.

*sāmanera* : moine novice.

*samatha* : méditation de la tranquillité, du calme mental.

*samsara* : littéralement « errance perpétuelle », cycle des naissances, processus continu consistant à renaître, vieillir, souffrir et mourir.

*samudaya* : origine, naissance.

*samyojana* : entrave (voir Dix entraves).

*sandiṭṭhiko* : apparent ici et maintenant.

*saṅkhāra* : phénomène conditionné ; formation ; l'acte de former.

*saṅgha* : communauté.

*sañña* : perception-mémoire.

*sati* : attention ; pleine conscience.

*satipaṇṇā* : attention doublée de sagesse.

*satipaṭṭhāna* : application de l'attention au corps, aux ressentis, à l'esprit et aux objets de l'esprit.

*satisampajañña* : attention et claire compréhension.

*sīla* : moralité.

*sīladhara* : nonne ayant adopté dix préceptes.

*sīlabbata-parāmāsa* : attachement aux règles, rituels et conventions.

six sphères d'existence : la sphère céleste (*devaloka*), la sphère des dieux jaloux (*asura*), le monde animal, la sphère infernale (*avici*), celle des fantômes affamés (*petas*) et le monde humain.

*sotāpanna* : celui qui est entré dans le courant (1<sup>er</sup> degré d'Éveil).

*sukha* : plaisir paisible, félicité.

*suññata* : vide, vacuité, non-soi (voir *anattā*).

*tanhā* : désir ardent, soif.

*tathada* : nature, ce qui est.

*Theravada* : littéralement « doctrine des anciens » ; également connu sous le nom d'école du bouddhisme du sud. Principalement pratiqué en Thaïlande, en Birmanie, au Sri Lanka, au Cambodge et au Laos (par opposition au Mahayana ou école septentrionale du bouddhisme, pratiqué principalement en Corée, au Japon, au Tibet et, avec un début de renouveau, en Chine). La tradition Theravada est fondée sur les enseignements du Bouddha consignés dans le Canon pali.

trois caractéristiques de l'existence (*ti-lakkhana*) : impermanence, insatisfaction ou souffrance, et absence de soi ou impersonnalité (*anicca, dukkha, anattā*).

trois refuges : *Buddham saranam gacchami ; Dhammam saranam gacchami ; Sangham saranam gacchami* (« Je prends refuge dans le Bouddha, dans le Dhamma et dans le Saṅgha »).

*vedanā* : ressentis agréables, désagréables ou neutres. L'un des cinq agrégats (voir Cinq agrégats).

vingt-deux *indriya* : yeux, oreilles, nez, langue, corps, esprit, féminité, masculinité, vitalité, sensation corporelle agréable, douleur corporelle, joie, tristesse, indifférence, foi, énergie, attention, concentration, sagesse, l'assurance « je saurai ce que je ne savais pas encore », la faculté de la plus haute connaissance, la faculté de celui qui sait.

*upādāna* : attachement, fixation.

*upajjhāya* : maître spirituel ou précepteur ; celui qui ordonne les moines et les nonnes.

*upasampadā* : admission complète dans la communauté des moines.

*upāya* : habileté dans les moyens.

*upekkhā* : équanimité.

*vassa* : saison des pluies ; une façon de mesurer le nombre d'années passées en tant que moine ou nonne.

*vibhavatanhā* : soif de non-existence.

*vicāra* : pensée soutenue, pensée discursive.

*vicikicchā* : doute, agitation du mental.

*vihāra* : résidence monastique.

*vijjā* : connaissance véritable.

*Vinaya* : règles de l'ordre monastique.

*viññāṇa* : conscience sensorielle.

*vipāka* : résultat de l'action, résultat karmique.

*vipassanā* : vision profonde, méditation de la vision pénétrante.

*vipassanūpakkilesa* : imperfections de la vision profonde.

*vitakka* : pensée, pensée appliquée, pensée-conceptuelle.

## Table des matières

<b>Introduction</b> .....	17
<b>Partir de ce qui est</b> .....	21
<b>Commencer à sentir le « non-né »</b> .....	31
<b>Au-delà de l'ego</b> .....	47
<b>Le Bouddha connaît le Dhamma</b> .....	59
<b>Tout accueillir</b> .....	73
<b>N'ayez pas peur de vous faire confiance</b> .....	87
<b>Le Dhamma n'est pas un idéal</b> .....	103
<b>La perturbation a sa place</b> .....	119
<b>Être humain</b> .....	139
<b>Sentir le sacré</b> .....	153
<b>Ce pur sujet n'a pas de nom</b> .....	167
<b>Connaître la non-connaissance</b> .....	185
<b>Trouver la Voie</b> .....	203
<b>La conscience intuitive</b> .....	219
<b>Ressentir l'intemporalité</b> .....	229
<b>Une paix inébranlable</b> .....	245
<b>Que le « moi » ne soit pas un problème</b> .....	277
<b>Cette renaissance sans fin</b> .....	293
<b>Éloge et blâme</b> .....	309
<b>Ce qui est au-delà de la mort</b> .....	321
<b>Avant l'apparition du « je suis »</b> .....	335
<b>Ce point central qui inclut tout</b> .....	349

<b>La fin de la souffrance .....</b>	<b>363</b>
<b>Pas de « personne » dans le présent .....</b>	<b>379</b>
<b>Les trois premières entraves .....</b>	<b>397</b>
<b>Avoir raison ne signifie pas libération .....</b>	<b>411</b>
<b>Être la conscience.....</b>	<b>421</b>
<b>On ne résoudra jamais rien avec plus de connaissances .....</b>	<b>435</b>
<b>Vérifiez par vous-mêmes !.....</b>	<b>447</b>
<b>Glossaire .....</b>	<b>461</b>
<b>Table des matières .....</b>	<b>469</b>





Textes choisis n°27

# Ce n'est pas personnel

**Ajahn Sumedho**

**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

Courriel : [lerefugebouddhique@gmail.com](mailto:lerefugebouddhique@gmail.com)

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

ISBN : 978-2-37533-084-5