

Les Livrets du Refuge



Catastrophe Apostrophe

**L'enseignement du Bouddha sur
La coproduction conditionnée /
sa cessation**

Ajahn Amaro

Enseignements du Refuge n°26

Catastrophe

Apostrophe

**L'enseignement du Bouddha sur
La coproduction conditionnée /
sa cessation**

Les *Livrets du Refuge* sont disponibles au Centre Bouddhiste Theravada 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

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.

Ce livre est dédié avec beaucoup de respect et de gratitude à Ajahn Buddhādāsa, Somdet Buddhaghosajahn (Phra Payutto) et Ajahn Sumedho, qui ont présenté les enseignements sur la coproduction conditionnée au monde occidental dans des formes si complètes, remarquables et pratiques.

Catastrophe : [du grec καταστροφή : renversement destructeur, ...
verbe : κατα-στρέφειν : renverser, ... κατά : bas + στρέφειν : tourner.]
« Un événement final ; une conclusion généralement malheureuse »
(J.) ; fin désastreuse, conclusion, aboutissement, conséquence ;
renversement, ruine, sort calamiteux.

Source : DICTIONNAIRE ANGLAIS D'OXFORD

E.M. : Il est écrit : » Et la mort ne sera plus, virgule, Mort, tu mourras. » (*En récitant cette ligne, elle fait un petit geste de virgule*) Rien qu'un souffle – une virgule – sépare la vie de la vie éternelle. C'est vraiment très simple. En restituant la ponctuation d'origine, la mort n'est plus quelque chose à jouer sur une scène. C'est une virgule, une pause. De cette manière, la *manière intransigeante*, on apprend quelque chose du poème, n'est-ce pas ? Vie, mort. Âme, Dieu. Passé, présent. Pas d'insurmontables barrières, pas de points-virgules, juste une virgule.

VIVIAN : La vie, la mort... je vois. (*Debout*) C'est une vanité métaphysique. C'est de l'esprit ! Je vais retourner à la bibliothèque et réécrire le papier.

E.M. : (*Se levant avec cérémonie*) Ce n'est pas de l'esprit, mademoiselle Bearing. C'est la vérité. (*Faisant le tour du bureau et allant vers elle*) Le papier n'est pas la question.

VIVIAN : Non ?

E.M. : (*Avec tendresse*) Vivian. Vous êtes une jeune femme brillante. Utilisez votre intelligence. Ne retournez pas à la bibliothèque. Sortez. Amusez-vous avec vos amis. Vous voulez-bien ?

MARGARET EDSON, W ; T ¹

¹ **NdT :** « Wit » (transcrit « W ; T ») « Un trait d'esprit » en français, est un drame en un acte de l'autrice américaine Margaret Edson. La pièce se passe dans une clinique où Vivian Bearing, une brillante professeure d'anglais aux méthodes rigoureuses, et spécialiste du poète John Donne (dont est cité ici un de ses vers), est atteinte d'un cancer en phase terminale. La pièce décrit sa lente transformation après avoir été touchée par la compassion d'une infirmière dans un univers médical où elle n'est considérée par les médecins que comme une patiente sur laquelle est testé un nouveau traitement.



Ajahn Amaro

Né en Angleterre en 1956, Ajahn Amaro a reçu un BSc en psychologie et physiologie de l'université de Londres.

Sa recherche spirituelle l'a conduit en Thaïlande, où il est allé à Wat Pah Nanachat, un monastère de la tradition de la forêt qui accueille des disciples occidentaux sous la direction du maître de méditation thaïlandais Ajahn Chah, lequel l'a ordonné comme bhikkhu en 1979.

Peu de temps après, il est retourné en Angleterre où il a rejoint Ajahn Sumedho au monastère de Chithurst nouvellement créé. Il a ensuite résidé de nombreuses années au monastère bouddhiste d'Amaravati, effectuant chaque année au début des années 90 des voyages en Californie.

En juin 1996, il a établi le monastère d'Abhayagiri à Redwood Valley, Californie, où il a été co-abbé avec Ajahn Pasanno jusqu'en 2010. Puis il est retourné à Amaravati pour devenir abbé de cette grande communauté monastique.

Ajahn Amaro a écrit plusieurs livres, incluant un compte-rendu d'un trek de 830 milles depuis Chithurst à Harnham Vihara appelé « Tudong, la longue route du nord », republié dans un livre augmenté « Pluie silencieuse ».

Ses autres publications comprennent « Petit Bateau, grande montagne » (2003), « Pluie sur le Nil » (2009) et « L'Île » – une anthologie des enseignements du Bouddha sur le nibbāna (2009) co-écrit avec Ajahn Pasanno, un guide de méditation appelé « Trouver la paix manquante » et d'autres travaux abordant divers aspects du bouddhisme.

Les Livrets du Refuge

Catastrophe Apostrophe

**L'enseignement du Bouddha sur
La coproduction conditionnée /
sa cessation**

Traduction
Elisabeth Brookes et Pierre Lang

Enseignements du Refuge n°26

CONDITIONNALITÉ SPECIFIQUE – IDAPACCAYATA

*Iti imasmiṃ sati idaṃ hoti,
imassuppādā idaṃ uppajjati.
Imasmiṃ asati idaṃ na hoti,
imassa nirodhā idaṃ nirujjhati.
(M 115.11, S 12.41, A 10.92)*

Quand ceci existe, cela advient ;
Avec l'apparition de ceci, cela
apparaît.
Quand ceci n'existe pas, cela
n'advient pas ;
Avec la cessation de ceci, cela
cesse.

COPRODUCTION CONDITIONNÉE – ANULOMA

*Avijjā paccayā saṅkhārā.
Saṅkhārā paccayā viññāṇaṃ.
Viññāṇa paccayā nāma-rūpaṃ.
Nāma-rūpa paccayā saḷāyatanaṃ.
Saḷāyatana paccayā phassa.
Phassa paccayā vedanā.
Vedanā paccayā taṇhā.
Taṇhā paccayā upādānaṃ.
Upādāna paccayā bhavo.
Bhava paccayā jāti.
Jāti paccayā jarā maraṇaṃ soka
parideva
dukkha domanass'upāyāsā
sambhavanti.
Evametassa kevalassa
dukkhakkhandhassa
samudayo hoti.*

Avec l'ignorance comme condition, les formations se forment.

Avec les formations comme condition, la conscience se forme.

Avec la conscience comme condition, esprit et corporéité viennent à être.

Avec esprit et corporéité comme condition, les six sphères sensorielles viennent à être.

Avec les six sphères sensorielles comme condition, la sensation vient à être.

Avec la sensation comme condition, la perception vient à être.

Avec la perception comme condition, l'avidité vient à être.

Avec l'avidité comme condition, l'attachement vient à être.

Avec l'attachement comme condition, le devenir vient à être.

Avec le devenir comme condition, la naissance vient à être.

Avec la naissance comme condition, la vieillesse et la mort, le chagrin, les lamentations, la douleur, le chagrin et le désespoir viennent à être.

Telle est l'origine de toute cette masse de souffrance.

CESSATION CONDITIONNÉE – PATILOMA

*Avijjāya tveva asesā virāga
nirodhā,
saṅkhārā nirodho. Saṅkhārā
nirodhā,
viññāṇa nirodho. Viññāṇa
nirodhā,
nāma-rūpa nirodho. Nāma-rūpa
nirodhā,
saḷāyatana nirodho. Saḷāyatana
nirodhā,
phassa nirodho. Phassa nirodhā,
vedanā nirodho. Vedanā nirodhā,
taṇhā nirodho. Taṇhā nirodhā,
upādāna nirodho. Upādāna
nirodhā,
bhava nirodho. Bhava nirodhā,
jāti nirodho. Jāti nirodhā,
jarā maraṇaṃ soka parideva
dukkha domanass’upāyāsā
nirujjhanti.
Evametassa kevalassa
dukkhakkhandhassa nirodho hoti.
(M 115.11, S 12.41, A 10.92)*

Maintenant, avec la disparition sans reste, la cessation ou l’absence de cette même ignorance vient la cessation des formations.

Avec la cessation des formations vient la cessation de la conscience.

Avec la cessation de la conscience vient la cessation de l’esprit-corporéité.

Avec la cessation de l’esprit-corporéité vient la cessation des six sphères sensorielles.

Avec la cessation des six sphères sensorielles vient la cessation du contact.

Avec la cessation du contact vient la cessation du ressenti.

Avec la cessation du ressenti vient la cessation du désir.

Avec la cessation du désir vient la cessation de l’attachement.

Avec la cessation de l’attachement vient la cessation du devenir.

Avec la cessation du devenir vient la cessation de la naissance.

Avec la cessation de la naissance, alors la vieillesse et la mort, le chagrin, les lamentations, la douleur, le chagrin et le désespoir cessent tous.

Telle est la cessation de toute cette masse de souffrance.

Préface

Au cours des dernières années, j'ai dirigé des retraites résidentielles spécifiquement sur le thème de la coproduction conditionnée à au moins cinq reprises – à Amaravati au Royaume-Uni, à Mae Rim, en Thaïlande, et avec Le Refuge, au Monastère de Ségriès, dans le sud de la France. Divers aspects de ce thème riche et essentiel de l'enseignement bouddhique ont été abordés en ces différentes occasions, selon les intérêts et les besoins des différentes communautés.

Le livret intitulé « *Just One More...* » – *Appreciative Joy: Jealousy, Selfish Desire and the Buddha's Teaching on the Cycles of Addiction* était basé sur le contenu de l'un de ces événements, une retraite de dix jours tenue à Amaravati en juillet 2013. La majeure partie de la matière rassemblée dans le présent ouvrage a été présentée lors d'une retraite en Provence, en avril 2018 ; le reste provient des retraites de Mae Rim de 2016-18.

Le sujet de la coproduction conditionnée est intrinsèquement riche et varié, subtil et multidimensionnel, comme le Bouddha l'a exprimé dans cet échange notable avec son disciple et assistant le Vén. Ānanda :

Ainsi ai-je entendu. En une occasion, le Bienheureux vivait parmi les Kurus, près de leur ville nommée Kammāsadhamma. Là, le Vén. Ānanda s'approcha du Bienheureux et, à son arrivée, s'étant prosterné devant lui, s'assit à son côté. Alors qu'il était assis là, il dit au Bienheureux : « C'est merveilleux, vénérable, c'est merveilleux, comme cette coproduction conditionnée est profonde, et comme elle paraît profonde, et pourtant elle me paraît aussi claire que possi »

« Ne dis pas cela, Ānanda ! Ne dis pas cela ! Cette coproduction conditionnée est profonde et elle paraît profonde. C'est en ne comprenant pas et en ne pénétrant pas ce *Dhamma* que cette coproduction est devenue comme une pelote de ficelle emmêlée, emmêlée comme un nid d'oiseau, emmêlée comme de l'herbe grossière et est incapable de passer au-delà des cycles de renaissance, au-delà des plans de privation, de malheur et de mauvaises destinations. »

(D 15.1)

Il y a déjà eu de nombreuses études érudites et pertinentes sur le sujet publiées en anglais, telles que *Dependent Origination – The Buddha's Law of Conditionality* par le Ven. P.A. Payutto; la collection de cinq chapitres sur le thème du livre d'Ajahn Sumedho *The Way It Is* ; le livre d'Ajahn Buddhādāsa *Under the Bodhi Tree: Buddha's Original Vision of Dependent Co-arising*, ainsi que bien d'autres. L'intention de ce présent volume, tout en reconnaissant le réservoir déjà conséquent de perspectives disponibles, est de se concentrer sur les moyens pratiques de comprendre et d'appliquer les principes de la coproduction conditionnée afin de favoriser la libération du cœur, des cycles d'attitude et de comportement addictifs et destructeurs. L'accent sera mis en particulier, sur les points de sortie de cette « Roue du Devenir » (*bhavacakka*), ce processus cyclique où l'esprit se sent emprisonné dans le cycle habituel de promesse, de gratification et de déception.

Le choix du titre du livre a été influencé par le fait de présenter ce thème dans un centre de retraite en France et par l'existence dans la mythologie nationale française d'Astérix et Obélix (se référant aux mots français : « astérisque » et « obélisque »). À certains égards, les deux personnages sont parfaitement assortis, en tant qu'amis et compagnons de nombreuses aventures, mais à d'autres

égards, il existe un contraste radical entre eux. Leurs noms partagent la même terminaison, mais dans leur signification, ils sont très différents – un astérisque étant un petit signe de ponctuation en forme d'étoile *, tandis qu'un obélisque est une colonne de pierre monumentale pointue, semblable aux menhirs régulièrement transportés par le héros éponyme. En conséquence, « catastrophe » et « apostrophe » peuvent sembler n'avoir rien à voir l'une avec l'autre, mais, à d'autres égards, peuvent être considérées comme une paire parfaitement assortie.

Une dernière remarque sur l'utilisation des mots, le processus qui est le thème de ce livre devrait être décrit comme « coproduction conditionnée et cessation conditionnée ». La partie « cessation » étant particulièrement importante car elle fait référence à la fin de *dukkha*, (insatisfaction, souffrance), qui est le but prioritaire de l'enseignement. Par souci de concision et de commodité, j'utiliserai principalement le terme « coproduction conditionnée » comme raccourci pour l'expression plus complète « coproduction conditionnée et cessation conditionnée », donc, cher lecteur, merci de le garder à l'esprit lorsque tu découvriras ces pages.

Remerciements

Ce livre a de nombreux parents et apparentés, la matière de sa composition étant venue de retraites en Angleterre, en Thaïlande et en France, au cours des dernières huit années.

Comme c'est le cas pour de nombreux enseignements du *Dhamma*, il faut beaucoup de foi et d'énergie, et l'attention diligente de nombreuses personnes, d'abord pour créer les occasions de diffuser le *Dhamma*, puis pour contribuer au processus d'édition afin de faire exister un petit livre comme celui-ci.

Tout d'abord, je voudrais exprimer ma gratitude à Khun Ying Chamnongsri, à l'invitation de qui, et à la résidence de qui à Mae Rim, Chiang Mai, Thaïlande, j'ai animé trois retraites d'une semaine sur le thème de la coproduction conditionnée (en 2016, 2017 et 2018). Une grande partie de la matière de ce livre a été conçue là-bas, et les enregistrements qui ont été la source de certains de ces chapitres sont issus de ces sessions riches et mémorables. Tong Chumsaeng a géré ces retraites et a été d'une aide incomparable dans la production imaginative de documents pédagogiques pour les retraitants avant et pendant ces sessions.

Je voudrais également exprimer ma reconnaissance envers « Le Refuge », un groupe bouddhiste créé en 1974 par feu Betty Pichelou, dans le sud de la France, dans la région de Marseille/Provence. La majorité de la matière enregistrée servant de base à ce livre provient d'une retraite où j'ai été invité à enseigner sur ce thème en avril 2018. À cet égard, je voudrais particulièrement citer Bernard Gauthier, le responsable de la retraite, et Geneviève Hamelet, la traductrice principale (qui a dû travailler très dur !) et nos hôtes du Monastère de Ségriès, Dhruv et Anne Marie Bhandari-Desmet.

La transcription des entretiens a été réalisée, comme d'habitude, sous les auspices efficaces et énergiques du Lotus Volunteer Group.

La rapidité de leur réponse à des tâches comme celle-ci et la flexibilité avec laquelle ils travaillent sont toujours très appréciées.

Adam Long, qui a édité et aidé à de nombreuses publications pour notre communauté, a très aimablement entrepris de prendre en main les transcriptions textuelles afin de les rendre toutes sous une forme cohérente. Une fois de plus, je tiens à exprimer ma gratitude pour sa contribution à ce travail.

Diverses personnes ont lu le manuscrit et ont proposé des corrections et des commentaires essentiels, je voudrais particulièrement mentionner Ajahn Dhammanando. Sa sagacité à pointer des déclarations non fondées dans le texte, à suggérer des expressions plus pertinentes, ainsi qu'à repérer les fautes de frappe et les virgules manquantes, est grandement appréciée. Je voudrais également exprimer ma gratitude à Eleonora Monti, dont l'œil perspicace et les suggestions bien étayées ont énormément profité au manuscrit.

Enfin, je dois mentionner Nicholas Halliday, le concepteur, compositeur, directeur de production et éditeur pour Amaravati Publications. Ses extraordinaires compétences en typographie et en conception, associées à sa bonne humeur et à sa grande patience, sont les principaux moyens par lesquels cette communauté est en mesure de publier autant d'enseignements du *Dhamma*.

Que tous ceux qui ont participé à la genèse de ce petit volume soient bénis et reçoivent, une grande paix, la libération de toute dépendance, une libération qui envahisse le cœur, qui n'alimente plus et ne s'agrippe plus à la Roue.

Ajahn Amaro
Amaravati
Printemps 2021

Chapitre un

AVANT DE COMMENCER...

Le thème de ce livre est la « coproduction conditionnée » (pali : *paticca-samuppada*). Nous pouvons aussi l'appeler « la roue de la naissance et de la mort » ou « la roue du devenir » en langage classique, ou « les cycles de dépendance » en langage moderne. Mon intention n'est pas de faire une présentation académique ; J'essaierai de décrire et d'expliquer ces enseignements afin qu'ils soient immédiatement profitables dans notre vie, en abordant spécifiquement les méthodes grâce auxquelles la roue peut être abandonnée ou même détruite. Il est possible d'aborder ce sujet de manière complexe, mais je m'efforcerai de privilégier sa dimension pratique et directe.

Ceux d'entre vous qui ont lu les enseignements du Bouddha sur la coproduction conditionnée ont peut-être pensé que le sujet était byzantin et impénétrable. Les douze liens, ou douze sections, de la coproduction conditionnée peuvent sembler déroutants ou étranges. C'est une réaction normale. Mais au cœur de l'enseignement se trouve un principe très simple sur lequel je vais essayer de me focaliser. Espérons qu'au fil de ces pages, nous pourrions explorer et examiner ces enseignements, voir comment les différentes pièces s'emboîtent et comment elles expliquent des expériences que nous connaissons tous.

UNE CARTE THÉORIQUE – IDAPACAYATA

Il est significatif que le Bouddha ait été engagé dans l'exploration et l'analyse en profondeur de la conditionnalité spécifique et de la coproduction conditionnée immédiatement après son éveil :

Ainsi ai-je entendu. En une occasion, alors que le Bienheureux venait d'atteindre l'éveil, il vivait à Uruvelā au bord de la rivière Nerañjarā au pied de l'Arbre Bodhi, l'Arbre de l'éveil. Ensuite, le Bienheureux s'est assis au pied de l'Arbre de la Bodhi pendant sept jours sans interruption, ressentant la félicité de la délivrance.

À la fin des sept jours, il sortit de son état de concentration, et pendant la première veille de la nuit, son esprit fut occupé par le phénomène d'émergence en dépendance dans l'ordre suivant : « Ceci vient à l'existence quand cela est ; ceci apparaît avec l'apparition de cela ; c'est-à-dire : c'est avec l'ignorance comme condition que les formations adviennent ; avec les formations comme condition, la conscience (advient) ; avec la conscience comme condition, nom-et-forme (adviennent) ; avec le nom et la forme comme condition, la base sextuple (advient) ; avec la base sextuple comme condition, la sensation (advient) ; avec la sensation comme condition, la perception (advient) ; avec la perception comme condition, le désir (advient) ; avec le désir comme condition, l'attachement (advient) ; avec l'attachement comme condition, l'être (advient) ; avec l'être comme condition, la naissance (advient) ; avec la naissance comme condition, le vieillissement et la mort adviennent, ainsi que la tristesse et les lamentations, la douleur, le chagrin et le désespoir ; c'est ainsi qu'il y a une origine à toute cette masse de souffrance agrégée. »

Ayant la connaissance de cela, le Bienheureux prononça ces paroles :

« Quand les choses se manifestent pleinement

Au brahmane méditant ardent,
Ses doutes s'évanouissent, car il sait
Que chaque chose doit avoir sa cause. »

Au cours de la deuxième veille de la nuit, son esprit fut occupé par le phénomène d'émergence en dépendance dans l'ordre inverse : « Ceci ne se produit pas quand il n'y a pas cela ; ceci cesse avec la cessation de cela ; c'est-à-dire : avec la cessation de l'ignorance, il y a cessation des formations ; avec cessation des formations, cessation de la conscience... nom-et-forme... la base sextuple... sensation... perception... envie... attachement... être... la naissance, le vieillissement et la mort cessent, ainsi que la tristesse et les lamentations, la douleur, le chagrin et le désespoir ; c'est ainsi qu'il y a une cessation de toute cette masse de souffrance agrégée. »

Ayant la connaissance de cela, le Bienheureux prononça ces paroles :

« Quand les choses se manifestent pleinement
Au brahmane méditant ardent,
Ses doutes cessent, car il perçoit
Comment les conditions se terminent. »

Au cours de la troisième veille de la nuit, son esprit fut occupé par le phénomène d'émergence en dépendance dans un sens et son inverse : « Ceci arrive quand il y a cela ; cela survient avec l'apparition de ceci. Ceci n'arrive pas quand il n'y a pas cela ; ceci cesse avec la cessation de cela ; c'est-à-dire : c'est avec l'ignorance comme condition que les formations adviennent ; avec les formations comme condition, la conscience... avec la naissance comme condition le vieillissement et la mort adviennent, et aussi la tristesse et les lamentations, la douleur, le chagrin et le désespoir ; c'est ainsi qu'il y a une origine à toute cette masse de souffrance agrégée. Avec la cessation de l'ignorance, il y a cessation des

formations ; avec cessation des formations, cessation de la conscience... avec cessation de la naissance, du vieillissement et de la mort cessent, et aussi tristesse et lamentations, douleur, chagrin et désespoir ; c'est ainsi qu'il y a une cessation de toute cette masse de souffrance agrégée. »

Ayant la connaissance de cela, le Bienheureux prononça ces paroles :

« Quand les choses se manifestent pleinement
Au brahmane méditant ardent,
Là, comme le soleil qui éclaire le ciel,
Il repousse les hôtes de Mara. »

(UD 1.1-3 ; CF. MV 1.1 ; BHIKKHU ÑĀṄAMOLI TRANS.)

Le noyau même, le code source du processus de coproduction conditionnée est la loi de la conditionnalité spécifique – *idappaccayatā* en pali – comme cela est décrit dans la citation ci-dessus. Le mot pali *ida* signifie « dans ceci » ou « ici » ; *paccaya* signifie « conditionné ou affecté par » ; le suffixe *-tā* signifie « la qualité de » ou « -ité » ; *idappaccayatā* signifie donc la qualité d'"avoir son fondement dans ceci", "être causalement connecté comme ceci", "être par la cause" ou "conditionné-par-ceci". En substance, c'est le processus par lequel une chose affecte une autre. Dans le passage ci-dessus des Écritures, il peut être résumé comme suit :

Quand ceci existe, cela vient à être ;
avec l'apparition de ceci, cela se produit.
Quand ceci n'existe pas, cela ne peut venir à être ;
avec la cessation de ceci, cela cesse.

Les douze liens de la recension classique de la coproduction conditionnée sont exprimés sous la forme d'une chose

conditionnant la suivante – ils s'affectent mutuellement – mais la manière exacte dont chacun des douze liens affecte les autres peut varier.

L'une des distinctions les plus importantes dans cette manière d'affecter ou de conditionner est qu'elle peut être soit séquentielle dans le temps, soit synchronique, c'est-à-dire concomitamment, simultanément. Un exemple de conditionnalité séquentielle serait celui d'un gland – après avoir été planté, il conditionne, plus tard dans le temps, la naissance d'un chêne. S'il n'y avait pas de gland, il serait impossible qu'un chêne pousse.

Un exemple de conditionnalité synchronique serait lorsque la lumière du soleil passe à travers la fenêtre sur mon bureau ; si je tiens ma main au-dessus du bureau, l'ombre de ma main se forme à la surface. Il y a une relation conditionnelle entre l'ombre de ma main et la lumière sur le bureau qui est complètement synchronique – la lumière du soleil s'étend sur la zone que lui laisse l'ombre et l'ombre s'étend sur la zone que lui laisse la lumière du soleil. Ils s'affectent simultanément.

Sans entrer dans trop de détails, il suffit de dire qu'il existe de nombreuses modalités d'affectation. Classiquement, on dit qu'il existe vingt-quatre modes d'un tel conditionnement, mais les énumérer tous produirait probablement plus de confusion que d'éclaircissement (pour ceux que ça intéressent, ils sont rassemblés dans le livre de l'Abhidhamma intitulé *Relations conditionnelles*, le *Paṭṭhāna*). Il est utile simplement de comprendre que, en ce qui concerne les connexions entre les douze liens, il ne s'agit pas d'une chaîne linéaire uniforme du type : « A cause directement B, B cause directement C, C cause directement D etc. » Il faut plutôt comprendre que l'aspect *paccaya* signifie : « A affecte B d'une certaine manière, B affecte C d'une certaine manière... » et ainsi de suite, ces relations conditionnelles étant tantôt synchroniques, tantôt séquentielles, tantôt partielles, tantôt co-naissantes... de ces vingt-quatre modes. Ainsi, la coproduction conditionnée n'est pas un

simple processus mécanique linéaire mais plutôt un processus complexe, nuancé, non-linéaire et réactif.

DEUX NIVEAUX D'ÉCHELLE

L'enseignement sur la coproduction conditionnée peut être développé en se fondant soit sur une expérience momentanée soit sur trois périodes de vie : le passé immédiat, le présent et le futur immédiat. Ces deux approches se trouvent dans le Canon Pali, les enseignements originaux du Bouddha (comme en D 15.2-9 et M 140.31), et dans la littérature commentée (des livres comme le *Sammohavinodanī*, un Commentaire de l'Abhidhamma, et le *Visuddhimagga*, *Le Chemin de la pureté*, un recueil écrit par *Acariya Buddhaghosa*) qui est apparue quelques siècles après l'époque du Bouddha.

L'interprétation « momentanée » décrit l'intégralité des douze facteurs liés qui se succèdent rapidement, montrant efficacement comment l'esprit « naît » dans les expériences à chaque instant. Cela arrive aussi vite, comme le dirait Ajahn Chah, que de tomber d'un arbre. Il a par ailleurs souligné qu'essayer de suivre chaque nuance du processus serait comme essayer de compter les branches qui défilent pendant votre chute. Cela va trop vite pour saisir chaque détail, mais comme vous le savez, OUILLE ! Quand vous touchez le sol, ça fait mal ! Cette interprétation « momentanée » est adoptée comme un enseignement clé non seulement par les maîtres de la tradition de la forêt thaïlandaise comme Ajahn Chah, mais aussi, par exemple, par des universitaires occidentaux comme le Dr Paul Dahlke.

L'interprétation des « trois périodes de vie » divise les douze liens en trois groupes :

1. VIE ANTÉRIEURE « l'ignorance conditionne les formations ; les formations conditionnent la conscience », cette « conscience » étant vue comme une « conscience de

reconnexion » d'une vie à l'autre.

2. VIE PRÉSENTE « la conscience conditionne l'esprit-corporéité (l'esprit et le corps de la nouvelle vie) ; l'esprit-corporéité conditionne les six sphères sensorielles ; les six sphères sensorielles conditionnent la sensation ; la sensation conditionne la perception ; la perception conditionne le désir ; le désir conditionne l'attachement, l'attachement conditionne le devenir », ce « devenir » étant vu comme la gestation d'une autre naissance.
3. VIE FUTURE « le devenir conditionne la naissance ; la naissance conditionne la vieillesse et la mort, le chagrin, les lamentations, la douleur, la peine et le désespoir. »

Dans son livre *Dependent Origination : The Buddhist Law of Conditionality*, (Annexe 1), Vén. P.A. Payutto, qui est un érudit extrêmement rigoureux, décrit comment il a parcouru l'ensemble du Canon Pali et a découvert qu'environ un tiers des enseignements sur la coproduction conditionnée se référaient à l'interprétation des « trois périodes de vie », tandis que les deux tiers se référaient à la représentation « momentanée ». Il a également analysé les Commentaires et a découvert que c'était le contraire ; les deux tiers des références dans les Commentaires décrivaient l'interprétation des « trois périodes de vie » et un tiers faisait référence à l'interprétation « momentanée ». Ainsi, au fil des siècles, au cours de l'évolution des Commentaires, il y a eu une dérive vers l'interprétation des trois périodes de vie comme conception dominante.

Tout au long du vingtième siècle, Ajahn Buddhādāsa, l'une des voix les plus importantes de l'École du Sud du bouddhisme, s'est donné pour mission personnelle d'orienter les gens vers les Suttas plutôt que vers les Commentaires. Il estimait qu'ils étaient beaucoup plus fiables et libérateurs à prendre comme base de l'enseignement du Bouddha, et donc comme source d'inspiration la

plus sage. La majorité des Suttas montrent que l'enseignement sur la coproduction conditionnée est d'une pertinence vitale à notre vie actuelle, plutôt qu'une feuille de route pour des événements se situant dans des régions complètement hors de notre portée – à savoir, une vie passée ou une vie encore à venir. Dans son enseignement, Ajahn Buddhādāsa insistait fortement sur le fait que l'idée des vies passées et des vies futures n'est pas utile, voire pouvait induire en erreur, car susceptible de conduire à de la superstition. Il essayait de ramener le bouddhisme de Thaïlande sur la Voie du Milieu et de s'éloigner d'une création inconsciente de la vision de soi et de superstition, dérive très fréquente dans le processus de vieillissement des religions.

En 1988, j'ai eu la chance de rencontrer Ajahn Buddhādāsa. Je voyageais alors avec un moine occidental qui était très préoccupé par la prééminence rigoureuse qu'accordait Ajahn Buddhādāsa à l'interprétation « momentanée », et par son rejet de celle des « trois périodes de vie » ; ce moine occidental avait de fortes perceptions de ses vies passées et futures. Ces dernières lui semblaient extrêmement réelles et de bon sens, en plus d'être mentionnées très régulièrement dans les enseignements canoniques. C'était à la fois troublant et déroutant pour lui qu' Ajahn Buddhādāsa, dans ses écrits et ses discours, semble dire que l'idée des vies passées et des vies futures était fausse ou mauvaise.

Lorsque ce moine l'a questionné sur ce point précis, j'ai été très touché par la réponse d' Ajahn Buddhādāsa. Il a su discerner la sincérité de ce chercheur et était donc très sensible et respectueux envers lui. Il lui a dit : « Oui, bien sûr, ces références sont dans les Suttas, et je ne nie pas qu'elles soient valides, mais en Thaïlande, la croyance aveugle et la superstition, la vision de soi autour des vies passées et futures, est si forte, que j'ai ressenti qu'il était de mon devoir de souligner les choses ainsi que je l'ai fait, le courant dans l'autre sens étant tellement puissant !

Cela dit, je tiens à souligner qu'il n'y a pas une seule façon correcte de comprendre la coproduction conditionnée et d'appliquer ses principes. C'est une carte d'un processus naturel et organique, dont on peut envisager l'application à de nombreux niveaux différents : à l'échelle subatomique (voir l'annexe pour plus de perspectives à ce sujet) ; au niveau de l'expérience humaine momentanée ; sur une période de plusieurs vies ; et même à l'échelle de la population, si l'on considère les effets de l'ignorance dans les sociétés, produisant plus d'avidité, de haine et d'illusion et donc de souffrance – le processus de coproduction conditionnée obéit aux lois de l'invariance d'échelle. C'est-à-dire que tout comme la dendrite d'une terminaison nerveuse, un arbre et un delta de rivière, tous ont une forme semblable à différentes échelles, la coproduction conditionnée prend forme selon le même modèle à de nombreux niveaux différents de nos vies.

Afin de poursuivre notre exploration – dans l'esprit d'Ajahn Buddhādāsa et aussi d'Ajahn Chah, qui accordait une très grande valeur à la sagesse d'Ajahn Buddhādāsa – notre attention se concentrera sur l'aspect « expérience momentanée » du modèle, car c'est ce qui peut être considéré comme conduisant le plus directement à la libération, à la fin de *dukkha*, et c'est ce que le Bouddha nous a rappelé à plusieurs reprises comme étant le but entier de son enseignement.

CONVENTION DE LANGAGE

Enfin, pour poser les bases de ce livre, il pourrait être utile d'examiner brièvement l'utilisation du langage dans ce domaine – par exemple dans l'apparente dichotomie entre les enseignements sur la renaissance et ceux sur *anattā*, « non-soi ».

À l'époque du Bouddha, les gens lui demandaient (comme ils le font encore aujourd'hui) des choses comme : « Vous dites que toutes les choses sont non-soi, mais vous parlez aussi de la mort de telle

ou telle personne et de sa renaissance dans ce royaume-ci ou dans ce royaume-là (par exemple à D 18.1 ou M 68.8-24). Si toutes les choses sont non-soi, qui sont, ou que sont ces personnes dont vous parlez ? » Vous pouvez presque entendre le soupir du Bouddha. Le Bouddha répondait ainsi : « C'est un fait que je dis souvent que tous les *dhammas* sont non-soi. Cependant, je me réfère à « cette personne-ci » ou « cette personne-là » parce que c'est l'usage courant. Ces mots sont employés sans aucune illusion et sans aucune création de croyance en un moi individuel permanent. » Par exemple :

« Si un bhikkhu est un Arahant... Ce moine pourrait encore utiliser des mots comme "Je parle",
Et il pourrait dire : "Ils me parlent."
Averti du langage du monde,
Il utilise ces termes comme de simples expressions conventionnelles. »
(S 1.25)

« Parce que, Citta, ce ne sont que des noms, des expressions, des tournures de phrases, des désignations conventionnelles, que le Tathāgata emploie sans ambiguïté, se conformant à l'usage courant sans s'y attacher. »
(D 9.53)

On pourrait dire « Aujourd'hui, c'est samedi », mais à un niveau ultime, ce n'est pas vraiment « samedi ». Cette désignation n'est qu'une convention humaine, fondée sur la langue et la semaine de sept jours, en référence à une expérience particulière, dans un lieu géographique particulier. Lorsque nous pensons à quelque chose comme « vrai » ou « faux », la justesse ou l'inexactitude est souvent très relative. De même, le Bouddha nous a mis en garde contre

l'attachement à des usages verbaux spécifiques. En se référant à titre d'exemple à un objet ménager, il a dit :

« Ne vous attachez pas à l'usage vernaculaire et n'outrepassiez pas les conventions. Et comment s'accroche-t-on à l'usage vernaculaire ou passe-t-on outre les conventions ? En affirmant dogmatiquement, par exemple, qu'un objet – que l'on appelle un "plat" (*pāti*) dans une partie du pays, ou un "bol" (*patta*) dans une autre, ou un "récipient" (*vittha*) dans une autre, ou encore une "soucoupe" (*serāva*), ou une "casserole" (*dhāropa*), ou un "pot" (*poṇa*), ou une « coupe » (*hana*), ou un « bassin » (*pisīla*) dans une autre – doit invariablement être appelé par un seul nom : soit un "plat", soit un "bol", soit un "récipient", soit une "soucoupe", soit une "casserole", soit une "marmite", soit une "tasse", soit un "bassin". Et en poursuivant dans le registre local : "Ce mot seul est l'usage approprié ; tous les autres se trompent. Ce serait un cas extrême de préjugé local."

"Mais si l'on change la terminologie au fur et à mesure que l'on parcourt différentes régions, en gardant constamment à l'esprit la manière dont ces différents termes sont appliqués au même objet domestique, alors tout risque de division sera évité. " »

(M 139.12)

Cette flexibilité de la langue est d'une grande importance lorsqu'on examine un processus complexe comme la coproduction conditionnée, et ce d'autant plus que sa définition originelle est faite en des termes étrangers. Lorsque l'on examine la structure et la mécanique de la coproduction conditionnée, il est de fait, qu'après y avoir travaillé pendant un certain temps, la plupart des gens élaborent leurs propres façons d'articuler et d'apprécier chacun des

liens ainsi que leurs articulations. Cette approche, et même l'élaboration d'une terminologie spécifique pour nommer chacun des liens, doit être, à mon avis, encouragée.

Chapitre deux

LA ROUE DE LA NAISSANCE ET DE LA MORT

CYCLES D'ADDICTION – LA CATASTROPHE

Nous continuons de commettre les mêmes erreurs, nous trouvant à suivre les mêmes habitudes destructrices. Comme l'a dit David Bowie « we are always crashing in the same car. » L'enseignement sur la coproduction conditionnée nous offre une issue. C'est pour moi un enseignement très saisissant ; et c'est l'une des principales raisons pour lesquelles je vis dans des monastères en tant que moine bouddhiste depuis quarante ans. Ce qui est important et transformateur, ce ne sont pas seulement les mots spécifiques des enseignements sur la coproduction conditionnée, mais le principe qu'ils incarnent – comment libérer le cœur des cycles destructeurs.

Comme le dit le savant et poète bouddhiste, Martin Verhoeven (Bhikshu Heng Chau) :

La vie est vraiment un rêve,
tous ses problèmes, je suis seul à les créer.
Quand j'arrête de créer,
les problèmes s'arrêtent.

Lorsque nous utilisons une formule comme « libération de la roue de la naissance et de la mort », l'enseignement peut paraître dramatique et distant. De nombreux lecteurs ont probablement vu des peintures des différentes traditions bouddhistes (tibétaines, thaïlandaises, sri lankaises, birmanes, chinoises, japonaises) qui représentent une roue circulaire étreinte par une créature mythique aux allures démoniaques. Le bord extérieur du cercle est divisé en douze sections, représentant les liens de coproduction conditionnée. De nombreuses pages pourraient être remplies afin de décrire chacune de ces images traditionnelles l'une après l'autre, mais il

sera plus pratique et plus utile de les examiner sous l'angle de leurs qualités psychologiques, et de voir comment travailler avec elles pour favoriser la libération.

À l'intérieur de l'espace qui borde ces douze images, se trouvent cinq (ou parfois six) sections décrivant les différents domaines de l'existence. À l'intérieur, se trouve un autre anneau, de couleur mi-clair et mi-foncé, représentant les effets d'actions saines et malsaines. Enfin, au centre-même, se trouvent trois animaux – un coq (représentant la cupidité), un serpent (représentant la haine) et un cochon (représentant l'illusion) – chacun d'eux avec ses mâchoires serrées sur la queue de celui qui le précède. Ce sont les trois *akusalamūla*, les racines malsaines, qui forment le noyau même de la Roue du Devenir, le cycle de la dépendance. Tant que l'avidité, la haine et l'illusion sont en place, la roue continuera de tourner.

Ces images peuvent être très colorées, très intéressantes, très effrayantes, très mystérieuses et peut-être agaçantes : « De quoi s'agit-il ? Tant de chiffres, tant de choses qui se passent. Qu'est-ce que tout cela signifie ? » Mais la valeur symbolique de cette représentation de la roue des naissances et des morts est très grande ; elle est très bénéfique pour nous aider à comprendre notre propre vie. Selon certaines écritures, le Bouddha a déclaré que cette image devrait être installée sur la porte de chaque monastère afin de représenter l'enseignement primordial. C'est un symbole auquel toute personne entrant dans un monastère bouddhiste pourrait se référer et être éclairé par lui.



La forme circulaire représente la nature en forme de roue du processus mais, tout aussi significativement, elle représente un miroir. Lorsque vous regardez cette image, vous regardez ce que vous êtes, quels sont les facteurs qui composent votre vie. L'être tenant le miroir est *Mahākāla*, dont le nom signifie « grand temps ». Il est donc temps de tenir le miroir qui reflète ce que nous sommes. La partie principale de l'image est divisée en cinq ou six sections représentant ce qu'on appelle *bhūmi*, les « royaumes de l'existence » : le paradis, l'enfer, le royaume des fantômes affamés, le royaume des humains, le royaume des animaux et, si un sixième royaume est inclus, ce sera le royaume des asuras, celui des dieux, ou titans jaloux. Parfois, les asuras sont inclus dans le Royaume des Devas et ne bénéficient pas d'un secteur spécifique dans la figuration.

Si vous n'avez aucune foi ou aucune inclination dans l'idée de domaines tels que des dimensions distinctes de l'existence, des mondes parallèles, ceux-ci peuvent également être considérés comme des descriptions d'états psychologiques. Vous n'avez pas besoin de croire à l'enfer pour comprendre ce que c'est que d'être en colère. Vous n'avez pas besoin de croire au paradis pour être envoûté par le son de votre musique préférée. À cet égard, le paradis et l'enfer ne sont pas des choses très éloignées.

LE ROYAUME HUMAIN est défini comme le royaume de ceux qui vivent selon les Préceptes. Vous pouvez donc avoir un corps humain mais ne pas vivre dans le royaume humain. Dans la psychologie bouddhiste, un « humain » est défini comme un être qui vit selon au moins les cinq préceptes.

LE ROYAUME DES DEVAS représente et incarne un plaisir sensoriel raffiné comme le plaisir de la belle musique, des parfums, des goûts raffinés ou des images visuelles. Il représente également des états sublimes de félicité résultant de la concentration et de l'absorption méditative.

LE ROYAUME DES ASURAS est le domaine des « dieux jaloux », les titans, des êtres puissants, intelligents et aimant le plaisir de la même manière que les *devas*, mais à cause de la jalousie, ils ne sont généralement pas aussi beaux et n'ont pas autant de pouvoir que les *devas*. Le royaume des dieux jaloux est comme la sphère politique, où il y a faim de pouvoir et où les forces du monde sont toujours en compétition. C'est le royaume des *asuras*.

LE ROYAUME ANIMAL représente les états d'esprit dominés par la nourriture, le sexe, le territoire et les instincts animaux. Souvent, nous aimons nous considérer comme vivant une vie très raffinée, mais en fait, une grande partie de la vie humaine tourne autour d'instincts animaux : « Puis-je le/la manger ? Est-ce qu'il/elle va me manger ? Puis-je m'accoupler avec lui/elle ? Veut-il/elle s'accoupler avec moi ? Veut-il/elle entrer sur mon territoire ? Puis-je entrer sur son territoire ? » Si vous parcourez les actualités, il s'agit en grande partie du domaine animal.

LE ROYAUME DES FANTOMES AFFAMES est l'arène des dépendances dévorantes – des faims qui ne peuvent être satisfaites par la consommation. L'addiction à l'alcool, à la nicotine ou aux drogues addictives sont des royaumes clairement visibles d'une faim sans fin. C'est l'esprit absorbé

dans le cycle destructeur de la consommation d'une substance désirée et incapable d'y échapper. Le fantôme affamé a une très petite bouche mais a toujours faim ; peu importe combien le corps ou l'esprit consomme de ses drogues de prédilection, il n'en a jamais assez et en a toujours soif. C'est le royaume des fantômes affamés. Il existe aussi d'autres types d'addiction, plus raffinés que la drogue ou l'alcool, ils seront explorés en temps voulu.

LE ROYAUME DE L'ENFER arrive en dernier. Tout n'y est que douleur, chaleur et conflit. Cela décrit l'esprit dans l'état de colère, d'oppression et de haine. Il y a une concentration intense sur la douleur et l'aversion qui en découle. Lorsque nous sommes en colère contre quelqu'un et que nous sommes absorbés par ce conflit, au point de vouloir détruire quelque chose ou quelqu'un, c'est l'expérience du royaume de l'enfer. Dans le royaume de l'enfer, il devient plus important d'échapper à la douleur, ou de détruire ou de blesser que toute autre chose au monde.

Les douze maillons de la coproduction conditionnée situés sur le pourtour de la jante de la roue représentent le mécanisme grâce auquel la roue tourne, ils complètent l'image du miroir dans lequel nous regardons. Encore une fois, tout cela peut sembler très compliqué, mais c'est une manière visuelle de transmettre les enseignements sur la façon dont nous nous créons des problèmes et comment le cœur peut être libéré de ces problèmes. Nous nous libérons en comprenant le mécanisme de création d'un problème. La compréhension nous permet de ne plus le créer.

LE MANUEL DE L'UTILISATEUR – LES QUATRE NOBLES VÉRITÉS

Le Bouddha décrit le malaise spirituel – la souffrance, *dukkha* – comme la Première Noble Vérité. Il dit que *dukkha* « doit être reconnue », appréhendée, comprise.

La Seconde Noble Vérité, la cause de cette maladie spirituelle, est décrite comme une envie ou un désir égocentrique (*taṇhā*). Le Bouddha nous encourage à travailler avec cette Deuxième Noble Vérité en abandonnant cette cause, elle « doit être abandonnée ».

La Troisième Noble Vérité est le pronostic que ce malaise de *dukkha* peut être guéri. Il y a la possibilité de se libérer de *dukkha* et ce remède, cette libération de *dukkha* « doit être réalisée ».

La Quatrième Noble Vérité est le traitement. Le Noble Octuple Sentier est le médicament qui apportera la guérison du malaise de *dukkha*. Le conseil du Bouddha est que cette Octuple Sentier « doit être développé ».

Dans un sens, l'enseignement de la coproduction conditionnée explique en détail comment passer de la Deuxième Noble Vérité à la Troisième Noble Vérité, de la cause de la souffrance à la fin de la souffrance. Je compare souvent ces enseignements au manuel d'une voiture. Le manuel peut faire une centaine de pages, mais vous pouvez également avoir un résumé d'une page à l'avant qui vous indique ce que vous devez savoir pour démarrer votre voiture et la conduire. Ce résumé d'une page, ce sont les Quatre Nobles Vérités. Les quatre-vingt-dix-neuf autres pages du manuel sont les enseignements de la coproduction conditionnée. Ce sont comme des instructions détaillées dans le manuel de la voiture sur la façon de contrôler le chauffage, de régler la climatisation

ou les phares, les indications des voyants, les portes automatiques... sont ainsi expliqués tous les détails du système afin que le conducteur soit en mesure de tout régler, et de pouvoir utiliser pleinement et efficacement son véhicule.

Lorsque nous examinons les enseignements de la coproduction conditionnée, en particulier en les considérant comme décrivant des cycles d'addiction, il y a une question spécifique à étudier : « Pourquoi continué-je à faire les mêmes erreurs ? »

Pourquoi répétons-nous des activités quand nous savons qu'elles apportent de la souffrance ? Pourquoi continuons-nous à nous livrer à certaines obsessions ?

Quand je parle d'addiction, je ne parle pas seulement d'addiction à l'alcool, à la cocaïne ou à la nicotine. Il peut y avoir une addiction à la méditation. Il peut y avoir une addiction à votre smartphone, une addiction aux relations, une addiction à la célébrité, une addiction à l'autocritique. Cela peut être subtil ou grossier ; cela peut être visible ou invisible. Quand je parle d'addiction, cela peut faire référence à de nombreuses dimensions différentes de l'expérience. Chacun d'entre nous peut utilement regarder sa vie et voir les domaines où il est bloqué.

Afin d'aider à cette enquête, je décrirai brièvement le processus de la coproduction conditionnée et comment il se rapporte aux habitudes d'addiction. Encore une fois, certains enseignements sur la coproduction conditionnée en parlent comme faisant référence à trois périodes de vie ; vie passée, vie présente et vie future. D'autres représentations renvoient à l'expérience du moment présent. Lorsque je décris ici la coproduction conditionnée, j'adopte la deuxième approche. Je

me réfère simplement à cette expérience du moment présent que nous avons ici et maintenant.

**LA COPRODUCTION CONDITIONNÉE : LIENS 1 à 4 :
AVIJJĀ, SAÑKHĀRĀ, VIÑÑĀNA, NĀMA-RŪPA**

Pour commencer, lorsque l'on considère l'approche « momentanée », il est important de parler de la nature fondamentale de l'esprit, l'esprit originel. Pour décrire celui-ci on utilise des termes comme « quiétude », *tathatā*, mais il y a aussi d'autres descriptions, celle qui suit est celle d'un enseignant tibétain, Khenpo Tsultrim Gyamtso Rinpoché :

L'esprit lumineux, conscient de soi, non conceptuel, qui est expérimenté dans la méditation, lorsqu'il est complètement libre de concepts, il est la Réalité Absolue et non une *vijnana* [Pali = *viññāna*, connaissance partielle et fragmentée] ; ... Lorsque l'esprit lumineux, conscient de soi, non conceptuel, qui est l'Esprit de Sagesse est réalisé... il n'y a aucun aspect voyant et vu, aucun aspect réalisant et réalisé. ... Ce n'est autre que l'Esprit de Sagesse non conceptuel (*Jnana*) lui-même. On l'appelle aussi l'Esprit de Sagesse non-duel (*Jnana*), la Nature de l'Esprit de Claire Lumière (*prabhasvara*) [Pali = *pabhassara*] ... le Dharmata et le Tathagatagarbha.

(KHENPO T SULTRIM GYAMTZO RINPOCHE,
SHENPEN HOOKHAM TRANS., ÉTAPES
PROGRESSIVES DE LA MÉDITATION SUR LA
VACUITE, PP 77-8)

Tathāgatagarbha signifie « la matrice des Tathāgatas », ce qui signifie l'origine de l'esprit, l'origine de la conscience.

Par conséquent, lorsque nous parlons d'ignorance – même si elle se situe au début des douze maillons classiques – nous ne parlons pas d'elle comme de la nature fondamentale de la réalité, mais plutôt du fait que l'ignorance est quelque chose qui provient de l'Esprit Originel, qui est la mère et le père de tout, comme aimait à le dire Ajahn Mun, l'enseignant d'Ajahn Chah. L'ignorance, et toutes les perceptions de tout, surgissent en contraste avec ce fondement essentiel. La coproduction conditionnée parle donc de l'apparition de l'illusion à partir de la réalité. Ce principe sera exploré avec plus de détails plus loin dans le livre (au chapitre 6), lorsque le « troisième point de sortie du cycle » est décrit.

La coproduction conditionnée est donc une façon de voir ce qui se passe lorsque la conscience naturelle de l'esprit est obscurcie. Quand il y a de l'ignorance, l'esprit ne voit pas clairement – l'ignorance étant représentée par une personne aveugle, ou par un aveugle guidant un aveugle, dans la première image sur la jante du *bhavacakka*. Lorsque nous perdons notre attention, cela donne lieu au *saṅkhārā*. *Saṅkhārā* signifie « divisé », « particulier » ou ce qui est composé ; cela signifie l'apparition de soi et de l'autre, toute sorte de polarité, de dualité. De sorte que, à partir de cet esprit qui reconnaît l'Ainsité, nous commençons à dériver vers le sens de soi et de l'autre. *Saṅkhārā* signifie également « chose », le « monde des choses » – ainsi l'illusion d'entités solides et indépendantes commence à apparaître. Ce que nous avons alors devant nous est un processus de cristallisation ou de complexification, de sorte que ce sens fondamental de division en « ceci » et « cela » se renforce et conditionne *viññāna*, qui signifie « conscience discriminante ». L'esprit ne se contente pas de dissocier « ceci

de cela » et « moi de l'autre », mais il commence à être capable de concevoir toute une variété d'éléments différents, de choses différentes dans la sphère de l'attention.

Les quatre premiers des douze liens sont *avijjā*, *saṅkhārā*, *viññāṇa*, *nāma-rūpa* (ignorance, formations, conscience, esprit et corporéité). Ces quatre liens renvoient à l'établissement de la relation sujet/objet. Quand il y a ignorance, quand l'esprit ne voit pas les choses clairement, alors l'esprit dérive dans le sens d'un « moi ici » et d'un « monde là-bas » d'abord d'une manière rudimentaire, en tant que formations (*saṅkhārā*), puis se renforçant dans la conscience et l'esprit et le corps (*viññāṇa* et *nāma-rūpa*) en relation les uns avec les autres, se penchant l'un sur l'autre « comme deux faisceaux de roseaux » (S 12.67). Ainsi, à ce stade, la division entre sujet et objet, connaissant et connu, semble bien réelle et naturelle.

Viññāṇa s'appuie sur *nāma-rūpa*, et vice versa, dans une relation réciproque. C'est une intensification – utilement appelée « le vortex *viññāṇa/nāma-rūpa* » par le Vén. Ñāṇananda – l'esprit dérive vers un sentiment de séparation entre l'expérimentateur et l'expérimenté.

Il existe de nombreuses façons de comprendre ce processus, en utilisant la terminologie de la coproduction conditionnée ; un cadre utile consiste à considérer que le « faisceau de roseaux » *viññāṇa* incarne la formation d'un « sujet », tandis que le « faisceau de roseaux » *nāma-rūpa* incarne la formation d'un « objet ».

Si l'on est déjà un peu familiarisé avec les enseignements bouddhiques, cela peut sembler un peu étrange puisque *viññāṇa* fait également partie du groupe de qualités mentales qui composent *nāma*, dans l'autre « faisceau de roseaux » :

comment *viññāṇa* peut-elle faire aussi bien partie du côté sujet que du côté objet du processus ?

Pour aider à comprendre cela, je suggère que le « *viññāṇa* » qui est le troisième maillon de la chaîne de la coproduction conditionnée se réfère davantage à la faculté subjective de connaître, de savoir ; alors que le « *viññāṇa* » qui est le dernier des facteurs comprenant *nāma-rūpa*, le quatrième maillon de la chaîne de la coproduction conditionnée, se réfère aux unités d'expérience les plus fines qui composent tout événement sensoriel. Tout comme dans une photo prise par un appareil photo numérique, on peut voir à fort grossissement que l'image est composée de pixels, de minuscules unités colorées individuelles, de même '*viññāṇa*' qui est l'un des cinq *khandhas* (autre nom de *nāma-rūpa*) fait référence aux « pixels » ou éléments constitutifs de l'expérience qui composent chaque objet des sens.

Ainsi, nous avons un seul mot ayant deux sens en relation mais néanmoins différents ; ce n'est pas rare en pali – le mot *saṅkhārā* en est un autre exemple – donc le lecteur et le praticien doivent toujours se méfier de penser qu'ils savent ce que signifie un mot spécifique.

La prise en compte du contexte et une fine réflexion sont toujours requises.

LA COPRODUCTION CONDITIONNÉE : LIENS 5 à 7 : SALĀYATANA, PHASSA, VEDANĀ

Les trois liens suivants se réfèrent à l'établissement du processus perceptif, le processus des six sphères sensorielles (*salāyatana*) étant réifié et activé. Cela signifie que l'esprit donne plus de réalité au champ des perceptions. Le monde de la

vue, du son, de la saveur, de l'odorat et du toucher prend vie, devient bien plus tangible. De l'activation des sens, sens-contact (*phassa*), la perception ou plus exactement la « sensation » (*vedanā*) surgit, avec l'impression qu'il y a un « moi » qui produit la sensation.

Une fois la relation sujet/objet établie, lorsqu'il y a un impact par l'un des sens – lorsque l'esprit perçoit un objet ou entend un son – ce contact fait naître très rapidement une sensation, une sensation agréable, douloureuse ou neutre qu'un « je » séparé semble éprouver.

Ce processus se produit extrêmement rapidement à partir du moment où il y a ignorance, sans visibilité claire, jusqu'au moment où une sensation et un « percevant » apparaissent. Lorsque la sensation est apparue, c'est là que le problème peut commencer de manière substantielle, car s'il y a ignorance, alors l'esprit s'attache à ces sensations (aimer ou détester ou neutre). Cet attachement alimente ensuite très rapidement les trois prochains maillons du processus.

Ainsi, le processus se développe à partir d'une simple racine, comme un arbre qui s'élève lentement, se ramifie, se ramifie et se ramifie, devient de plus en plus divers et multiforme, s'étend et s'implique.

Une stance du Tao Te Ching dit :

La Voie donne naissance à l'Un,
L'Un donne naissance au Deux,
Le Deux donne naissance au Trois,
Du Trois naissent les dix mille choses.
(TAO TE CHING, VERSET 42)

Hors du chemin, hors de l'Ainsité, surgit l'unité puis la dualité puis la triade, et une fois que vous en avez la triade, alors vous avez les dix mille choses.

Au fur et à mesure que l'esprit s'absorbe dans la perception d'une forme, la vie apparaît de plus en plus complexe. Une fois que nous avons une croyance en la réalité du monde des sens, alors toutes les sensations de plaisir et de douleur, goût et dégoût commencent à apparaître et deviennent plus forts, plus intéressants et plus convaincants.

LA COPRODUCTION CONDITIONNÉE : LIENS 8 à 10 : TANĦĀ, UPĀDĀNA, BHAVA

Les trois liens suivants sont *tanĥā*, *upādāna* et *bhava*. *Tanĥā* est « désir », *upādāna* est « attachement/ saisie » et *bhava* est « devenir ». C'est une description de l'intensité débordante de l'esprit. Il y a un sentiment lié au fait d'aimer et qui se transforme en « Waouh ! C'est vraiment génial ! », puis « J'en veux plus ! » Cela se produit très rapidement. Il s'agit d'une description de l'esprit s'accrochant à une sensation particulière puis s'y absorbant. C'est comme monter dans un train et partir de la gare. C'est là que l'expérience de la souffrance est vraiment lancée. Dans la Deuxième Noble Vérité, le Bouddha a dit du désir (*tanĥā*) qu'il « doit être abandonné » ; cette connexion entre la sensation et le désir, est par conséquent, considérée comme le point clé, le maillon le plus faible de la chaîne.

C'est le lien sur lequel il faut focaliser notre attention, car dès que le processus de fixation vers l'objet désiré se développe, il devient de plus en plus difficile de distinguer ce qui se passe et donc de lâcher prise.

Le modèle de la coproduction conditionnée décrit ainsi comment une sensation, une perception, se transforme en un désir, une sorte de désir égocentrique ; puis comment ce désir autour d'une vue, d'un son ou d'un objet sensoriel particulier conduit à la saisie ; si un intérêt surgit, l'esprit s'y accroche, nous voyons quelque chose qui engendre un sentiment « C'est beau ! », alors l'œil est attiré vers cette chose et on se dit : « Ça ne me gênerait pas d'en avoir. » Puis l'absorption va plus loin, jusqu'à la saisie : « Vraiment, j'aimerais bien en avoir, c'est réellement une belle chose. » Puis, vient la décision d'agir « Bon, personne ne me regarde ; voici donc ce joli fruit qui était accroché à l'arbre, et qui de toute manière serait tombé par terre et aurait été perdu ! » C'est *upādāna* : saisir signifie aller après quelque chose, s'en emparer.

Bhava vient ensuite : cela se traduit par « devenir ». C'est un mot qui m'a embrouillé pendant des années et des années – « Devenir, devenir, devenir quoi ? Qu'est-ce qui devient ? De quoi cela parle-t-il ? » Il m'a fallu du temps pour réaliser que « devenir » signifie le plaisir d'obtenir ce que vous voulez – nous en reparlerons plus tard.

***LA COPRODUCTION CONDITIONNÉE : LIENS 11 et 12 :
JĀTI, JARĀ-MARAṆA, SOKA PARIDEVA DUKKHA
DOMANASS'UPĀYĀSĀ***

Les deux derniers maillons sont la naissance (*jāti*) et le vieillissement et la mort (*jarā-marāṇa*) – qui comprend la tristesse, les lamentations, la douleur, le chagrin et le désespoir (*soka parideva dukkha domanass'upāyāsā*). Dans ce système symbolique, la naissance est le point de non-retour ; vous vous êtes engagé sur la voie d'une action particulière et il n'y a pas de retour. Une fois que le bébé est né, la vie est là et il faudra

s'occuper du bébé. Avant la naissance, il y a encore la possibilité de revenir en arrière. La naissance symbolise le point de non-retour. Après cela, la vie doit être vécue jusqu'à son terme.

Un exemple simple est le fait de manger. Vous avez apprécié ce que vous venez de manger et la pensée surgit alors : « C'était délicieux. » La conscience que vous êtes cependant rassasié est mise de côté et l'esprit se focalise sur la sensation agréable (*vedanā*) de délectation. Ce qui conduit au désir (*tanhā*) : « Je me demande s'il en reste ? » Ce qui conduit à *upādāna*, à s'accrocher, à suivre l'impulsion d'agir suscitée par le désir. Et vous connaissez la suite, vous vous réservez une nouvelle fois !

Nous sommes maintenant bien entrés dans le territoire du « devenir ». Le monde s'est réduit à ce que vous avez dans votre assiette. Il y a un « moi », plus un objet désiré, et la promesse de plaisir qui viendra de l'obtention de cet objet. L'univers entier est devenu minuscule et simple. Vous vous réservez, vous êtes assis, et la seule chose qui compte est cette « bonne chose » que vous êtes sur le point de déguster. C'est l'essence de *bhava*, devenir.

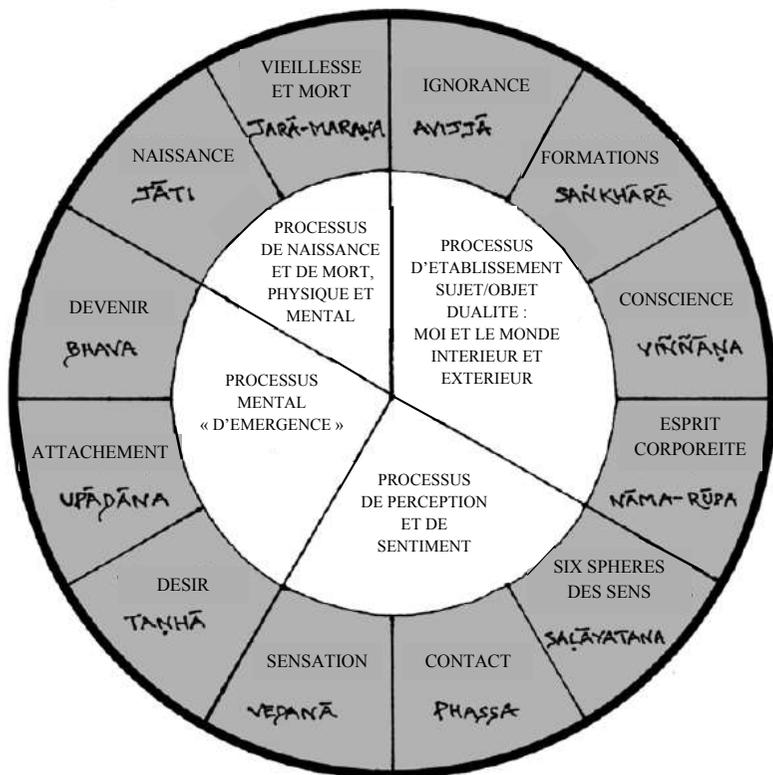
Vous mangez votre ration supplémentaire et l'esprit en profite ; et lorsque vous avez fini, l'esprit commence à penser qu'il n'avait pas vraiment besoin de cette ration supplémentaire, alors que vous êtes déjà en surpoids, et que vous avez dit que vous n'alliez pas le faire, mais malgré tout, vous l'avez fait, rebelote ! On s'asseyait pour manger et puis, perdu dans l'envie de plus de plaisir, il y eu le moment de la naissance sans retour possible en arrière, car vous ne pouvez pas restituer le repas – tristesse, lamentations, douleur, chagrin et désespoir. C'est la « catastrophe », le titre de ce livre.

« Devenir » conduit presque invariablement à *jāti*, « naissance » ; le fait de réaliser soudainement, dans cet exemple que « Oh mon Dieu ! Le premier que j'ai mangé était si bon, mais je viens d'achever mon quinzième ! Je sens l'indigestion qui vient ! ». « Naissance » ne correspond pas à une naissance physique dans ce cas, mais plutôt à une naissance psychologique, un point de non-retour où nous avons créé du *kamma* et où il n'y a pas de retour possible en arrière. Tout comme une fois qu'un enfant est né, il n'y a pas de retour possible en arrière. Une fois que cette situation s'est produite, nous devons vivre toute la durée de vie de son héritage, quoi que cela implique. Et toute situation dans laquelle on a investi, va invariablement et inexorablement, vers *soka parideva dukkha domanass'upāyāsā* – tristesse, lamentations, douleur, chagrin et désespoir – la mort de l'ego en d'autres termes.

EN TERRAIN FAMILIER

Après avoir trop mangé, vous essayez de méditer. Le cœur est lourd et le corps fatigué. « Oh ! Pourquoi ai-je fait ça ? C'est tellement désagréable ! Je me sens tellement embarrassé. » C'est l'expérience de *dukkha*. S'il y a ignorance, alors nous n'apprenons pas de l'expérience ; nous nous perdons simplement dans le regret, la haine de soi ou l'autojustification. Si nous adhérons à cette expérience de *dukkha*, nous créons les conditions pour répéter la même chose. Nous finissons par nous sentir en insécurité, seuls, aliénés, éreintés, inconsolables.

COPRODUCTION CONDITIONNEE



Que se passe-t-il alors ? Bizarrement, ironiquement, tristement, et inconsciemment, l'esprit se souvient de la dernière fois où il s'est senti bien, c'est-à-dire lorsque le monde s'est rétréci et qu'il y avait la garantie que nous allions obtenir cette « bonne chose ». Donc, même si nous pensions avoir appris notre leçon et si nous ne le faisons plus jamais, les graines ont été semées pour le tour suivant. La prochaine fois que nous aurons ce genre de sentiment de *dukkha*, nous suivrons le même schéma parce que ce que nous voulons, c'est cette expérience de *bhava*. C'est la drogue par excellence ; qu'il s'agisse d'un autre repas, ou d'une autre relation, ou de vous inscrire à une autre retraite de méditation.

Ce n'est pas un processus rationnel. La force motrice est l'ignorance – *avijjā*. Parce que nous ne voyons pas clairement, le processus ne cesse de se répéter. L'esprit rationnel dit : « C'est vraiment désagréable. Je ne ferai plus jamais ça. C'est stupide ! » Mais quand le cœur est perdu dans cet état de *dukkha*, se sentant en insécurité, fragile et incomplet, alors l'esprit rationnel n'a pas le droit de vote.

Voici donc la conduite à suivre : nous comprenons le processus de *dukkha* ; nous apprenons à prendre conscience du sentiment de *dukkha* ; nous apprenons à connaître *dukkha* mais sans nous y perdre. Lorsque nous nous sentons fragiles ou désolés, si nous avons développé une conscience, *sati* et une sagesse, nous reconnaissons alors ce sentiment pour ce qu'il est. « Oh ! Je le connais, mieux vaut être prudent ! » Ceci décrit l'un des « points de sortie » du cycle.

Le Bouddha a dit :

« La souffrance (*dukkha*) mûrit de deux manières ; soit elle mûrit dans la confusion (soit plus de *dukkha*), soit elle mûrit dans la recherche. » (A 6.63)

Le mot « recherche », tel qu'il est utilisé dans le Sutta, signifie : « Il doit y avoir une alternative à cela. Je n'ai pas à suivre ça. Maintenant, quelle est la sortie ? » C'est un domaine très important de la pratique du *Dhamma* à explorer et à développer. Peu importe à quel point nous pouvons être dépendants, peu importe la force de nos habitudes, le cœur peut toujours être libre. Même si ces habitudes existent depuis toujours, cette reconnaissance de « il doit y avoir un moyen » représente la foi que le cœur peut être libéré de cette dépendance. Il peut être libéré de cette dépendance ! C'est possible ! Nous devons considérer cela comme très précieux, je le pense profondément.

DÉSIR, SATISFACTION, INSATISFACTION ET LIBERTÉ

Peut-être qu'une bonne façon d'illustrer ce dernier point est de raconter ma propre expérience. Quand j'avais vingt et un ans, j'étais déjà régulièrement rempli de désespoir. J'étais devenu alcoolique à vingt ans et j'en arrivais au point où je commençais à penser que la liberté était vraiment impossible, que le bonheur était impossible. Je pensais que la vie n'était peut-être qu'un cas de survie au « malheur humain ordinaire » aussi longtemps que nous le pouvons, finalement, nous mourrons et c'est tout ce qu'il y a. Je commençais à avoir ce genre de sentiment. Il semblait qu'il soit impossible d'être véritablement libre, car il y avait toujours des limites. Vous ne pourriez jamais réaliser tous vos désirs. Soit vous n'aviez pas assez d'argent, soit il y avait trop de lois, trop d'obstacles, donc la liberté était impossible. J'ai voyagé en Asie du Sud-Est et, en cours de route, on m'a montré un monastère en Thaïlande ; J'ai demandé à y rester simplement parce que j'avais besoin d'un endroit pas cher. Je n'avais pas beaucoup d'argent.

À l'époque, en tant qu'anarchiste hippie, je m'opposais philosophiquement à la religion organisée et aux règles de toute sorte. Je pensais rester au monastère deux ou trois jours.

Je ne savais rien du bouddhisme à cette époque car je n'avais même jamais lu un livre bouddhiste. Je pensais que le Bouddha était chinois. Les moines m'ont gentiment laissé rester au monastère pendant quelques jours, me disant que je devais me raser la tête si je devais y rester plus d'une semaine.

Le premier soir, j'ai interrogé l'un des novices sur la méditation et il m'a donné quelques instructions. Je me souviens qu'il disait : « Le désir est un menteur. Lorsque vous désirez quelque chose, cela ne vous dit pas la vérité et si nous abandonnons notre désir, il disparaît tout simplement ».

Quand j'ai entendu ça, j'ai pensé : « C'est vraiment stupide. Cela ne m'aide pas du tout, je n'aurai toujours pas ce que je veux et je serai en état de manque, comme d'habitude ». Mais j'ai aussi pensé que puisque je restais dans cet endroit, je devais essayer. Tous les visiteurs devaient respecter les huit préceptes, ce qui, j'ai été surpris de l'apprendre, impliquait qu'il n'y avait pas de souper !

Ce soir-là, quelques minutes après le début de la méditation de groupe, j'ai pensé : « J'ai faim. J'ai envie d'ananas. »

Alors j'ai pensé : « Ok, j'ai faim, c'est un désir, mais le novice a dit « lâchez le désir et tout ira bien » ; alors, d'accord, je suis conscient que j'ai faim... hmmm, ça ne le fait pas disparaître. Alors, que signifie ce « lâcher prise » ?

Un peu plus tard : « J'ai toujours faim ! Le bouddhisme est stupide ! »

Mais après cinq ou dix minutes, mon esprit ayant été distrait par autre chose, j'ai remarqué que, lorsque j'ai ramené mon attention sur le présent, la sensation de faim avait disparu. Quelques minutes plus tôt, j'avais faim et j'étais apparemment en manque sans un peu d'ananas. Dix minutes plus tard, je n'avais pas eu l'ananas et rien ne me manquait.

« Oh! Je n'ai pas eu d'ananas et pourtant rien ne me manque ! »

C'était le grand moment. C'était comme si un rideau s'ouvrait sur le chemin de la libération. Je pouvais soudainement comprendre ce que voulait dire le novice quand il disait : « Le désir est un menteur. » Le désir m'avait dit que si je n'obtenais pas l'ananas, je serai en manque. Si nous croyons cela, nous finissons par poursuivre sans cesse l'objet désiré, espérant une sorte d'accomplissement. Le moment est venu où je n'ai pas eu l'ananas et rien ne me manquait. C'était comme si un chemin s'était ouvert devant moi et je pouvais voir ce qu'il me restait à faire.

Bien sûr, c'était le début d'un long voyage plutôt que son achèvement. Cela s'est passé il y a plus de quarante ans et c'est l'une des raisons pour lesquelles je poursuis encore aujourd'hui cet enseignement. Il m'est très précieux parce qu'il parle de la perspicacité, de cette intuition que la liberté est possible. Même si les addictions sont toujours là dans le système, le cœur sait au fond que la liberté est possible.

Chapitre trois

UN BOUDDHA DANS CHAQUE ROYAUME

Dans la tradition bouddhiste, le Triple Joyau – le Bouddha, le Dhamma et le Sangha – constitue la pièce maîtresse de notre foi et de notre pratique. Nous réfléchissons quotidiennement aux qualités de ces trois joyaux, par exemple le matin et le soir en chantant dans nos monastères. Nous chantons les attributs de chacun d'eux de manière formelle, mais nous réfléchissons également au fait que les éléments du Triple Joyau ont à la fois un aspect interne et un aspect externe.

QUALITÉS INTRINSEQUES ET EXTRINSEQUES DU TRIPLE JOYAU

Lorsque nous chantons les louanges de notre respect et de notre révérence envers le Bouddha, cela se réfère dans un sens extrinsèque au Bouddha Gotama – notre maître, le fondateur de cette tradition religieuse, le grand maître qui a établi cet étonnant éventail d'enseignements et qui a réalisé pleinement et complètement l'éveil et qui a été un excellent exemple et un mentor pour tant de générations d'entre nous qui l'ont suivi. C'est un aspect important du Triple Joyau.

Ajahn Chah et d'autres Ajahns de la forêt affirment que, sur un plan psychologique, le Bouddha qui est pris comme refuge n'est pas tant le Bouddha historique, décédé il y a 2 563 ans, que sa qualité intrinsèque de « Bouddha ». C'est elle le vrai refuge. C'est l'endroit sûr ici et maintenant. Un véritable refuge

doit être un sanctuaire, ici et maintenant. Un souvenir ou l'idée d'un personnage historique, une statue ou un sanctuaire, ne sont pas un endroit sûr. Ce sont des images. Cela peut inspirer, mais ce n'est pas là que l'on peut trouver une véritable sécurité psychologique et spirituelle.

Le mot « Bouddha » signifie littéralement « celui qui est éveillé » – essentiellement, la qualité de l'éveil. « Se réfugier en Bouddha », c'est choisir d'être éveillé. C'est le choix d'incarner cette conscience même, ce savoir, qui est l'essence de la vraie sagesse. C'est un attribut du cœur : votre cœur, mon cœur, ici et maintenant. Ainsi, au niveau intrinsèque, se réfugier dans le Bouddha, c'est être conscient, être éveillé, utiliser cette qualité de conscience, connaître le flux de l'expérience ici et maintenant. Lorsque nous pensons au Joyau du Dhamma, nous pensons souvent qu'il se réfère uniquement à la sagesse du Bouddha, aux paroles des Écritures et aux nombreuses descriptions merveilleuses et aux moyens habiles qui sont donnés dans les enseignements oraux du Bouddha, ou dans les paroles de grands maîtres au cours des siècles.

Le mot « *Dhamma* », cependant, signifie littéralement « ce qui maintient » ou « ce qui soutient », « ce qui intègre ». Le mot « *Dhamma* » signifie également « nature » ou « ordre naturel ». Le mot pali « *Dhammajāti* » (« né du *Dhamma* ») est le mot utilisé dans la langue thaïlandaise pour désigner la nature (*tammachaht*), l'ordre naturel des choses.

Sur le plan extrinsèque, se réfugier dans le *Dhamma* signifie que nous sommes guidés par les enseignements du Bouddha, et que nous considérons ces enseignements comme une source fiable de connaissance. Sur le plan intrinsèque, se réfugier dans le *Dhamma*, c'est choisir d'être en harmonie avec l'ordre des choses, d'être en harmonie avec la nature. Essentiellement, cela signifie choisir de vivre d'une manière centrée sur la nature

plutôt que centrée sur notre ego, notre personnalité. Se réfugier dans le *Dhamma* signifie que le cœur s'accorde et est en harmonie avec sa propre nature, qui est aussi la nature de toute chose.

Comme l'a dit Ajahn Chah :

Tout est *Dhamma*... Le *Dhamma* est la nature... Si nous réalisons le *Dhamma*, alors nous serons également le Bouddha.

(*Les enseignements collectés d'Ajahn Chah p485*).

La prise de refuge dans le *Sangha* a aussi des aspects intrinsèques et extrinsèques. Sur le plan extrinsèque, c'est choisir d'être guidé, et de prendre comme exemple ces êtres qui se sont éveillés à la Vérité, au *Dhamma*, et qui sont les disciples éveillés du Bouddha. Dans nos récitation chantées quotidiennes, nous nous référons aux « quatre paires, les huit sortes d'êtres nobles », c'est-à-dire ceux qui se sont éveillés aux différents niveaux de réalisation.

La dimension intrinsèque du *Sangha* concerne la façon dont nous pratiquons, la façon dont ce noble cœur se manifeste dans le monde. « Refuge dans le *Sangha* » peut signifier d'un point de vue intrinsèque une grande variété de choses, mais comme la description qui a trait au « Refuge dans le *Sangha* » met en exergue des qualités de bonté – respecter et aimer le bien, aimer agir de manière simple, aimer agir de manière appropriée, comment s'accomplir dans la bonté – je pense que la façon la plus juste et la plus utile de comprendre « prendre Refuge dans le *Sangha* » est : « choisir d'écouter dans le cœur la voix qui aime le bien ».

C'est l'aspect intrinsèque du Refuge dans le *Sangha*, le « Joyau Sangha ».

CONSCIENCE DE CHAQUE ROYAUME

Dans la représentation visuelle des six royaumes, dans ce miroir tenu par *Mahākāla* (ci-dessus, p33), si l'on y regarde de près, il y a un Bouddha dans chacun des royaumes. Il y a un Bouddha présent, même dans le royaume animal, le royaume des fantômes affamés, celui des asuras et des enfers. Cette caractéristique de l'iconographie symbolise le fait que dans chaque état d'esprit, qu'il soit céleste, bienheureux et sain, ou malsain et douloureux comme la colère, la peur ou la contrainte, la qualité de la sagesse ou de la conscience est disponible. Le Bouddha est capable de visiter ce royaume. Il n'y a pas de royaume que le Bouddha ne puisse visiter.

Par exemple, si l'esprit se perd dans un train de pensées, disons un sentiment d'indignation juste à propos de quelque chose, à un certain moment, il y a la reconnaissance que l'esprit s'est perdu et a été emporté. Cette reconnaissance est symboliquement représentée par la présence d'un Bouddha dans ce royaume – dans ce cas, ce serait le royaume Asura – elle caractérise la qualité de la sagesse qui s'élève, la conscience étant mise en œuvre pour appréhender et connaître pleinement cet état d'esprit.

Nous nous réfugions consciemment dans le Bouddha, le *Dhamma* et le *Sangha* pour renforcer cette qualité de conscience, pour rendre la connaissance plus accessible – pour inviter le Bouddha plus efficacement dans chacun des Six Royaumes. En prenant refuge, la conscience et la sagesse peuvent être amenées plus facilement à rencontrer et à recevoir ces distractions ou émotions ou compulsions, qu'elles soient malsaines, saines, douloureuses, agréables ou neutres. Dans cette optique, il est significatif que, dans l'imagerie classique, le Bouddha de chaque royaume tient un instrument ou un objet qui est particulièrement pertinent pour les êtres de chaque

royaume. Il utilise un médium auquel chaque catégorie d'êtres peut se rapporter :

Dans le royaume humain, il tient le bol d'aumône d'un moine.

Dans le royaume Deva, il tient un instrument de musique, une *vīṇa*.

Dans le royaume d'Asura, il tient une épée flamboyante.

Dans le royaume des animaux, il tient un livre.

Dans le royaume infernal, il tient une flamme.

Dans le royaume des fantômes affamés, il tient une bouteille de nectar.

Ces différents médias représentent les moyens habiles par lesquels la sagesse doit opérer afin d'avoir un impact efficace dans chaque domaine, sur chaque état psychologique.

AMOUR BIENVEILLANT – EXPRESSIF ET RÉCEPTIF

Un autre aspect du symbolisme est que le Bouddha est toujours une présence aimante, même s'il porte une épée ou une flamme. La sagesse de Bouddha est l'incarnation d'un profond amour bienveillant, cette acceptation radicale qui facilite le processus de libération et libère les êtres de la roue du devenir.

Il y a de nombreuses années, quand Ajahn Sumedho a commencé à enseigner au Royaume-Uni et en Europe, il utilisait les expressions classiques pour enseigner l'amour bienveillant, la méditation *mettā* : « Puissé-je être heureux, et me porter bien ; que tous les êtres soient heureux, qu'ils se portent tous bien. » La plupart des Anglais pensaient : « Oh ! C'est trop sentimental ! C'en est même agaçant ! Vous essayez d'enseigner l'amour bienveillant, mais cela m'énerve plus

qu'autre chose. C'est trop "bisounours", c'est comme de "voir tout en rose" ».

Je me souviens d'une personne lors d'une retraite disant : « J'allais bien, j'étais très heureuse jusqu'à ce que vous commenciez à enseigner *mettā*. Alors, je me suis vraiment mise en colère. »

Ajahn Sumedho est un enseignant très intelligent et intuitif. Il employa alors des moyens habiles et changea le langage qu'il utilisait pour décrire *mettā*. Il l'a plutôt défini comme « ne pas vivre dans l'aversion ». Dans la même veine, l'expression que j'aime utiliser pour *mettā*, « acceptation radicale », fait suite à l'exemple d'Ajahn Sumedho. Il décrit un principe d'acceptation, ou de ne pas habiter dans l'aversion. Nous pouvons avoir *mettā* pour ce qui n'est pas sympathique. Et c'est en quelque sorte le principe central. Il s'applique directement à la coproduction conditionnée.

Si nous confondons *mettā* avec le sens que nous sommes censés aimer tous les êtres et tous les états d'esprit, cela peut facilement être irritant car il y a beaucoup de choses à propos de notre propre esprit et des autres qui ne sont pas sympathiques, ces royaumes infernaux de la colère et des conflits sont toujours brûlants et douloureux, mais ils sont tels qu'ils sont. Le Bouddha porte une flamme vers ces royaumes, mais il n'est ni hostile ni impatient. Il est aussi calme et bienveillant que n'importe où ailleurs.

Si vous souffrez de douleur chronique ou si vous avez mal à la tête depuis trois jours, vous ne pouvez pas l'aimer, mais vous pouvez l'accepter. C'est ainsi. Si vous avez un membre de la famille difficile qui vous cause beaucoup de stress, vous pouvez ne pas aimer ça, mais vous pouvez l'accepter. C'est une manière pratique et réaliste de comprendre *mettā*, c'est une

qualité d'acceptation et d'ouverture d'esprit, de voir clairement « c'est ainsi que sont les choses », plutôt que d'essayer de sentir que nous devons nous forcer à tout aimer. Si nous avons un état d'esprit en colère, ou si nous ressentons une vague de jalousie, de peur ou d'envie, nous n'essayons pas de prétendre que nous aimons ça : « Oh ! Génial ! Je suis très en colère ! Et ma colère est trop super ! » Nous n'essayons pas de créer ce genre d'attitude, mais à la place, lorsqu'un sentiment de colère surgit, nous le reconnaissons : « C'est de la colère. Cela suit son cours. Cela fait partie de la nature. C'est comme ça. »

Lorsque nous établissons un fondement de l'amour bienveillant, cela signifie établir une disposition à accepter ce que nous aimons, ce que nous n'aimons pas et ce qui est neutre, avec un cœur ouvert. Nous sommes sans parti pris. Nous ne jugeons pas. Nous reconnaissons en ce moment que l'expérience de l'esprit est exactement de cette façon. C'est ce que le Bouddha étant présent dans chaque royaume est censé signifier dans l'iconographie de la roue de la naissance et de la mort.

Lorsque nous comprenons et apprenons à utiliser cette attitude d'acceptation radicale, cela ne signifie pas que nous sommes passifs. Accepter ne signifie pas devenir insensible. Nos cœurs ne gèlent pas. L'acceptation ne signifie pas que nous refusons d'agir ou de répondre à une expérience. C'est simplement une reconnaissance : « Nous y sommes ; c'est comme ça. » Si vous vous rendez à Paris en voiture en aimant discuter avec un ami, et que soudain vous apercevez un panneau routier qui vous indique que vous arrivez à Nice, vous souhaiterez peut-être ne pas avoir parcouru cinquante kilomètres dans la mauvaise direction, mais c'est là que vous êtes. Alors, plutôt que de vous critiquer vous-même pour avoir pris une mauvaise direction, vous acceptez ce qui s'est passé :

« Ok, je suis là. Ce n'est pas là où je voulais être. Maintenant, comment puis-je revenir sur la bonne voie ? » Vous acceptez d'être là où vous êtes et cette acceptation vous instruit sur la façon de bien agir pour retrouver la bonne direction.

D'une certaine manière, cette qualité de *mettā* est la voie que nous suivons pour faire des choix judicieux. Ceci est directement lié à la coproduction conditionnée en ce sens qu'il s'agit d'apprendre à faire des choix fondés sur la sagesse et la pleine conscience plutôt que sur la réactivité. Si « accepter » signifiait ne rien faire, alors, une fois que vous vous êtes trompé de direction et que vous vous êtes retrouvé à Nice par erreur alors que vous aviez pris un engagement à Paris, vous vous seriez alors dit : « Ok, je suppose qu'il me faut rester à Nice ! » C'est ce qu'on appelle de la bêtise ! Si nous pouvons établir cette base d'acceptation radicale, alors lorsque nous observons les activités de notre esprit, que ce soit en termes de sensation, d'expérience sensorielle, d'amour ou de dégoût, nous connaissons ces activités pour ce qu'elles sont. Si quelque chose est ordinaire, vous savez cela à travers le sentiment que quelque chose est ordinaire. Si nous éprouvons de l'aversion, alors nous savons que c'est l'expérience de l'aversion. L'esprit est capable d'apprécier ces qualités d'expérience telles qu'elles sont. Nous apprenons de plus en plus ce que c'est d'aimer et de ne pas aimer, nous les voyons clairement, et c'est un moyen essentiel par lequel nous pouvons libérer le cœur de ses addictions.

Si nous éprouvons de l'aversion pour quelque chose et que nous sommes capables de connaître clairement ce sentiment, alors l'esprit ne s'emparera pas de cette aversion et ne la transformera pas en haine ou en aversion profonde. Si nous sommes inconscients, la douleur devient un problème, elle devient « l'ennemi », elle devient quelque chose à laquelle il faut mettre fin par tous les moyens possibles. Lorsque l'esprit

saisit la douleur, il naît dans les sentiments de haine et d'aversion. Mais s'il y a de la sagesse et de l'attention, le sentiment, la sensation peut être connue simplement telle qu'elle est : « Ceci est désagréable. Je ne peux pas le rendre agréable. C'est juste ça. C'est juste une sensation douloureuse. C'est tout. » L'aversion ne doit pas nécessairement conduire à la haine.

Exactement de la même manière, lorsque nous aimons quelque chose – nous goûtons de la nourriture délicieuse ou nous voyons un beau paysage de campagne – nous éprouvons le sentiment d'aimer cela. Nous pouvons expérimenter ce penchant et le connaître tel qu'il est, comme un sentiment de délice, de plaisir. Si nous sommes sages, nous reconnaissons que nous n'avons rien à ajouter à cela. Nous pouvons simplement laisser ce délice, ce plaisir, être ce qu'il est : « C'est ainsi. » Mais si nous sommes inconscients, si nous ne sommes pas sages, alors l'esprit saisit cela. Nous essayons d'en obtenir plus, ou de le conserver, ou de créer la même expérience à l'avenir. Nous sommes tellement excités à saisir ce goût, nous sommes tellement occupés dans l'esprit, que nous finissons par manquer la saveur sur le moment.

Une amie du monastère m'a dit un jour qu'elle avait emmené sa famille dans une station balnéaire sur une île de la Méditerranée : « Nous avons trouvé ce beau village sur une petite île. C'était l'hôtel parfait. C'était la plage parfaite. Les enfants étaient si heureux. J'ai passé toutes les vacances à essayer de trouver comment je pourrais réserver l'endroit pour l'année prochaine, et en définitive je n'ai pas du tout profité de ces vacances. »

Il y a de nombreuses années, j'étais en retraite avec Ajahn Sucitto. Un jour, après le repas, son visage était radieux. Je lui ai dit : « Tu as l'air très heureux, Ajahn. Que s'est-il passé ? » Il

m'a dit : « J'ai mangé une pomme de terre. » On aurait dit que cela avait été une profonde expérience religieuse. « Oui, c'était incroyable. J'ai mangé une pomme de terre et je ne faisais rien d'autre. » Il y avait l'expérience d'avoir faim et d'avoir un goût de pomme de terre. Le simple fait d'être présent pour cette expérience était extraordinairement délicieux.

Donc ce domaine de la pratique du *Dhamma*, cette dimension de la méditation, est très riche à explorer. Si nous pouvons porter notre attention sur l'expérience du moment présent et être pleinement attentifs à ce qui est ici et maintenant, nous pouvons alors trouver cette qualité de satisfaction et d'accomplissement que la plupart d'entre nous recherchent dans la vie. Nous souhaitons être satisfaits, nous souhaitons être épanouis, nous souhaitons être en paix et sans manque. Mais si l'esprit est toujours à la recherche du prochain, et du prochain, et du prochain..., nous sommes liés à la roue du devenir, nous sommes liés à ce cycle de dépendance ; le cœur, même s'il aspire au repos et à l'accomplissement, n'éprouve jamais de repos, paix ou achèvement.

Pour le dire plus simplement, nous pouvons retenir cette idée : je peux « aimer » mais je n'ai pas à « vouloir » ; je peux « ne pas aimer » mais je n'ai pas à « haïr ».

En considérant tout cela, on peut voir que la pratique de la bienveillance a à la fois un aspect réceptif et un aspect expressif. La qualité expressive de *mettā* se manifeste dans le rayonnement conscient de sentiments bienveillants envers les autres et envers soi-même, en souhaitant du bien, en répandant la bonté, en envoyant de la bonne volonté à chaque être. C'est comme l'expiration.

L'aspect réceptif de *mettā* est comme l'inspiration, prenant tout et ouvrant nos cœurs les uns aux autres et à la façon dont

les choses sont. C'est l'acceptation radicale, le fait de ne pas demeurer dans l'aversion, l'harmonisation avec la réalité de la façon dont les choses sont, c'est aussi la source de vie de la sagesse. En conséquence, tout comme l'inspiration rassemble l'oxygène dont notre corps a besoin pour rester en vie et l'expiration expulse le dioxyde de carbone inutile, je dirais que c'est l'aspect réceptif et d'acceptation de *mettā* qui est son essence, et l'aspect expressif qui est son résultat naturel et utile.

ÊTRE DANS LE PRÉSENT– CONCENTRATION

Afin de libérer le cœur de ses dépendances aux habitudes affligeantes, il est très utile d'attirer continuellement l'attention sur l'expérience de cette réalité présente. Comment ce moment est-il ressenti ? Comment est-il reçu ? Ce corps, cet esprit, en ce moment comment sont-ils ? Ensuite, sur cette base d'appréciation et d'acceptation de la matière avec laquelle nous travaillons, nous pouvons définir une direction.

Si nous remarquons que nous sommes tendus ou excités, nous pouvons nous tourner vers le calme et la paix. Si nous remarquons que nous sommes somnolents et lourds, alors nous réalisons que nous devons nous orienter vers l'énergie, une manière d'animer la pratique de la méditation.

Au sein d'une séance de méditation, après avoir pris conscience de l'état d'esprit et des perceptions physiques du moment, nous renforçons l'attention sur le corps, établissant la posture, formant un équilibre d'énergie et de relaxation.

Ayant trouvé cette qualité d'équilibre entre un corps énergisé mais aussi détendu, nous portons alors attention au rythme de la respiration. Le corps respire tout seul. Ce n'est pas quelque chose que nous devons « faire ». Tout comme le cœur bat tout

seul, nos poumons respirent tout seuls. Ainsi, dans la pleine conscience de la respiration, nous attirons l'attention sur la respiration pendant que nous laissons le corps respirer à son propre rythme, son propre rythme naturel. Nous laissons ce rythme naturel être au centre de notre attention. La respiration n'est pas une chose que vous devez « faire » ; l'esprit prête simplement attention à un processus naturel.

Nous focalisons l'attention sur le rythme de la respiration. Chaque fois que l'esprit est distrait – il peut y avoir un son dans la pièce, ou des souvenirs déclenchés par quelque chose dans le corps, un véhicule passant dans la rue – nous en prenons note. Vous remarquez que l'esprit a été saisi, qu'il y a distraction, alors lâchez prise consciemment. Remarquez la perception de saisir ; puis remarquez la perception de ne pas saisir. Ramenez ensuite l'attention sur le ressenti de la respiration. Nous travaillons avec une attitude de bienveillance, d'acceptation radicale. Cela signifie que, lorsque nous travaillons avec le corps et l'esprit, nous le faisons avec une attitude de convivialité et de collaboration. L'esprit, avec ses habitudes de pensées vagabondes, n'est ni l'adversaire ni l'ennemi ; nous ne travaillons pas contre l'esprit, mais avec lui.

Si nous sommes un parent, une mère, un père ou un enseignant dans un jardin d'enfants et que nous devons apprendre à un petit enfant à écrire l'alphabet, et que l'enfant est agité, nous l'asseyons avec douceur et patience, nous lui mettons un crayon dans la main, nous étalons un morceau de papier devant lui et doucement, en lui tenant la main, nous faisons la lettre 'A' : « Une jambe ici et une jambe là, et puis une barre en travers au milieu – A. » Nous opérons patiemment avec cette énergie turbulente, confuse et désordonnée. Nous opérons avec gentillesse et coopération, afin de capter cette énergie et la guider, sans nous y opposer, sans la redouter.

Si nous souhaitons réaliser la paix et la liberté, nous devons travailler avec notre esprit et notre corps en employant la même attitude de patience et de compassion, mais aussi avec fermeté, en fixant une direction. Nous donnons une forme et nous nous orientons avec un cœur d'amour bienveillant, une attitude d'amitié. Si nous établissons cette attitude dans notre façon de travailler avec l'esprit et le corps – la gentillesse et la compassion bien orientés – alors les moyens par lesquels nous construisons notre état sont paisibles, ainsi qu'éveillés et conscients. Selon les enseignements du Bouddha, la cause et l'effet sont toujours liés. Si nous utilisons une cause paisible, bien organisée et harmonieuse, il en résultera un effet paisible et harmonieux. En revanche, si nous utilisons un moyen coercitif et énergique – essayer de forcer l'esprit et le corps à obéir par pure volonté – les résultats seront nécessairement remplis de stress et tourmentés. Lorsque nous méditons, en utilisant une méthode telle que porter l'attention sur la respiration, j'encourage cette attitude de travail avec l'amour bienveillant, et la qualité de l'acceptation, puis à regarder les résultats.

Nous sommes aidés dans nos efforts en prêtant attention à l'effet produit. Peu importe combien de fois l'attention s'éloigne du présent. Ce n'est pas une compétition. Personne ne compte les points. Il s'agit d'un exercice permettant de travailler avec la tendance naturelle de l'esprit à la distraction. Chaque fois que nous remarquons que l'esprit dérive – pris dans la mémoire du passé, des plans pour l'avenir, dérive dans la somnolence – dès que nous remarquons ce sentiment de saisie et d'enchevêtrement, nous lâchons prise. Il y a un relâchement de la prise et un terme à la saisie. Nous ramenons l'attention sur la sensation de la respiration et remarquons la qualité de l'esprit libre de saisie. Comment est-ce ? On se familiarise ainsi avec le

processus de distraction, puis d'éveil, puis de lâcher prise et de rétablissement de l'attention dans la réalité du présent.

Lorsque nous considérons l'enseignement de la coproduction conditionnée, son essence même est cette expérience de se laisser distraire, saisir et rattraper ; et la capacité de l'esprit à remarquer et à lâcher prise. Après avoir lâché prise, on fait l'expérience de la clarté et de la paix. Cela vient quand l'esprit est libre de saisie.

C'est aussi simple que cela !

Ce simple processus dont nous pouvons tous être le témoin, est l'essence même des enseignements sur la coproduction et la cessation conditionnées.

LES TROIS CARACTÉRISTIQUES

Le Bouddha nous a donné l'outil des Trois Caractéristiques de l'Existence pour nous aider à étudier la nature de l'expérience et, à son tour, à renforcer cette lucidité et cette stabilité de conscience et de sagesse – cela renforce la présence de la sagesse de Bouddha dans chacun des Six Royaumes. Ces trois caractéristiques sont l'impermanence (*anicca*), l'insatisfaction (*dukkha*) et le non-soi (*anattā*). Tous les schémas d'expérience sont censés posséder ces trois qualités. En les utilisant comme outils pour explorer nos attitudes, présomptions, attachements et conditionnements, nous pouvons découvrir où l'esprit cherche habituellement (en vain) la permanence, la certitude, le bonheur et le « vrai moi ». La méditation de la vision pénétrante, *vipassanā*, est le processus de cette révélation et de la liberté du cœur qui en résulte.

ANICCA

Anicca exprime la qualité du changement, le caractère transitoire dans le domaine objectif, et le caractère incertain dans le domaine subjectif des choses. Lorsque le cœur éprouve des changements dans le champ de perception, il ne sait pas en quoi l'objet va se transformer, il ressent donc de l'incertitude.

Lorsque la méditation est bien développée, l'attention devient plus stable et peut se fixer aisément dans l'instant présent. À partir de ce point de repos, nous pouvons utiliser les trois caractéristiques comme réflexions pour examiner la nature même de l'expérience, pour voir comment fonctionne l'esprit.

Afin de développer cette perspective, pendant la méditation, nous laissons le souffle, les sensations du corps, les sons que nous entendons autour de nous, les sensations dans nos pieds lorsque nous marchons... laissez-les faire partie d'un flux continu d'expérience. Qu'ils soient simplement des modèles de perception qui apparaissent et disparaissent et maintiennent la qualité de la conscience ouverte, en étant attentif aux modèles de changement, aux perceptions au fur et à mesure qu'elles apparaissent et disparaissent à chaque instant. Il y a un abandon conscient de l'intérêt pour le *contenu* de l'expérience afin d'apprécier pleinement le *processus* de l'expérience.

Dans cette manière de développer la pratique de la méditation, le cœur incarne cette qualité de conscience éveillée. Essentiellement, c'est être « Bouddha », être éveillé. Et ce que cette conscience éveillée connaît, c'est le *Dhamma*, c'est-à-dire les modèles de la nature au fur et à mesure qu'ils apparaissent et disparaissent. Lorsque le Bouddha voit le *Dhamma*, ce qui surgit est le *Sangha*. Lorsque l'esprit éveillé voit comment sont les choses, ce qui survient est une action harmonieuse, l'inclination du cœur vers ce qui est noble et sain.

Si l'esprit est assez concentré, assez conscient et prête facilement attention au moment présent, alors nous pouvons utiliser cette réflexion sur *anicca* pour faciliter cette qualité de conscience ouverte, d'attention ouverte. Par exemple, si nous faisons un effort pour être conscient du flux de l'expérience et qu'ensuite l'attention est attirée par une douleur à la jambe ou le son d'un oiseau, nous pouvons réfléchir : « Le son de l'oiseau change » ou « la sensation dans ma jambe change ». C'est *anicca*. C'est le lâcher prise de l'objet, le lâcher prise du contenu de l'expérience et regarder à la place le processus de l'expérience. Ensuite, l'esprit est capable de lâcher l'objet auquel il est attaché et d'être simplement à nouveau conscient du flux de l'expérience.

DUKKHA

Dukkha signifie « insatisfaction », le fait qu'aucune expérience ne peut nous combler de façon permanente. Nous regardons l'expérience, la perception. Si cela change, peut-il être quelque chose de satisfaisant en permanence ? Non. Même si c'est vraiment, profondément agréable, ce plaisir doit finir par prendre fin. C'est donc *dukkha*. Certaines personnes, lorsqu'elles entendent que le Bouddha a enseigné que tout n'est pas satisfaisant (« *Sabbe saṅkhārā dukkhā* »), pensent qu'il est très négatif. Mais le mot *dukkha* est très subtil. « *Du-* » signifie « mauvais » ou « déséquilibré ». « *Akkha* » est le moyeu d'une roue où passe l'essieu. L'image de *dukkha* est donc celle d'une roue qui tourne mal ; qui est désaxée. Même les choses qui sont heureuses sont sujettes au changement et, parce qu'elles changent, elles ne peuvent pas être complètement et définitivement satisfaisantes. Cela ne veut pas dire que certaines expériences ne sont pas délicieuses ou belles, exquises ou pures, comme un état de méditation bienheureux

ou un morceau de musique de Bach. Mais le fait est qu'une expérience agréable n'est pas durable, c'est donc *dukkha*.

ANATTĀ

Anattā est le principe selon lequel aucune chose vécue ne peut être vraiment considérée comme étant « qui » nous sommes et ce « que » nous sommes ; rien ne peut vraiment être possédé. Si c'est changeant et insatisfaisant, peut-on vraiment dire « qui » et ce « que » je suis ? A-t-il vraiment un propriétaire ? Non ! C'est la caractéristique la plus difficile à comprendre car les traductions dans les langues européennes l'ont souvent déformée. *Anattā* est souvent traduit de telle sorte qu'on dirait que le Bouddha disait que nous n'existons pas, ou que nous n'avons ni moi, ni âme. Cependant, il n'y a aucun endroit dans le Canon Pali où le Bouddha dit « il n'y a pas de soi ». L'enseignement de *anattā* consiste à abandonner ce que nous considérons habituellement comme nous-mêmes sans créer une idée de ce que pourrait être un vrai soi et à s'y accrocher à la place. C'est une façon de voir comment nous nous identifions au corps, à notre personnalité, à notre histoire personnelle, à nos souvenirs, nos biens, notre réputation, toutes ces choses que nous considérons comme nous-mêmes : notre âge, notre sexe, notre nationalité, tout. Il peut y avoir le sentiment que « je » entends, « je » médite ; il y a le sens du « je » en tant que faiseur et expérimentateur. L'enseignement du Bouddha sur *anatta* est un moyen de mettre cela en question.

Oui, il y a de l'audition. Oui, il y a de la réflexion. Oui, il y a du souvenir. Mais « qui » connaît ces souvenirs, « qui » connaît ce son ? Y a-t-il quelque chose qui est propriétaire de ces humeurs, de ces sentiments et de ces pensées ?

Lorsqu'on observe et explore cela, aucune « chose » ne peut être trouvée qui soit précisément le « faiseur », l'agent de l'expérience et de l'action. Ainsi, la réflexion sur le non-soi est un moyen de lâcher prise plutôt que de prendre une position philosophique.

Nous pourrions pratiquer la méditation *vipassanā* et en venir à penser : « Je suis une pure conscience, c'est ce que je suis ! Je suis le *Dhamma*, c'est mon vrai moi ! » Mais la pensée « Je suis le *Dhamma* » n'est qu'une pensée. La pensée « Je suis une conscience » n'est qu'une pensée. La méthode de méditation *vipassanā* consiste à abandonner tout type d'identification, à abandonner la saisie de pensées, d'images ou de concepts et d'incarner simplement cette qualité consciente et éveillée. L'un des enseignements les plus utiles que le Bouddha a donné sur ce domaine est lorsqu'il déclare :

« Quoi que vous conceviez qu'elle soit, la vérité est toujours autre que cela. »

(*M 113.21, DU 3.10*)

« IL Y A LE NON-NÉ, LE SANS-ORIGINE, LE NON-CRÉÉ, LE NON-FORMÉ »

Nous utilisons ces réflexions pour abandonner le contenu de l'expérience et pour nous ouvrir au processus de l'expérience. Le Bouddha a introduit les contemplations sur *anicca*, *dukkha*, *anattā* au tout début de sa carrière d'enseignant quand il parla à ses cinq compagnons juste après son éveil. Il a utilisé ces trois caractéristiques comme un moyen d'explorer l'expérience. Ce sont des outils d'investigation plutôt qu'une position philosophique. Ainsi, le Bouddha ne dit pas que vous devriez croire que tout n'est « pas-soi » ; il nous invite à prendre ce

principe et à l'utiliser pour explorer nos habitudes de pensée, nos attitudes.

Après son éveil le Bouddha se rendait au parc des Gazelles à Varanasi, pour renouer avec ses cinq anciens compagnons. Il rencontra un vagabond nommé Upaka le long de la route. Upaka s'est dit : « Wow, ce moine a l'air vraiment radieux et paisible. » Upaka dit au Bouddha : « Tu as l'air d'avoir eu une sorte de grand réveil ou une expérience puissante. » Le Bouddha dit : « Oui, Je suis pleinement éveillé et je suis le seul être éveillé au monde. » Upaka fut un peu choqué. (Je pense que nous avons tous rencontré des gens qui parlent comme ça dans la rue. J'en ai rencontré un à Rome il n'y a pas longtemps). Upaka déclara : « Vous semblez prétendre avoir réalisé le Sans Mort ; si c'est le cas, quel est votre maître ? Comment vous êtes-vous éveillé ? » Le Bouddha dit : « Oui, c'est exact, j'ai réalisé le Sans Mort mais je n'ai pas de maître. Je l'ai réalisé complètement par moi-même. » Upaka dit : « Tant mieux pour toi, mon ami » (un peu comme je l'ai fait avec le gars à Rome). Et puis, secouant la tête, Upaka partit par une autre route.

Dans ce récit, Upaka parla au Bouddha de « Sans Mort ». Ce terme peut ne pas être familier à certains bien qu'il soit courant dans les enseignements du Bouddha ; c'est l'une des qualités du *Dhamma* dans son aspect transcendant.

L'un des enseignements les plus importants, et l'un des passages préférés d'Ajahn Sumedho dans les Écritures, est celui où le Bouddha dit :

Il y a le Non-né, le Sans-origine, le Non-créé, le Non-formé et s'il n'y avait pas le Non-né, le Sans-origine, le Non-créé, le Non-formé alors échapper au né, à l'origine, au créé et au formé ne serait pas possible. Mais parce qu'il y a le Non-né, le Sans-origine, le Non-créé,

le Non-formé, donc échapper au né, à l'origine, au créé et au formé est possible.

(DU 8.3)

Cet enseignement pointe vers la dimension transcendante de la réalité, au-delà du temps et de l'espace et de l'identité. L'aspect principal de l'éveil est l'incarnation de la réalisation de cette qualité transcendante. C'est pourquoi on l'appelle libération de la naissance et de la mort.

L'une des choses les plus importantes que nous récitons, lorsque nous nous souvenons des attributs du Triple Joyau, sont les qualités du *Dhamma* : « Apparaissant ici et maintenant, intemporel, encourageant l'investigation... ». Parler de l'intemporel, du Non-né, du Sans Mort, peut sembler un peu éthéré et lointain, voire stratosphérique, mais cela ne fait pas référence à un royaume supra-cosmique ; c'est plutôt le tissu de notre propre cœur. Le but de la pratique bouddhiste est de découvrir cette qualité libérée de notre propre être que nous avons toujours eu avec nous. C'est le fondement même de ce que nous sommes mais nous ne l'avons pas remarqué, ayant été préoccupé par les affaires du monde. Pour emprunter une phrase à la tradition chrétienne, « Il est plus proche de nous que nous ne le sommes de nous-mêmes. »

Pour continuer l'histoire... Le Bouddha apprenait très vite. Il s'est rendu compte qu'une simple déclaration comme celle-là n'était pas utile. Ainsi, lorsqu'il rencontra ses cinq amis, il adopta une méthode analytique. Plutôt que de leur dire : « Ceci est la réalité ultime... », il adopta une approche réflexive portant sur *anicca*, *dukkha* et *anattā* afin de les aider à parvenir à cette réalisation par eux-mêmes. Ils commencèrent avec *anicca* et avec le corps. Il demanda : « Est-ce que le corps change ? Le corps est-il dans un état de changement ? » Ils répondirent : « Oui. Le corps peut être malade, il peut se briser. »

Le Bouddha demanda alors : « Si quelque chose change, s'il est sujet à l'affliction, alors est-ce quelque chose qui peut être satisfaisant en permanence ? »

Ils répondirent : « Cela ne peut pas être satisfaisant en permanence s'il est sujet à l'affliction et est dans un état de changement. C'est nécessairement *dukkha*, insatisfaisant. »

Alors le Bouddha demanda : « Donc, si le corps est dans un état de changement, sujet à l'affliction et n'est pas satisfaisant, est-il approprié de dire : "Ceci est à moi, c'est ce que je suis, c'est mon vrai moi" ? »

Ils répondirent : « Non, il n'est pas approprié de dire cela »
(S 22.59).

A l'époque du Bouddha, comme avec la philosophie védique aujourd'hui, il y avait l'idée de l'*atman*, le « moi ». *Atman* était considéré comme étant permanent et divin et comme étant vraiment, qui, et ce que nous sommes – ses qualités étant *sat-chit-ānanda*, « être-conscience-béatitude ». Ainsi, dans un sens, le Bouddha vise directement les croyances de son temps. Si les caractéristiques de l'*atman* sont censées inclure la permanence et la félicité, le corps ne peut pas être *atman* (Skt.), il ne peut pas être *attā* (Pali).

Dans l'enseignement donné à ses compagnons, le Bouddha passe en revue chacun des cinq *khandhas*. Le premier est *rūpa*, forme matérielle, comme nous venons de le décrire. Le second est la sensation, *vedanā*. Le troisième est *saññā*, la perception. Le quatrième est *saṅkhārā*, les formations mentales. Le cinquième est *viññāṇa*, la conscience basée sur les sens. C'est très ordonné. Il y a d'abord l'exploration du domaine physique (*rūpa*). Les quatre autres sont des aspects de l'esprit (*nāma*). Le Bouddha dit que chacun de ces *khandhas* est dans un état de changement, est sujet à l'affliction et n'est pas satisfaisant en

permanence. Il dit que ces *khandhas* sont impersonnels, on ne peut pas dire qu'ils sont un « vrai moi », qui nous sommes vraiment ou notre nature fondamentale :

« *Netam mama, nesoham 'asmi, na me so attā ti* »

« Ce n'est pas à moi, ce n'est pas ce que je suis, ce n'est pas moi-même. »

(S 22.59)

Lorsque nous nous focalisons sur les caractéristiques d'*anicca*, *dukkha* et *anattā*, en les gardant à l'esprit comme une réflexion continue, et que nous regardons le résultat de cette réflexion, comment cela change-t-il notre cœur ? Dans ce moment de non-saisie, quelle est la qualité de l'expérience ?

Cela doit être connu, réalisé par chaque individu pour lui-même, mais le Bouddha a souligné que c'est lorsque la saisie s'arrête que le Sans Mort est réalisé :

« Ceci est le Sans-mort : la libération de l'esprit par l'absence d'attachement. »

(M 106.13)

Chapitre quatre

LE PREMIER POINT DE SORTIE DU CYCLE

Voici, bhikkhus, la noble vérité de la souffrance (*dukkha*) :

La naissance est *dukkha*, la vieillesse est *dukkha*, la maladie est *dukkha*, la mort est *dukkha*, peine, lamentation, douleur, chagrin et désespoir sont *dukkha*, être associé avec ce qui est déplaisant est *dukkha*, être séparé de ce qui est plaisant est *dukkha*. En bref l'attachement aux cinq *khandhas* est *dukkha*.

(SN 56.11)

Au cours d'une journée, nous pouvons observer comment l'esprit se rapporte au flux de l'expérience, quel que soit l'endroit où nous nous trouvons : dans un bus, à la maison, dans un bureau, à l'hôpital, dans une forêt, lors d'une retraite. Nous pouvons remarquer quand l'esprit se perd dans des sentiments de *dukkha* (insatisfaction). Peut-être nous souvenons nous d'un conflit passé et nous recréons une dispute avec quelqu'un. Peut-être que nous sommes perdus dans un fantasme envers quelqu'un d'attirant, ou envers quelqu'un dont nous étions amoureux, mais la relation n'a pas duré, ou nous sommes pris dans l'idée d'être avec une personne complètement imaginaire. L'esprit est peut-être perdu dans l'inquiétude pour notre santé. Peut-être nous disputons-nous avec quelqu'un au travail ou dans la famille... Qu'elles soient basées sur l'attraction, l'aversion, la peur ou autre, nous pouvons observer ces expériences où l'esprit est pris dans un enchevêtrement de *dukkha*. La tristesse,

les lamentations, la douleur, le chagrin, le désespoir – nous vivons ces sentiments chacun à notre manière. Mais le Bouddha nous offre des outils pour comprendre et travailler avec ces sentiments.

DEUX RÉSULTATS POSSIBLES DE DUKKHA

Le Bouddha a dit que le sentiment de *dukkha* peut évoluer de deux façons. L'une d'elles consiste à créer davantage de *dukkha* ; nous créons un enchevêtrement de souffrances encore plus grand et plus compact. L'autre façon dont cette même expérience peut mûrir est dans la « recherche » (A 6.63, comme mentionné ci-dessus). C'est à dire qu'on a l'intuition qu'il doit y avoir une alternative à la souffrance. C'est, en fait, la naissance de la foi, la foi qu'il y a un moyen de sortir de l'enchevêtrement (S 12.23).

Lorsque le Bouddha a parlé de la Première Noble Vérité, la vérité de *dukkha*, il a évoqué une façon de travailler avec la souffrance, comme il l'a fait pour chacune des Quatre Nobles Vérités. Il dit dans son tout premier discours, le Dhammacakkappavattana Sutta (S 56.11) : « *Dukkha* doit être comprise » (*idaṃ dukkhaṃ ariyasaccaṃ pariññeyyaṃ'ti*) – elle doit être accueillie. Il faut la saisir, la reconnaître. Lorsque notre cœur est perdu dans des sentiments de regret ou de chagrin d'amour, de colère, de confusion, d'aversion, de peur, de jalousie ou de désir, nous avons tendance à penser qu'il s'agit du résultat de quelque chose d'extérieur.

Nous nous concentrons sur une dispute ou sur le comportement d'une autre personne. Nous pensons que le problème est quelque chose de personnel. L'esprit s'empare de ce sentiment, le prend à son compte et s'y engouffre. Si

l'influence de l'ignorance domine, le cycle se répète – ainsi davantage de *dukkha* est générée.

Cependant, le Bouddha nous encourage à porter notre attention sur *dukkha* elle-même. Rappelez-vous : « *dukkha* doit être appréhendée » ; elle doit être accueillie, comprise. « C'est être associé à ce que nous n'aimons pas ; c'est l'expérience d'être séparé de ce que nous aimons, donc c'est douloureux », et ainsi de suite. C'est cette compréhension qui permet à *dukkha* de mûrir en tant que foi plutôt qu'en tant que *dukkha* supplémentaire.

SORTIR DU CYCLE

Nous changeons notre approche, au lieu de se concentrer sur l'esprit qui est emmêlé et absorbé dans ce que nous désirons ou craignons ou ce qui nous irrite, nous lâchons prise du contenu de *l'objet*, nous ramenons notre attention sur l'attitude du *sujet* et nous reconnaissons *dukkha*. C'est le premier point de sortie du cycle de la dépendance, la roue de la naissance et de la mort. Ce premier point de sortie est donc directement lié à la Première Noble Vérité.

Si vous avez une sensation de manque, c'est une sorte de *dukkha*. Si vous allez ensuite chercher une glace dans le réfrigérateur, l'envie est apparue conditionnée par cette *dukkha*. C'est la roue qui tourne, le cycle de la dépendance et de la compulsion qui se poursuit – c'est exactement cela. Lorsque vous avez le sentiment de manque, d'être déstabilisé, malheureux, épuisé, solitaire, c'est l'esprit affecté par *soka parideva dukkha domanass'upāyāsā*. Ce sentiment de manque est ressenti comme authentique dans la mesure où il y a ignorance, *avijjā*. Si l'ignorance n'est pas remise en question,

alors nous croyons : « Il me manque quelque chose. J'ai besoin de quelque chose. » Cette croyance est alimentée à cause de l'ignorance. Elle est considérée comme réelle : « J'ai besoin de quelque chose. Je suis en manque ». Tant que l'ignorance est forte, le cycle recommence.

Mais si *dukkha* est reconnue, appréhendée : « C'est le sentiment d'être incomplet, le sentiment de manque ; le sentiment de vraiment vouloir quelque chose même si je ne sais pas ce que je veux » – si ce sentiment est reconnu, alors il n'est pas nécessaire d'y croire. Le cœur peut y répondre en pleine conscience, plutôt que de réagir aveuglément. C'est le point de sortie.

Lorsque nous reconnaissons *dukkha*, nous reconnaissons également que *dukkha* a une cause. C'est la Deuxième Noble Vérité. Lorsque nous reconnaissons le sentiment de *dukkha*, cela conduit à l'émergence de la foi (*saddhā*) parce que la sagesse intuitive nous dit qu'il doit y avoir un moyen pour passer au-delà de cette souffrance. Si cette foi est mise en pratique, les portes du Sans Mort s'ouvrent.

Dans un enseignement intitulé « La cause immédiate » (S 12.23), le Bouddha décrit comment cette foi engendre la joie (*pāmuja*), une sorte de ravissement du cœur : « Hourra, il y a une sortie ! ». Ce ravissement conduit à la joie spirituelle (*pīti*), à la tranquillité (*passaddhi*), puis à une joie intense, un apaisement de l'esprit, un profond contentement (*sukha*). La relaxation du corps et de l'esprit, le calme et le contentement, créent la base de la concentration (*samādhi*).

Il est facile de concentrer l'esprit lorsque vous êtes satisfait de l'état des choses. Par exemple, si vous êtes content d'être là où vous êtes en ce moment, votre esprit ne crée pas l'idée d'être ailleurs. Il n'y a pas de sentiments agités qui doivent être

apaisés ou maîtrisés. Ensuite, lorsque l'esprit est concentré, lorsqu'il prête attention au moment présent, il est facile et naturel pour la vision profonde et la sagesse d'apparaître (*yathābhūtañānadassana*). Lorsque la perspicacité se manifeste, il y a une compréhension directe de la façon dont les choses sont. Il y a une émergence naturelle de « dé-passion » (*nibbidā*). Le cœur se défait de ses habitudes d'attachement (*virāga*) ce qui conduit à la libération (*vimutti*), culminant dans l'éveil, également connue comme la destruction des souillures mentales (*āsavākhaya*) – c'est la réalisation du développement de la sagesse et de la contemplation.

CONTEMPLATION

Lorsque nous parlons de « contemplation », nous parlons du fait d'avoir suffisamment de calme pour maintenir l'attention dans le moment présent, sans être happé par des objets particuliers. Ajahn Chah avait l'habitude de dire que la contemplation n'a pas besoin d'impliquer des mots ou des pensées conceptuelles. Il existe plusieurs termes pali qui font référence à la contemplation. L'un est *yoniso manasikāra*, traduit par « prêter attention à l'origine des choses », un autre, *dhammavicāya*, est traduit par « investigation de la réalité ». Ces deux termes sont très proches dans leur signification et représentent la capacité de l'esprit à examiner et à reconnaître des schémas. La contemplation est donc une exploration active de la manière dont les choses sont liées les unes aux autres. Elle peut impliquer une pensée conceptuelle ou non. Il s'agit davantage d'observer et d'explorer, d'avoir l'intuition de la manière dont les choses se connectent entre elles, que de calculer ou de conceptualiser.

Le mot latin *contemplari* signifie « dans le temple ». Aux temps des grecs et des romains, les experts religieux délimitaient une zone, soit dans un bâtiment, soit à l'extérieur avec des pierres sur le sol, ou une zone du ciel, et ils observaient ce qui se passait à l'intérieur du *templum* – les oiseaux qui allaient et venaient par exemple. C'est un mot très juste, car il représente la définition d'une zone que vous examinez et l'observation de ce qui se passe dans cet espace défini, dans cette zone d'intérêt.

Au cours de chaque journée, nous pouvons observer comment l'esprit fonctionne. Nous pouvons remarquer où il s'emmêle dans les choses que nous aimons, les choses que nous n'aimons pas, les choses que nous voulons, les choses dont nous avons peur, les choses sur lesquelles nous avons des opinions – nous pouvons contempler comment il opère.

Chaque fois que nous remarquons ce genre de tension, de stress dans le cœur, nous pouvons faire l'effort de lâcher prise du contenu de l'expérience et de reconnaître simplement : « C'est *dukkha* ». De cette façon, cette expérience de *dukkha* ouvrira la porte ; en recevant, en connaissant, en comprenant *dukkha*, le corps et l'esprit se détendent, l'esprit calme peut alors se concentrer, et l'esprit concentré est capable de voir avec perspicacité – et grâce à l'émergence de la perspicacité, le cœur sera libéré.

Il y a de nombreuses années, lorsque j'étais le secrétaire du monastère d'Amaravati, je travaillais aux côtés d'un moine avec lequel je ne m'entendais pas très bien au sein du bureau. J'avais vraiment des difficultés avec lui sur divers sujets. J'estimais qu'il n'agissait pas bien, qu'il faisait mal les choses. Mon esprit était polarisé sur un point : « Il ne devrait pas être ainsi ! ». Bien sûr, j'essayais de ne pas être négatif envers lui car nous devons travailler ensemble tous les jours. C'était un vrai casse-

tête. Au bout de six semaines, j'ai soudain réalisé : « Oh ! Mais c'est exactement ce que nous récitons dans notre chant quotidien : "L'association avec ce que l'on n'aime pas est *dukkha* " ! » C'est comme si une lumière s'était soudainement allumée. Incroyable ! C'est simplement l'association avec quelque chose de désagréable, et donc c'est *dukkha*. C'est la cause, c'est l'effet. C'est tout ! Ce n'est pas une chose personnelle. La *dukkha* de cette situation a été appréhendée, comprise. Cela a rendu beaucoup plus facile le fait de ne pas compliquer les choses, mais plutôt d'amener une relaxation, un lâcher prise. Étonnamment, j'ai été capable de trouver une certaine harmonie avec la situation et il m'a été beaucoup plus facile de travailler avec lui après ça.

Si nous sommes sages, cela ne devrait pas nous prendre six semaines, mais ces choses sont imprévisibles.

LE DÉVELOPPEMENT DE LA PERSPICACITÉ

Nous devons savoir par nous-mêmes quelle est la pratique appropriée à un moment donné.

Si l'esprit est très agité et occupé, si l'attention est dispersée et court ici et là, c'est le signe que nous devons développer une qualité de concentration, une qualité d'attention plus apaisée et plus centrée. Si c'est le cas, dans la méditation assise, nous nous concentrons sur la respiration, et nous prêtons particulièrement attention à l'expiration. C'est la façon naturelle de calmer et d'apaiser l'esprit.

Si l'esprit est à la dérive parce qu'il est endormi et manque d'énergie, là encore, nous pouvons tirer profit du développement de la stabilité de l'attention sur le présent, mais nous devons développer le côté énergisant. Dans ce cas, il est

utile de prêter une attention particulière à l'inspiration, car c'est la façon naturelle d'éclaircir et de dynamiser l'esprit.

Si l'esprit est tout à fait éveillé et que l'attention se fixe facilement dans la réalité présente, alors il n'est pas nécessaire de fixer l'attention sur la respiration ou sur un objet particulier. Si l'attention se repose facilement dans le présent, alors nous nous efforçons de maintenir cette qualité d'ouverture non entravée par des réflexions sur *anicca*, *dukkha*, *anattā*. Ce sont les outils que nous utilisons pour aider l'esprit à éviter de s'accrocher, à lâcher prise des objets des sens.

En ce qui concerne le développement du premier point de sortie, il est utile d'apprendre à connaître l'expérience de *dukkha*, de remarquer quand l'esprit se crispe sur quelque chose – grossier ou fin. Quand nous entendons le chant d'un oiseau, si nous pensons que le son est beau, nous pouvons nous dire qu'entendre le même son pendant dix heures ne serait pas satisfaisant ; ce serait *dukkha* de manière évidente. Cependant, il est utile de se dire que le fait de savourer cette beauté, c'était *dukkha* dès le début mais que nous ne l'avions tout simplement pas réalisé avant d'y réfléchir.

À un niveau encore plus subtil, nous pouvons réfléchir au fait que nous ne sommes pas le propriétaire de ce chant d'oiseaux ; nous pensons être la personne qui entend, mais nous pouvons investiguer en utilisant l'outil *d'anattā*. Qui reçoit le son ? Faut-il qu'il y ait un « moi » qui soit l'auditeur ? S'il y a un « moi », à quoi ressemble-t-il ? Grand ou petit ? Femme ou homme ? Jeune ? Vieux ?

Il ne s'agit pas de créer une sorte de puzzle philosophique, mais plutôt d'éliminer les hypothèses que l'on fait sur la perception et l'expérience. Le but de la réflexion sur *anattā* est d'aider l'esprit à reconnaître qu'il y a de l'audition, mais qu'on

ne peut pas vraiment dire qu'il y a un « moi » qui entend. Observez comment toute forme de fabrication du « moi » et du « mien » autour d'une perception ou d'une pensée est intrinsèquement *dukkha* – même avec seulement le « moi » qui entend le beau son... il y a une tension dans le cœur. Comme l'a dit le Bouddha :

« 'Je suis' est une conception ; 'Je suis ceci' est une conception ; 'Je serai' est une conception ; 'Je ne serai pas' est une conception ... La conception est une maladie, la conception est une tumeur, la conception est une épine. En surmontant toutes les conceptions, bhikkhu, on est appelé un sage en paix. Et le sage en paix ne naît pas, ne vieillit pas, ne meurt pas ; il n'est pas ébranlé et n'est pas agité. Car il n'y a rien en lui qui puisse le faire naître. N'étant pas né, comment pourrait-il vieillir ? Sans vieillir, comment pourrait-il mourir ? Sans mourir, comment pourrait-il être ébranlé ? N'étant pas ébranlé, pourquoi serait-il agité ? »

(M 140.31)

Lorsque nous appliquons ces réflexions sur *anicca*, *dukkha* et *anattā* de manière habile, cela entraîne un changement du cœur. Ce type de réflexion, de contemplation, change la façon dont le cœur connaît et reçoit le flux de l'expérience. On passe de l'expérience habituelle et familière du « moi et mien » à « voici la qualité de la conscience qui connaît le flux de la façon dont les choses sont ». Comme Ajahn Sumedho le disait souvent, c'est un changement de point de vue, un changement de paradigme, de la vision en termes de « moi et mes problèmes » à « voici le Bouddha qui voit le *Dhamma* ». C'est l'esprit éveillé qui sait comment les choses sont. Nous pouvons également voir cela comme un passage d'une vision centrée sur l'ego à une vision centrée sur la nature.

Lorsque nous parlons du développement de la méditation *vipassanā*, nous parlons de l'emploi actif des réflexions sur *anicca*, *dukkha* et *anattā*. Mais il est important de comprendre que l'aspect le plus important de *vipassanā* est ce changement du cœur qui survient à la suite de l'application de cet ensemble de réflexions, de cette méthode. Nous pouvons rester assis pendant de nombreuses heures à réfléchir sur *anicca*, *dukkha*, *anattā* encore et encore. Mais l'important, c'est le changement du cœur qui se produit lorsqu'on reconnaît : « Oh, ce n'est pas vraiment *moi*. L'esprit n'a pas besoin d'être lié, d'être limité par ce sentiment, cette pensée, ce désir, cette peur. Oh ! » Dans ce « Oh », il y a une grande liberté. C'est le but de la pratique.

De même que le but de la préparation et de la cuisson d'un repas est de le manger et de se nourrir. Si nous nous concentrons uniquement sur la préparation et la cuisson mais que nous ne mangeons pas ce que nous avons cuisiné, nous avons peut-être fait un bon travail mais il ne sert pas le but pour lequel il est destiné. Il ne remplit pas son véritable rôle.

Pour utiliser une autre analogie : si vous êtes malade, vous allez chez le médecin. Le médecin vous prescrit des médicaments. Vous allez les chercher. Vous les prenez. C'est ce qu'on appelle « appliquer la méthode ». Ensuite, il y a l'état de santé qui survient lorsque le médicament commence à agir et vous guérit de la maladie. L'« état de santé » est la raison pour laquelle vous allez chez le médecin et prenez le médicament. Il est important non seulement d'appliquer la méthode de *vipassanā*, mais aussi d'expérimenter consciemment les résultats.

Une dernière remarque sur le développement de l'intuition : il se peut que nous pensions faire l'effort de pratiquer *vipassanā*, de contempler la nature de l'expérience avec une conscience ouverte et impartiale, mais la réalité peut être

différente. L'esprit est-il véritablement attentif au flux de l'expérience, ou se perd-il dans les humeurs, les pensées et les souvenirs ? Que se passe-t-il ? Ce n'est pas parce qu'il est écrit « *Vipassanā* » sur l'étiquette que c'est ce qui se trouve réellement dans la boîte.

Si nous appelons simplement ce qui se passe « *vipassanā* » mais qu'en vérité l'attention est prise dans le flux des pensées et se perd – soyez-en conscient. Utilisez la posture du corps, utilisez le rythme de la respiration pour vous recentrer sur le présent. Ou, si vous appliquez ce processus dans votre vie active, lorsque vous marchez ou courez, utilisez les pas, si vous êtes sur une chaise lors d'une réunion d'affaires ou d'une discussion familiale, ressentez consciemment le poids de votre corps comme un point d'ancrage pour la conscience – le corps est toujours là, quelle que soit l'intensité de la situation. Prenez le temps de rétablir la qualité de l'attention. Une fois que la stabilité de l'attention a été rétablie et qu'il y a la qualité de la concentration dans le présent, alors ouvrez à nouveau la sphère d'attention. Nous sommes responsables de notre propre pratique ; nous l'observons et l'ajustons selon nos besoins.

Chapitre cinq

LE SECOND POINT DE SORTIE DU CYCLE

« Ceci, bhikkhus, est la Noble Vérité de la cause de *dukkha* :

Le désir qui conduit à la renaissance et qui est lié au plaisir et à la passion, toujours à la recherche d'un nouveau plaisir, ici et là ; à savoir, le désir des plaisirs sensuels, le désir d'exister et le désir de non-existence. »

« Telle est la Noble Vérité de la cause de *dukkha*, et cette cause de *dukkha* doit être abandonnée. »

(S 56.11)

En poursuivant le thème des moyens de libérer le cœur des cycles de la dépendance, je voudrais examiner un deuxième point de sortie. Ce deuxième point de sortie est lié à la Deuxième Noble Vérité : la cause de la souffrance, *dukkha-samudaya*.

La cause de la souffrance est, selon le Bouddha, le désir ardent (*taṇhā*), littéralement « la soif ». Tout comme pour la Première Noble Vérité, le Bouddha a donné une description de la manière dont on doit travailler avec cette Vérité. Il a nommé la tâche impliquée par la Deuxième Noble Vérité comme suit : « La cause de *dukkha* doit être abandonnée, renoncée, lâchée », (*idaṃ dukkha-samudayo ariyasaccaṃ pahātabban'ti*).

La cause de *dukkha* est le désir. Le fait que cette cause « doive être abandonnée, lâchée » est probablement le thème le plus courant de la méditation bouddhiste : le lâcher-prise. L'importance de cet enseignement repose sur les conseils du

Bouddha sur la façon de se situer par rapport à l'envie et de mettre fin à la souffrance. En outre, afin de souligner qu'il s'agit de la pièce maîtresse de son enseignement du *Dhamma*, il a déclaré à plusieurs reprises :

« Ce que je décris, maintenant comme auparavant, c'est *dukkha* et la fin de *dukkha*. »

(S 22.86, S 44.2)

Lorsqu'Ajahn Sumedho était novice en Thaïlande, il y a plus de cinquante ans, il étudiait et contemplait très profondément les Quatre Nobles Vérités, comme il l'a toujours fait depuis. À cette époque, un livre qu'il a trouvé particulièrement utile est : « La parole du Bouddha par le Vénérable Nyanatiloka ». Il devint clair pour le jeune novice Sumedho que le « lâcher prise » était la tâche centrale de la pratique du *Dhamma*, et il insista donc beaucoup sur ce point au cours des années suivantes de sa formation. Ajahn Sumedho ayant une capacité naturelle de visualisation, il écrivait parfois ces mots dans son imagination : « Lâchez prise ! Lâchez prise ! Lâchez prise ! ». De grandes lettres vertes entourées de lumières clignotantes rouges.



Le Bouddha a souligné l'importance du lâcher prise dans
« Le discours court sur la destruction de la soif »:

« En bref, seigneur, comment un bhikkhu est-il libéré par la destruction du désir, celui qui a atteint la fin ultime, la

protection ultime contre l'esclavage, la vie sainte ultime, le but ultime, et qui est le meilleur des dieux et des hommes ? »

« Ici, souverain des dieux, c'est quand un bhikkhu a entendu : "Rien ne vaut la peine de s'y accrocher" (*sabbedhammā nālaṃ abhinivesāyā*). Lorsqu'un bhikkhu a entendu qu'il fallait entièrement cesser d'adhérer aux choses, il connaît directement toutes les choses. Connaissant directement toutes choses, il les comprend pleinement. Ayant pleinement connu toutes choses, quel que soit le ressenti qu'il éprouve, agréable, désagréable ou neutre – il contemple l'impermanence, le détachement, la cessation et le lâcher prise dans ces sensations. En contemplant ainsi, il ne s'attache plus à rien dans le monde. Sans attachement, il n'est pas agité. N'étant pas agité, il réalise *Nibbāna*. Il comprend : "La naissance est terminée, le voyage spirituel est achevé, ce qui devait être fait a été fait, il n'y a plus de retour dans aucun état d'existence. " »

(M 37.3)

LES SENSATIONS CONDITIONNENT LE DESIR – EXIL DU JARDIN D'EDEN

Lorsque nous examinons les liens de la coproduction conditionnée, les quatre premiers (ignorance, formations, conscience, esprit et corps) peuvent être considérés comme établissant la dualité sujet/objet ; le sentiment du « moi » et du « monde ». Les trois suivantes (les six sphères sensorielles, le contact sensoriel et la sensation) décrivent l'apparition d'un événement sensoriel particulier : voir, entendre, goûter, sentir, toucher ou penser quelque chose en particulier. Cela nous amène au domaine de la « sensation » (*vedanā*). Lorsque les choses ont atteint ce stade, elles peuvent encore être très simples ; l'esprit peut encore être clair et paisible alors qu'il y a

des contacts et des sensations en cours. Prenons l'exemple des êtres éveillés, comme le Bouddha : ils voient, ils entendent, ils sentent, ils goûtent, ils touchent, ils ressentent – ce domaine de la perception et de la sensation peut être complètement exempt de souffrance et de difficulté.

Lorsque j'ai commencé à m'intéresser de près au *paṭicca samuppāda*, j'ai été déconcerté par un certain nombre de ses mystères ; je ne parvenais pas à comprendre à quoi l'ensemble du schéma faisait référence. Avec un vague souvenir en tête, et intrigué par la façon dont l'ignorance (ou l'innocence), le désir et la souffrance semblaient être des thèmes communs, j'ai cherché dans un exemplaire de la Bible et j'ai trouvé, dans le premier chapitre de la Genèse, une version mythique judaïque du *paṭicca samuppāda*.

On peut réfléchir au fait que ce processus, décrit de manière si approfondie dans le Canon Pali, est lié à ce thème primitif de la Bible. Le domaine des « sentiments » est comme la vie dans le jardin d'Eden : il peut être très agréable et très simple. Les problèmes commencent lorsque *taṇhā* se présente.

C'est le serpent.

La coproduction conditionnée décrit l'émergence de la souffrance à partir de la perfection, l'émergence de la douleur et de la difficulté à partir de ce qui est pur et entier. La Bible du roi Jacques commence ainsi : « Au commencement, Dieu créa le ciel et la terre », mais je pense que ce que l'on veut dire, c'est plutôt : « C'est à partir de Dieu, de l'unité parfaite, que la division émerge ». Je dois expliquer un peu comment je suis arrivé à cette conclusion. J'ai trouvé que cette phrase « Au commencement... », en réfléchissant, me suggérait : « Quand un modèle apparaît, quand l'expérience d'une *chose* commence, il y a l'émergence du soi et de l'autre, du sujet et de l'objet, de

ceci et de cela ». Le « ciel », à cet égard, représente ce qui est ailleurs, la « terre » ce qui est ici. Cette division entre l'ici et l'ailleurs, le sujet et l'objet, se produit lorsqu'une chose commence et est connue, lorsqu'un monde naît.

Après la création des cieux et de la terre, il y a une série d'images, commençant par « Et l'Esprit de Dieu se déplaçait sur la surface des eaux ». Nous pouvons considérer cette partie du processus comme l'arrivée de la « conscience ». Cette conscience est établie en relation avec le monde, tout comme *viññāṇa* et *nāma-rūpa* s'appuient l'un sur l'autre et forment une relation réciproque – ce *viññāṇa/nāma-rūpa* vortex mentionné précédemment.

Dans ce monde, la terre et les eaux sont créées, ainsi que tous les animaux et toutes les créatures. On peut y voir le développement de la « matérialité » et de la « mentalité », du corps et de l'esprit, ce qui conduit au *saḷāyatana*, les « six sphères des sens » et leurs fonctions, les différentes manières de percevoir le monde et de vivre la vie, les différentes manières d'être – ceci est comparable au « contact des sens » (*phassa*).

Ensuite, il y a la naissance de l'humanité, Adam et Eve, l'homme et la femme, et leur vie commune dans le jardin. Cela nous amène au point de la « sensation » ou du « sentiment », qui est naturel. C'est à ce moment-là qu'arrive le serpent, qui représente, comme on peut le comprendre, la tentation ou le « désir ». Le désir arrive et dit : « Voici l'arbre de la connaissance, en plein milieu du jardin ; tu peux te servir. Il y a autre chose dans la vie que d'être ainsi dans le jardin, tu sais ».

Le serpent a du charme et bientôt le « désir » se transforme en « attachement » tandis qu'Eve et Adam mangent le fruit de l'arbre. Le « devenir » s'ensuit avec l'apparition de la connaissance et de la conscience de soi, puis vient la

« renaissance » : Adam et Ève réalisent soudain qu'ils sont nus. Il y a le choc de la naissance lorsque le Maître apparaît sur la scène : « Adam, où es-tu ? »

La conséquence naturelle du moment de la naissance – quand Adam et Eve sont découverts – est représentée comme le jugement de Dieu et le châtement qu'il leur inflige. Ils se retrouvent donc chassés de l'Eden, exilés du Jardin – sensibles, ouverts, séparés et soumis à toutes sortes de souffrances ; ils naissent dans le monde en ressentant la chaleur et le froid, la faim, « le vieillissement et la mort, le chagrin, la lamentation, la douleur, le malheur et le désespoir », ou pour paraphraser le chapitre 3 de la Genèse : « Tous les jours de ta vie, tu gagneras ton pain à la sueur de ton front, tu souffriras pour mettre au monde tes enfants ».

Dans le domaine des sensations, il peut y avoir beaucoup de clarté et de sagesse ; il y a le corps et la vie des sens, puis l'expérience des sensations : sensation agréable, douloureuse ou neutre. En soi, cela ne pose aucune difficulté. C'est très simple, et le cœur peut être complètement éveillé et en paix avec cela. Mais plus l'influence de l'ignorance est forte – le fait de ne pas voir clairement, le manque de sagesse, le manque d'attention – plus l'esprit croira en ces sensations de plaisir, d'aversion et de neutralité, et aura tendance à en être intoxiqué. S'il y a un manque d'attention et de sagesse, lorsqu'il y a un sentiment d'aversion, il se transforme facilement en : « Je déteste ça. Je ne peux pas le supporter. Je dois m'en éloigner ». De même, s'il s'agit d'une expérience d'appréciation, et s'il y a un manque d'attention et de sagesse, alors l'appréciation se transforme en : « Oh, c'est génial. Je le veux. Il faut que je l'aie ». Et l'esprit court après l'objet du désir.

Une fois que l'esprit traverse ce pont entre la sensation et le désir, entre *vedanā* et *taṇhā*, alors il devient de plus en plus

difficile de revenir en arrière. Une meilleure image serait peut-être le fait de monter dans un train. Alors que vous êtes sur le quai de la gare, vous pouvez encore décider où vous voulez aller, dans quel train vous voulez monter. Pour Paris ou Milan ? Ou peut-être sommes-nous heureux de rester ici sur le quai. Mais une fois qu'on est monté dans le train et qu'il commence à bouger, on a suivi ce désir et nous sommes engagés avec cet objet. Tant que le train roule lentement, vous pouvez peut-être forcer la porte et sauter (même si vous risquez de vous faire quelques bosses et des bleus). Mais une fois que le train a atteint sa vitesse maximale, vous ne pouvez plus sauter. C'est *jāti*, la naissance. La chose la plus simple à faire est donc d'être attentif pendant que vous êtes encore sur le quai : est-ce que je veux monter dans ce train ou non ? Si nous développons la pleine conscience du sentiment – être conscient de l'expérience d'aimer, de ne pas aimer et du sentiment neutre – alors cela peut rendre la vie beaucoup plus simple. Nous reconnaissons que nous pouvons aimer quelque chose sans le vouloir, ou que nous pouvons ne pas aimer quelque chose sans le haïr, ou encore que nous pouvons avoir des sensations neutres à l'égard de quelque chose sans avoir la moindre opinion à son sujet. De cette manière, nous nous donnons une grande liberté dans la vie. Une fois que nous avons cueilli le fruit de l'arbre, nous ne pouvons plus le remettre sur la branche et nous sommes limités par les résultats de cet acte. Nous avons perdu notre liberté.

Ce principe va à l'encontre d'une grande partie de notre conditionnement culturel actuel. En Occident, nous consacrons beaucoup d'efforts, d'argent et d'énergie à nous perdre dans ce que nous aimons et ce que nous détestons. Nous payons cher pour être emportés par ce train. Je parle de ma propre expérience. Il peut y avoir un certain frisson, une certaine excitation à se laisser emporter, à s'absorber, à mordre dans la

pomme, mais certains d'entre nous sont fatigués de faire l'expérience de ce qui vient après – la tristesse, les lamentations, la douleur, le chagrin et le désespoir.

En ce qui concerne le travail avec l'esprit, l'enseignement le plus courant des ajahns de la forêt est de diriger l'attention sur la connexion entre la sensation et la soif, *vedanā* et *taṇhā*. C'était un enseignement courant pour Ajahn Sao, Ajahn Mun et Ajahn Chah, et c'était aussi un enseignement courant à l'époque classique. Cette connexion entre la sensation et l'envie est décrite comme le maillon le plus faible du cycle. C'est là que nous pouvons avoir le plus d'effet avec le moins de complications et d'effets secondaires douloureux.

L'accent est mis sur l'apprentissage de la retenue à l'égard des sensations agréables, de la patience à l'égard des sensations douloureuses et inconfortables, et de la vigilance à l'égard des sensations neutres. Apprendre à travailler avec les sentiments/sensations est la pièce maîtresse de la tradition de la forêt. Sur le plan pratique, cela se traduit par apprendre à être satisfait avec très peu de possessions et d'avoir très peu d'objets de désir.

Ceci dit, notre but n'est pas de nous torturer, mais la vie monastique est un entraînement très direct, qui vise directement nos attachements et nos habitudes, nos préférences. La plupart d'entre nous ne réalisent pas à quel point l'esprit est dépendant de la poursuite des choses agréables et de la résistance aux choses douloureuses. Si nous prenons conscience du degré de dépendance et apprenons à ne pas nous perdre dans les sentiments au moment où la sensation se transforme en désir, nous libérons le cœur d'une manière très radicale.

En ce qui concerne la coproduction conditionnée, Ajahn Chah a souligné (comme mentionné précédemment) que ce

processus se produit très rapidement. C'est comme tomber d'un arbre et essayer de compter les branches en descendant. En général, tout ce que vous savez, c'est que lorsque vous touchez le sol, vous avez mal. En termes de neurophysiologie, *phassa* (contact sensoriel) est l'impulsion électrique qui va de l'organe sensoriel au cerveau en passant par les nerfs. Dans le cas de la vision, la lumière est enregistrée, captée par l'œil, une impulsion parcourt le nerf optique jusqu'au cerveau et déclenche la région du cerveau liée à la vision.

Il est probablement préférable de traduire *vedanā* par « sensation » plutôt que par « sentiment », car le mot « sentiment » a tendance à porter le sens d'émotion. *Vedanā* est presque toujours défini comme une simple sensation agréable, douloureuse ou neutre. Ce n'est pas compliqué. Nous héritons cela de nos ancêtres les plus lointains, de petits planctons monocellulaires, d'il y a des milliards d'années. Même une entité aussi simple que celle-là peut percevoir : « Est-ce que ça fait mal ? Est-ce que ça ne fait pas mal ? Est-ce agréable ? Puis-je l'ignorer ? Puis-je le consommer ? Est-ce que ça va me consumer ? » *Vedanā* est une expérience très élémentaire.

La question peut se poser : qu'est-ce qui connaît *vedanā* ? La réponse la plus simple est que c'est la conscience de l'esprit. La conscience est le moyen de connaître, c'est le moyen par lequel toute chose est connue. Sur ce point, je suggère de rester simple plutôt que d'essayer de conceptualiser la nature de cette conscience. Tout ce qui doit être connu est : « Voici une sensation agréable, une sensation douloureuse, une sensation neutre ». Cela signifie être conscient plutôt que de penser à la conscience – de cette façon, l'habitude de « traverser le pont » (entre la sensation et le désir) peut être observée et comprise. Nous pouvons apprendre comment l'esprit passe de l'expérience d'une sensation agréable à : « Oh ! Je veux ça ! ».

LA DOULEUR ET L'INCONFORT

Lorsqu'on est assis en méditation pendant de longues périodes, il est tout à fait naturel de ressentir des douleurs dans les jambes, le dos et différentes parties du corps. Lorsque la douleur se manifeste dans le corps, c'est l'occasion idéale pour examiner le processus de la sensation et, tout en l'examinant, d'apprendre à ne rien y ajouter. Nous ressentons la douleur ; nous éprouvons de l'aversion pour cette sensation – mais nous pouvons entraîner l'esprit à la connaître simplement telle qu'elle est. Nous pouvons entraîner l'esprit à ne pas créer de souffrance à partir de cette sensation douloureuse. Ceci est décrit dans les enseignements dans un Sutta appelé simplement « La flèche ».

Le Bouddha a utilisé l'image d'un soldat blessé sur un champ de bataille. La première flèche qui touche le soldat représente la sensation de douleur physique. Si vous avez un corps et un esprit, cette première flèche est inéluctable. La deuxième flèche qui est tirée sur le soldat est tout ce que l'esprit ajoute à la blessure initiale : la peur de la douleur, le ressentiment, la négociation avec elle, l'attente de sa fin, tout ce trac, cette inquiétude, ce stress autour de la sensation de douleur. C'est la deuxième flèche. Le Bouddha a dit que la deuxième flèche peut être évitée si nous sommes conscients, si nous sommes attentifs (Sallatha Sutta, S 36.6). Dans l'enseignement sur les Quatre Nobles Vérités, le Bouddha parle de la fin complète de la souffrance ; cette « fin de la souffrance » ne consiste pas à ne jamais ressentir de douleur physique, il s'agit de mettre fin à la deuxième flèche, à ce que l'esprit ajoute aux choses.

Même si vous êtes un Bouddha pleinement éveillé, personne ne peut échapper à la première flèche de la douleur physique. Lorsqu'il était un vieil homme, le Bouddha souffrait de douleurs chroniques du dos. Il ressentait des douleurs physiques en permanence. Il disait que ce n'est que s'il

absorbait son esprit dans la vacuité qu'il n'était pas conscient de la sensation douloureuse dans le corps. S'il était conscient du corps, il était conscient de la sensation douloureuse (D 16.2.25). Bien que le Bouddha ait connu la douleur physique, il savait comment ne pas en souffrir. Ainsi, lorsque nous sommes assis en méditation pendant de longues périodes, c'est une bonne occasion d'apprendre à éviter la deuxième flèche. Nous pouvons ressentir une douleur physique, mais le cœur peut être complètement en paix avec elle. Avec la bonne attitude, la douleur peut être présente, mais elle est connue comme n'étant absolument pas un problème.

Le conseil qu'Ajahn Chah donnait au sujet de la douleur physique en méditation était de faire l'effort de travailler avec elle. Si nous bougeons notre corps dès que nous ressentons une gêne, nous n'apprenons jamais à aller au-delà de la souffrance. Nous n'apprenons jamais à éviter la deuxième flèche.

Quand nous essayons de concentrer notre attention sur notre respiration et que nous commençons à ressentir une douleur au genou, à la cuisse ou au dos, nous pouvons penser : « Ah ! Si seulement cette douleur n'était pas là, je pourrais me concentrer correctement. Cela fait vraiment mal. J'aimerais que cette sensation disparaisse. » Nous créons inconsciemment de la résistance, de la négativité, de l'aversion, de la peur autour de la sensation douloureuse. Lorsque nous remarquons que l'esprit réagit à la douleur de cette manière, la réponse la plus utile est de porter notre attention sur l'endroit où se trouve la sensation douloureuse. Ne la considérez pas comme un intrus indésirable, mais faites-en plutôt le centre de votre attention. En d'autres termes, invitez-la, accueillez-la.

Lorsque nous concentrons notre attention sur la douleur physique, nous remarquons qu'elle présente deux aspects, un aspect physique et un aspect mental. Sur le plan physique, il y a

généralement une résistance ; le corps se crispe, les muscles deviennent tendus et rigides dans la zone de la douleur. Donc, tout d'abord, nous plaçons notre attention sur cette zone et invitons consciemment ces muscles à se détendre. Laissez ces muscles se libérer de toute tension, de tout stress et de toute crispation.

Lorsque vous travaillez sur la tension qui provient de l'aspect mental, faites appel à la qualité de la patience : « C'est une sensation douloureuse, mais elle peut être tolérée pendant encore quelques minutes. Aucun dommage physique permanent ne se produira dans les prochains instants. Voyons si je peux être patient, accepter pleinement cette sensation. » C'est ici et maintenant. C'est juste une sensation douloureuse. Amenez ce genre de pensées à l'esprit. Acceptez la situation.

Reconnaissez cette sensation douloureuse comme faisant partie du processus physique naturel.

De cette manière, nous détendons le corps et relaxons notre attitude. Lorsque nous travaillons avec la douleur physique de cette manière, nous augmentons la qualité de l'attention et de la conscience de sorte que, à ce moment-là, il y a une harmonie plus complète avec les limites du corps. Si nous sommes patients avec cette sensation douloureuse, si nous lui ouvrons le cœur et si nous faisons naître la qualité de l'acceptation, alors, après quelques minutes, il est plus facile de reconnaître quand il est bon de bouger. « Ok, maintenant ça suffit. Il est temps. Le corps est maintenant sous tension, c'est donc le moment de le déplacer ». De cette façon, le choix de changer de posture est basé sur la bienveillance envers le corps plutôt que sur l'aversion pour la douleur.

Bouger trop rapidement, ne nous aide pas car nous n'apprenons jamais à gérer la deuxième flèche. Mais si nous ne

bougeons pas du tout, cela peut signifier un voyage chez l'ostéopathe ou à l'hôpital. La voie du milieu est basée sur l'accord du cœur avec la réalité de la façon dont les choses sont. Le corps fait partie de cette réalité et c'est cet accord qui guide nos actions. Lorsque nous développons cette attitude d'acceptation des sensations douloureuses, cela ne signifie pas que nous devenons insensibles ou stupides. Cela ne signifie pas que nous n'agissons pas. Il s'agit plutôt d'une qualité de syntonie et d'attention. Nous pouvons alors faire des choix judicieux. Nous pouvons alors prendre des décisions fondées sur la réalité de la façon dont les choses sont, plutôt que sur la réactivité émotionnelle, la haine ou le désir.

Nous ne créons pas délibérément la douleur, mais lorsqu'elle survient, nous pouvons travailler avec elle de cette manière et découvrir si ces principes sont valables ou non. Il est important que chacun découvre par lui-même si les choses fonctionnent de cette manière ou non. Est-ce vrai ou non ? Comment le trouvez-vous ?

LA PATIENCE EST LA FLAMME QUI PURIFIE

Il y a une histoire qu'Ajahn Sumedho racontait souvent qui illustre bien ce principe. Toutes les deux semaines au monastère, les jours de pleine et de nouvelle lune, nous avons une récitation de notre règle monastique, le *Pāṭimokkha*. Cela représente environ treize mille mots de pali et il faut généralement quarante-cinq minutes à un chantre pour le réciter. Une fois la récitation terminée, le membre le plus éminent de la communauté donne quelques instructions, quelques conseils encourageants au groupe. En Thaïlande, cette récitation a généralement lieu en début de soirée, vers six ou sept heures. Ensuite, tous les monastiques se joignent à la

communauté laïque et méditent toute la nuit. Habituellement, au cours de la soirée, Ajahn Chah donnait également un enseignement sur le *Dhamma* à l'assemblée.

Un soir, un vieux moine, ami d' Ajahn Chah, vint visiter Wat Pah Pong. Après la récitation du *Pāṭimokkha*, au lieu de donner un enseignement, Ajahn Chah commença à bavarder avec son ami. Selon les règles, toutes les personnes présentes doivent rester. On ne peut pas dire : « Excusez-moi Ajahn, je ne suis pas vraiment intéressé par votre conversation, je vais donc aller m'asseoir tout seul ». Ce serait totalement impensable.

Ajahn Chah continua donc à bavarder avec son ami et le temps passa – une heure, deux heures, trois heures. Ils échangèrent des histoires sur leurs voyages, leurs balades ensemble dans la campagne, parlèrent du vieux moine qui venait de décéder, de la qualité des mangues dans telle ou telle province... Pendant ce temps, le jeune Bhikkhu Sumedho, qui n'avait pas l'habitude de s'asseoir par terre, s' impatientait de plus en plus, puis se mit en colère, puis en furie. Il se dit : « Ne réalise-t-il pas qu'il nous fait rester ici inutilement ? Les laïcs attendent, ils veulent un enseignement sur le *Dhamma* ! Le fait-il exprès ? À une heure du matin, sa colère s'était transformée en résignation morose, une misère mêlée d'apitoiement et de douleur. A deux heures et demie du matin, il en était arrivé au point où il réalisa : « J'abandonne. Nous pouvons rester assis ici pour toujours. Si la discussion se poursuit jusqu'à l'aube ou même plus longtemps, c'est à eux de décider. S'ils veulent parler de canards, de poulets et de mangues pour le reste de la nuit et du jour, c'est bon, je peux le supporter ». Et dès qu'il eut cette pensée, Ajahn Chah dit : « Oh, regardez l'heure ! Il est presque trois heures du matin. Le *Sangha* doit être fatigué ».

Il regarda ensuite Ajahn Sumedho et lui fit un grand sourire. Et son disciple américain lui rendit son sourire.

C'était un bon enseignement. Ajahn Chah ne voulait pas que le jeune Bhikkhu Sumedho souffre, mais il voulait qu'il voie ce que son esprit ajoutait à la sensation douloureuse. Il voulait qu'il découvre l'esprit « raisonnable » : « Soyons raisonnables, tu ne parles de rien d'utile. Je pourrais méditer. Je pourrais progresser. Au lieu de cela, je dois écouter toutes ces bêtises qui ne concernent personne d'autre que vous deux ». C'est la voix de la raison.

Ajahn Chah lui enseignait à aller au-delà, à développer une véritable patience. Très souvent, lorsque nous utilisons le mot « patience », il y a une sorte de ressentiment qui s'y rattache. Nous voulons que cette expérience douloureuse se termine et nous exerçons nos forces pour la tolérer. Cette sorte de patience implique une grande part de négativité. La patience qui est une *pāramitā*, une qualité authentiquement libératrice, est l'attitude du cœur qui lâche prise du temps. La véritable patience consiste à se détacher de l'idée de l'avenir. Il ne s'agit pas simplement de serrer les dents et de tolérer, comme on le fait pour un sentiment inconfortable. C'est un lâcher prise profond. Avec la vraie patience, vous n'attendez pas. C'est le résultat du lâcher prise du désir. Nous pouvons apprendre à vivre avec un sentiment d'inconfort sans attendre qu'il se termine. Nous ne faisons pas semblant d'être heureux. La sensation inconfortable et désagréable est toujours là, mais nous ne lui en voulons pas. Nous ne créons pas de négativité autour d'elle. Ce type de patience est une sage renonciation. C'est un abandon du désir égocentrique, *taṇhā*.

Nous reconnaissons l'impact de nos sens. Si quelque chose est douloureux, nous ne prétendons pas que ce n'est pas douloureux. Si quelque chose est délicieux, nous ne prétendons pas que ce n'est pas délicieux. Si quelque chose est sympathique, nous ne prétendons pas que ce n'est pas le cas. Il

y a cet impact. Ajahn Chah disait souvent que la pratique du *Dhamma* ne consiste pas à se débarrasser de ce qui plaît ou déplaît. C'est impossible. Nous ne sommes pas des pierres ou des souches d'arbres. Nous allons faire l'expérience de ce que nous aimons et n'aimons pas. La question est de savoir ce que nous en faisons. La réalisation que nous pouvons ne pas aimer mais ne pas haïr, tout comme nous pouvons aimer mais ne pas vouloir, est profondément libératrice.

PAS BESOIN DE MONTER À BORD DU TRAIN

Pour en revenir à l'analogie avec le train, nous nous trouvons sur un quai de gare, nous voyons un train à destination de Paris, Édimbourg, Exeter, Bangkok... peut-être connaissons-nous des gens là-bas ou peut-être pensons-nous que c'est un bel endroit, peut-être avons-nous entendu dire que quelque chose d'intéressant ou de très excitant s'y passe... mais cela ne signifie pas que nous devons monter dans le train. Nous pouvons aimer mais ne pas avoir envie – il y a un choix à faire.

Les ajahns de la forêt de nombreuses générations ont parlé de la « pleine conscience des sensations » comme du point de sortie du cycle le plus accessible. C'était vrai dans le passé et c'est vrai aujourd'hui. L'histoire de l'inconfortable jeune Bhikkhu Sumedho s'est déroulée dans une forêt de Thaïlande il y a plus de cinquante ans, mais ces principes nous concernent également ici et maintenant, dans l'Occident. C'est pourquoi ils sont utiles.

Pour chacun d'entre nous, l'encouragement est de regarder où l'esprit se dirige vers l'aversion, la peur, les préférences ou les opinions. L'objet de l'appréciation ou de l'aversion est-il grossier ou subtil ? L'objet de la peur est-il interne ou externe ?

Cherchez à savoir où l'esprit s'emmêle avec les objets de peur, de désir, d'aversion, d'ambition ou d'opinion; où sont-ils situés?

Lorsque nous apprenons à connaître ces objets, nous pouvons apprendre sciemment à être conscients des sensations qui surgissent dans ces zones. Nous devons savoir par nous-mêmes où se trouvent nos points d'accroche : ce que nous aimons, ce que nous détestons, ce dont nous avons peur, ce sur quoi nous avons des opinions, ce qui nous est familier, ce dont nous sommes nostalgiques. Il est utile d'explorer tous ces domaines, de se familiariser avec eux. Même des choses infimes, comme notre attachement à la manière correcte de couper une tomate en tranches ou la façon dont nous pensons que le couteau doit être tenu lorsque le pain est beurré, la raison pour laquelle les gens sont aussi avachis ou le fait que l'anglais est vraiment la meilleure langue...

Quels sont les sujets sur lesquels nous nous agitons ? Au sujet desquels nous devenons excités ? Effrayés ? Irrités ? Quelles sont nos opinions les plus chères ? Notre religion, notre politique, notre famille – voyez quels effets sont déclenchés dans l'esprit. Chacun d'entre nous possède des zones uniques d'attachement et d'enchevêtrement, c'est donc à chacun d'entre nous d'explorer et de voir où nous nous perdons. Nous voyons cela, nous ressentons cela, et ensuite nous appliquons cette méditation sur les sensations ; voyez si vous pouvez aimer mais ne pas vouloir, ne pas aimer mais ne pas haïr.

Quel est alors le résultat de cet effort ?

Si le Bouddha a décrit le processus de la coproduction conditionnée, c'est pour aider les êtres vivants à mettre fin à la souffrance. L'abandon du désir est considéré comme le point de sortie le plus facile et le plus accessible de la roue de la naissance et de la mort. C'est quelque chose que nous pouvons

tous faire. Nous pouvons appliquer ces enseignements à notre expérience de chaque instant, et c'est dans la mesure où ces enseignements sont ainsi appliqués qu'ils seront véritablement utiles.

RENDRE L'OBSCURITÉ VISIBLE

Les quatre types de saisie sont :

Attachement aux objets des sens (*kāmupādāna*)

Attachement aux vues et opinions (*diṭṭhupādāna*)

Attachement aux rituels et pratiques (*sīlabbatupādāna*)

Attachement à l'idée du « moi » (*attavādupādāna*)

Comment chacun d'entre nous travaille-t-il au mieux avec ces différents types de saisie ?

Nous sommes tous différents en termes de personnalité et d'expérience, et chacun d'entre nous aura donc probablement des tendances plus fortes dans certains domaines que dans d'autres. C'est à chacun d'entre nous d'explorer les domaines dans lesquels notre esprit s'accroche le plus. Cela dit, il existe des moyens efficaces d'aborder tous ces différents types d'attachement.

Une approche est ce que j'appelle « l'attachement conscient » ou « rendre l'obscurité visible ». C'est une méthode qu'Ajahn Sumedho a encouragée dans le passé et que j'ai trouvée extrêmement utile. Lorsque nous remarquons un type d'attachement particulier dans l'esprit (quelque chose que nous voulons, quelque chose que nous détestons), nous pensons généralement que nous devrions nous débarrasser de ce sentiment malhabile, et nous pouvons penser que quelque chose ne va pas si nous ne pouvons pas nous en débarrasser. La

plupart d'entre nous, en tant que pratiquants bouddhistes, sommes entraînés à avoir cette réaction de lâcher prise. Mais souvent, dans l'urgence de lâcher prise immédiatement, nous renforçons en fait ces attitudes malhabiles en ayant peur d'elles, en les rejetant. Nous les rendons plus réelles en créant une réaction contre elles. Nous créons une croyance – « Je suis une personne en colère » ou « Je suis meilleur que cette personne » ou « Je suis une personne avide » – et nous renforçons inconsciemment cette croyance alors même que nous essayons de nous en débarrasser.

Ajahn Sumedho recommanderait qu'au lieu de repousser cette pensée, nous la mettions au premier plan. Nous la laissons s'exprimer. Si nous nous sentons irrités par quelqu'un, mettez cette irritation au premier plan : « J'aimerais que cette personne n'existe pas ! J'aimerais qu'il soit mort ! » Ce que nous faisons semble impensable ; de bons bouddhistes ne devraient pas avoir de telles pensées ! Mais lorsque nous mettons ces pensées au premier plan, nous nous mettons presque immédiatement à rire. Une fois qu'elles sont clairement conscientes, l'absurdité de ces pensées devient évidente : « Si tu étais différent, je serais heureux ! ». Nous réalisons que c'est une blague. Ensuite, nous trouvons peut-être quelque chose d'autre pour nous énerver, mais, là encore, nous remarquons les jugements que nous portons et nous pouvons nous entraîner à ne pas croire nos propres pensées. Nous reconnaissons qu'il s'agit d'un jugement et non d'un fait absolu.

Cette pratique est particulièrement utile en ce qui concerne la vision du « moi » (*attavādupādāna*). Si nous avons une attitude critique envers le « moi », une vision négative du « moi », nous pouvons intercepter l'esprit qui crée cette pensée autocritique. Nous la mettons au premier plan et lui demandons de s'exprimer. Nous reconnaissons le jugement : « Je suis une

personne terrible. Je suis la pire personne de cette famille. Je pollue l'atmosphère pour tous les autres avec mes pensées égoïstes ». Nous avons tendance à croire de telles pensées parce qu'elles sont intérieures, souvent non exprimées, et pourtant si familières ; nous les pensons et les prenons pour vraies sans même nous rendre compte qu'il s'agit d'une supposition. Alors, au lieu de cela, nous les mettons en avant afin de les voir clairement.

Pour explorer l'attachement aux conventions, un exemple facile à utiliser est celui de l'argent. Au Royaume-Uni, l'unité monétaire est toujours la livre, mais si vous apportez un vieux billet bleu de cinq livres dans un magasin aujourd'hui, il ne sera pas accepté. De même, si vous essayez de dépenser des francs en France, des liras en Italie ou des deutschemarks en Allemagne... ils ne vous achèteront rien puisque la monnaie est désormais l'euro. Ce qui était censé avoir de la valeur n'en a plus. Lorsque j'étais jeune, mon grand-père m'a donné un billet d'un milliard de marks datant de l'époque de Weimar en Allemagne – Ein Milliarde – et j'ai été impressionné par le fait qu'il ne valait que quelques centimes à l'époque.

Quand on y réfléchit, qu'est-ce que cela nous dit sur la façon dont nous donnons de la valeur aux choses ? Et comment cette valeur semble si réelle – pourtant, un claquement de doigts plus tard, la valeur a disparu. C'était juste ce que nos esprits et nos conventions humaines y avaient ajouté. Il faut garder à l'esprit que « juste » est un grand mot ! Il faut beaucoup d'attention et de sagesse pour remarquer ce type de conditionnement habituel. Une façon de l'étudier est de se demander : « Pourquoi est-ce important ? Qu'est-ce qui rend cela si bon, ou si mauvais ? » Ou encore plus simplement, chaque fois que l'esprit porte un jugement : « Est-ce que c'est le cas ? ».

Nos attachements aux plaisirs sensuels, aux conventions ou à nos points de vue et opinions ont tendance à être plus visibles. Cependant, nos opinions sur nous-mêmes, notre jugement sur nous-mêmes, ont tendance à être invisibles. Avant d'apprendre cette pratique d'Ajahn Sumedho (dans les années 1980), j'avais souvent l'habitude de penser que j'irais bien si seulement je pouvais être quelqu'un d'autre. Je pensais régulièrement de cette manière autocritique. La pratique consistant à porter ces voix critiques au premier plan de l'attention a été très utile et a fait une grande différence. Si j'avais cette pensée, je la saisisais et la rejouais : « Si seulement j'étais quelqu'un d'autre, je serais bien ». C'est une blague – comment pourrait-on la prendre au sérieux ? Cette pensée s'effondrait alors d'elle-même.

Je recommande vivement cette pratique, ce type de réflexion pour étudier la manière dont l'esprit crée le monde. Nous saisissons consciemment la pensée, puis nous la rejouons intérieurement. Il est tout à fait merveilleux de voir la valeur de cette pensée, son sens, tomber. Nous n'avons pas besoin de nous dire : « Je ne devrais pas penser à cette pensée stupide ! » La pensée s'effondre d'elle-même à la lumière de la sagesse.

Remarquez l'effet de la disparition de ces croyances et de ce type d'emprise. Quel est le résultat ? Qu'arrive-t-il au cœur lorsque la saisie cesse ? En ce qui me concerne, il y a toujours un sentiment de soulagement, un sentiment de liberté.

Nous avons besoin de la pleine conscience pour nommer la qualité et le ton de l'expérience. Nous remarquons le sentiment et nous le nommons d'une manière claire et complète. Par exemple, j'ai utilisé cette méthode lors d'un pèlerinage d'un an en Inde. L'Inde est réputée pour faire naître toutes sortes de sentiments émotionnels, en particulier des sensations d'irritation, d'inconfort et de frustration. À mon avis, l'Inde est le pays le plus merveilleux du monde, et je l'aime

profondément, mais lors d'un voyage en Inde, de puissants sentiments d'irritation peuvent surgir. J'ai adopté une pratique vraiment simple et directe pour mon voyage, une pratique que je pourrais utiliser en toutes circonstances, afin de ne pas me perdre dans l'aversion, la frustration, les récriminations ou les plaintes et d'utiliser plutôt le flux des sensations et le soutien du *Dhamma*.

J'ai décidé que, quel que soit la sensation qui surgissait, je le regarderais sans m'énerver.

Ce type de méditation sur les sensations conscientes m'a alors été extraordinairement utile. Chaque fois qu'un train avait dix-huit heures de retard, ou que nous l'avions manqué parce qu'il était deux heures plus tôt que prévu, je regardais consciemment le sentiment qui se manifestait et je l'exprimais : « Aucun train ne devrait jamais avoir de retard parce que cela m'incommoderai ». C'est ainsi que j'ai passé la plus belle année de voyage en Inde. Lorsque j'étais contrarié, je remarquais le sentiment de contrariété. Si j'étais inquiet, je remarquais le sentiment d'inquiétude. C'est tout ce qu'il fallait, si je me rappelais d'appliquer la pratique.

Nous pouvons utiliser cette méditation sur le sentiment conscient dans de nombreuses sphères de notre vie quotidienne ; ce n'est pas réservé uniquement aux situations lorsque nous sommes bouleversés, ou perdus dans la peur ou le désir. Si quelqu'un vient nous voir en larmes et que nous ne savons pas comment gérer la situation, nous pouvons nous sentir nous éloigner, nous contracter. Nous pouvons remarquer cette sensation de resserrement. À ce moment-là, au lieu de réagir aveuglément, nous ressentons consciemment, il y a une relaxation naturelle. Nous sommes toujours attentifs, mais ce sentiment de contraction ou de peur, ce sentiment de « que dois-je faire ? » disparaît. Nous rendons l'esprit conscient du

fait que c'est le sentiment « Oh, mon Dieu, cette personne est très contrariée et elle me demande de faire quelque chose à ce sujet ». C'est ce que ce sentiment est. L'esprit qui le connaît en tant que sentiment est, dans cette connaissance consciente, libéré de l'identification avec lui, au moins dans une certaine mesure. Il est connu comme un événement mental, surgissant et passant dans la conscience, plutôt que comme une chose réelle qui m'implique.

Dans le cœur, il y a une harmonisation naturelle avec la situation et nous nous trouvons capables de répondre plus efficacement, que ce soit par un geste, des mots ou le silence. Le cœur est capable de répondre avec ce qui est utile, plutôt que de réagir à partir d'un lieu d'acquisition, de peur ou d'aversion.

Chapitre six

LE TROISIEME POINT DE SORTIE DU CYCLE

« Ceci, bhikkhus, est la Noble Vérité de la cessation de *dukkha* : la cessation complète, le renoncement, l'abandon de ce désir, la libération complète de ce désir, et le détachement complet de celui-ci. Ceci est la Noble Vérité de la cessation de *dukkha*, et cette cessation de *dukkha* doit être réalisée ».

(S 56.11)

INCARNER LA PAIX

Lorsque nous remarquons que l'esprit est pris dans une sorte d'enchevêtrement, de saisie – qu'il s'agisse d'une pensée ou d'un sentiment, de quelque chose que nous voyons ou entendons ou goûtons ou sentons, quelque chose de beau ou de laid, de merveilleux ou de douloureux – dans ce moment de pleine conscience, lorsque l'on remarque que l'esprit est distrait et que l'attention est embrouillée, il est très utile d'être conscient des sensations de saisie.

Quelle est la sensation de saisie et d'enchevêtrement ? Cette crispation du cœur autour d'un objet particulier, comment la ressentez-vous ? Nous prenons un moment pour rester avec cette sensation de saisie avant de la laisser partir ; si nous prenons un moment et laissons ce sentiment être pleinement conscient, nous le voyons clairement. Lorsque nous laissons cette saisie, cette tension du cœur être pleinement connue, le lâcher prise vient naturellement et intuitivement. Nous

reconnaissons que nous causons notre propre stress et notre propre souffrance. Pourquoi devrions-nous prendre la peine de le faire ? C'est comme tenir notre main trop près du feu : « Aïe ! Ça brûle ! » La main se retire de manière naturelle et automatique. Le lâcher prise est dû à la sagesse – le cœur reconnaît que nous créons notre propre stress, notre propre fardeau, notre propre attachement, notre propre *dukkha* et pourquoi voudrions-nous faire une telle chose ?

Cette reconnaissance est très utile car, souvent, nous considérons les conseils spirituels ou les instructions sur la méditation comme des ordres, mais dans ce cas, nous sommes plutôt à l'écoute de notre propre sagesse. Cela a une qualité différente. Lorsque nous obéissons à des ordres, nous n'avons pas ce sentiment intuitif de la véritable raison pour laquelle nous lâchons prise.

Ainsi, lorsque nous constatons que l'attention est engluée, qu'elle saisit une sensation, une pensée ou une perception, nous prenons un moment pour laisser cela être pleinement ressenti, pour connaître véritablement cet état de saisie. Nous reconnaissons ce qui se passe, et à quel point c'est affligeant, et alors le lâcher prise vient du cœur. C'est un abandon naturel plutôt qu'un « je fais quelque chose que je devrais faire parce que c'est ce que les règles disent de faire ». C'est un mouvement naturel du cœur. C'est comme si nous étions dehors en plein soleil l'après-midi et que le corps avait chaud, alors nous nous dirigeons vers l'ombre d'un arbre pour soulager le corps. C'est un geste naturel et simple – le résultat est la fraîcheur.

Lorsque ce lâcher-prise s'est produit et que le cœur est libre de toute saisie, libre de tout enchevêtrement, il est également très utile de noter ce que l'on ressent. Lorsque le cœur est libre de toute attache, comment se sent-il, quelle est sa texture, son ton, sa nature ? À ce moment-là, on se rend compte qu'il y a de

la simplicité, de la paix, de la clarté. Il y a de l'espace et de la luminosité. Et, si on l'explore attentivement et de près, on se rend compte qu'à ce moment-là, il n'y a pas de sens du « moi ». À ce moment-là, avant que « je » reprenne la pratique ou que « je » sois distrait par un autre objet, il y a une reconnaissance de la simplicité – il n'y a pas de personne qui agit, fait, ressent. Il y a la conscience que « c'est comme ça », mais cette conscience n'est pas une personne et n'appartient pas à une personne. L'esprit connaît des qualités personnelles qui apparaissent et disparaissent mais, dans son essence, l'esprit n'est pas une personne, il est *Dhamma*.

Lorsque nous reconnaissons cela encore et encore – pureté, simplicité, luminosité, aucun sens du moi – qu'est-ce que cela nous dit sur la nature fondamentale de l'esprit ? Si chaque fois que la saisie et l'enchevêtrement se dissolvent, il y a la simplicité, la pureté, la luminosité, aucun sens du moi, cela ne suggère-t-il pas que c'est la nature fondamentale, primitive de l'esprit ? Ce ne sont que les nuages de la saisie, de l'enchevêtrement et de la vision de soi qui viennent obscurcir le soleil brillant, le cœur pur.

BÉNÉDICTION ORIGINELLE

Le Bouddha a dit que la nature du cœur est brillante, vaste, radiante. Les souillures viennent simplement en tant que visiteurs (A 1.51, A 1.52). C'est l'un des enseignements centraux des ajahns de la forêt. Plutôt que la doctrine chrétienne du péché originel, l'enseignement du Bouddha met en avant la pureté originelle, la bénédiction originelle. Il n'est pas nécessaire d'y croire aveuglément ou par confiance, nous pouvons plutôt le tester et voir par nous-mêmes, nous pouvons regarder et explorer par nous-mêmes. Si nous examinons notre

cœur, comment se sent-il lorsqu'il est libre de toute saisie, lorsqu'il lâche prise de la vision de soi, de la peur, du désir et des courants de pensée, lorsqu'il est éveillé à la réalité présente ? Nous n'avons pas besoin de croire les paroles d'une autorité spirituelle ou d'un enseignant. Nous pouvons savoir par notre propre expérience directe.

Le Bouddha a parlé de la qualité de l'esprit libre de toute saisie comme d'une sorte de conscience transcendante. Le mot pali *vijjā* désigne cette conscience éveillée, la conscience transcendante. Son opposé est *avijjā*, qui se traduit par « ignorance » ou « ne pas voir les choses clairement », « nescience ». *Vijjā* est la conscience éveillée naturelle du cœur. Lorsque nous prenons refuge dans le Bouddha, c'est exactement cette qualité de *vijjā*, « savoir », « conscience éveillée » qui est incarnée. Lorsque les nuages de l'attachement se dissolvent, cette qualité d'éveil est le soleil brillant qui apparaît. La qualité d'éveil et de conscience du cœur est la source de son rayonnement essentiel.

Lorsque nous établissons la pratique de cette manière, nous sommes réellement « Bouddha », ou cet esprit éveillé. Il s'incarne dans cette qualité d'éveil, d'ouverture, de vivacité, de compréhension. « Être Bouddha » n'est pas une sorte de flatterie gigantesque de l'ego, bien que l'utilisation de ces mots puisse y ressembler ; au contraire, c'est être cette conscience qui sait que les états de l'ego surgissent et disparaissent. C'est aussi la conscience qui connaît l'apparition et la disparition des sentiments de tristesse, de joie ou d'irritation. C'est la même qualité qui connaît tous les états, perceptions et actions de ce corps et de cet esprit, qui connaît l'image de ce visage dans le miroir. Elle est consciente de l'ensemble du flux d'attitudes et de perceptions que l'on appelle « moi » et « le monde ».

En ce qui concerne la coproduction conditionnée, le troisième point de sortie du cycle de la dépendance, la roue de la naissance et de la mort, est en premier lieu de ne pas laisser le cycle commencer. Lorsque le cœur est établi dans cette qualité de *vijjā* (conscience éveillée) alors *avijjā* ne surgit pas. Lorsque nous chantons les mots décrivant *paṭicca samuppāda* (coproduction conditionnée) toute la deuxième moitié fait référence à la non-apparition ou à la cessation du cycle : « Quand *avijjā* cesse, quand il n'y a plus d'ignorance, *saṅkhārā* ne surgit pas... ».

Le *paṭicca samuppāda* est une description du processus de l'expérience lorsqu'elle est influencée par *avijjā* (ignorance). Les quatre premiers maillons du processus de la coproduction conditionnée sont *avijjā*, *saṅkhārā*, *viññāṇa*, *nāma-rūpa*. Ce sont ce que je décris comme « l'établissement de la relation sujet/objet ».

Lorsque l'esprit ne voit pas clairement, lorsqu'il y a *avijjā*, cela donne lieu à *saṅkhārā*. *Saṅkhārā* est le processus fondamental de formation ou de division de l'esprit. Lorsque l'esprit ne voit pas clair, il crée le royaume des choses et l'agent qui connaît ces choses. L'esprit dérive dans l'illusion de « l'expérimentateur » et de « l'expérimenté », du sujet et de l'objet comme des réalités séparées et distinctes. Dans la peinture traditionnelle des six royaumes et de la coproduction conditionnée, *saṅkhārā* est représenté comme un potier qui forme, façonne un pot d'argile sur un tour.

Les deux étapes suivantes, *viññāṇa* et *nāma-rūpa*, comme nous l'avons mentionné précédemment, sont décrites très clairement dans un merveilleux petit livre intitulé *The Magic of the Mind* de Bhikkhu Ñāṇananda. Il parle de *viññāṇa* et de *nāma-rūpa* qui travaillent ensemble comme un vortex, un tourbillon, de plus en plus fort. Ils travaillent ensemble pour

renforcer cette division entre la conscience (*viññāna*) devenue « le connaisseur » et les facteurs mentaux/physiques (*nāma-rūpa*) devenus « le connu ». Ce processus initial de sujet/objet est comme une petite perturbation dans le cours d'eau qui s'intensifie ensuite en un tourbillon ; il devient de plus en plus fort jusqu'à ce qu'il y ait le sens de « moi avec ce corps et ces sens » et « le monde dehors ». Cela se produit extrêmement rapidement.

Le maillon suivant est le *saḷāyatana*, les six sphères des sens. C'est la sensation « je vois, j'entends, etc... ». A ce stade, le monde de la perception des sens semble absolument réel.

Dans le canon pali, l'origine dépendante est décrite de nombreuses manières différentes ; les douze liens standards ne sont qu'une représentation parmi d'autres. Dans le plus long discours sur l'origine dépendante (le Mahānidāna Sutta, « Le grand discours sur la causalité »), le Bouddha commence par l'expérience de *dukkha* et la prend ensuite à rebours à travers les différents liens. Il décrit chaque lien comme conditionnant (*paccayā*) le suivant, mais dans cet enseignement, il décrit seulement le processus comme remontant jusqu'à *nāma-rūpa* et *viññāna*, puis comment ces deux facteurs se conditionnent mutuellement l'un l'autre (D 15.3).

Une dernière chose à retenir encore une fois comme mentionné précédemment : *paccayā* ne signifie pas toujours « A est la cause directe de B ». Il s'agit plutôt du fait qu'un lien en affecte un autre d'une manière ou d'une autre. Parfois, les liens apparaissent ensemble ; parfois, l'un est une condition nécessaire pour l'autre. La relation entre ces liens peut être comprise de nombreuses façons différentes. Il est important de souligner que la coproduction conditionnée ne signifie pas que l'ignorance est le créateur de *saṅkhārā* ; il y a un effet d'un lien à l'autre et cet effet peut varier.

CESSATION ET NON-APPARITION - L'APOSTROPHE

Le mot *nirodha* est souvent traduit par « cessation », ce qui implique une chose qui a commencé puis prend fin. Mais il signifie également « la non-apparition de quelque chose », ou « la retenue, la limitation de quelque chose ». Le mot *nirodha* est donc une convention du langage qui indique une absence. Tout comme l'apostrophe (') est une marque qui indique que certaines lettres ont été omises – comme en français, lorsque l'article défini « le » ou « la » est placé devant un mot commençant par une voyelle, il se transforme en « l' » – le mot *nirodha* représente une absence de *dukkha*, une absence d'avidité, de haine et d'illusion. C'est un quelque chose qui indique un rien. Il rend le lecteur conscient d'une absence significative.

Quand il y a *vijjā*, il y a conscience ; *avijjā* ne surgit pas. Tout le cycle de la naissance et de la mort, cette division en sujet et objet, « moi et le monde », ne reçoit aucun combustible. Ce troisième point de sortie du cycle se positionne donc avant qu'*avijjā* n'apparaisse, ou après qu'il soit dissipé.

Il se peut que nous trouvions cela déroutant ou étrange ou que notre esprit veuille trouver la logique de la façon dont tout cela s'assemble, mais au lieu d'essayer de tout comprendre, regardez simplement comment cela fonctionne. Lorsque le cœur est établi dans cette qualité de simplicité lumineuse, remarquez comment il y a une absence de « moi » et de « monde ». Il y a la vue, l'ouïe, la sensation, le souvenir, mais ce flux de perception et de sensation n'est pas accompagné du sentiment de "je" ou "moi" ou "le mien", et il n'y a pas le sentiment d'aliénation qui vient avec cela. Il y a un naturel, une simplicité et une beauté à chaque instant. Même si ce qui est perçu n'est pas plaisant ou est très ordinaire, le cœur est

toujours capable de profiter pleinement de chaque moment grâce à l'harmonie complète du cœur avec sa propre nature.

Il n'y a pas besoin de croire ou de ne pas croire en ces mots. Expérimentez. Nous pouvons explorer par nous-mêmes. Dans nos moments les plus clairs, comment est l'expérience de cet être et du monde ? Comment est-ce ? Le monde intérieur et le monde extérieur, que sont-ils ?

Ce troisième point de sortie du cycle est donc lié à la troisième noble vérité : *dukkha-nirodha*, la cessation de la souffrance. Tout comme pour les deux premières Nobles Vérités, le Bouddha a donné une instruction sur la manière de travailler avec cette Troisième Noble Vérité ; il a nommé cette tâche comme suit : « Elle doit être réalisée, appréciée, prise pleinement à cœur », (*idaṃ dukkha-nirodho ariyasaccaṃ sacchikātabban'ti*). Cela signifie que la fin de *dukkha* doit être pleinement appréciée, incarnée, connue comme réelle, sinon comment le cœur pourrait-il s'imprégner pleinement de la merveilleuse vérité de l'absence de *dukkha* ?

On pourrait penser qu'une telle appréciation va de soi, mais le conditionnement du processus perceptif a tendance à s'y opposer. Disons, par exemple, que nous sommes assis et que nous entendons un son continu – le bruit de la circulation ou le ronronnement du réfrigérateur – lorsque ce son s'arrête, il y a quelques secondes de « Ahhh ! » lorsque nous réalisons que le son désagréable a cessé. De la même manière, nous ne remarquons *nirodha* (cessation de la souffrance) que par opposition à la présence d'un certain *dukkha* (souffrance). Après quelques secondes, l'absence du son irritant est devenue ordinaire et l'esprit ignore cette absence. L'ignorance a fondamentalement été rétablie.

MANGER EST PLUS INTÉRESSANT QUE LA PAIX

Le défi de la troisième Noble Vérité est de maintenir cette conscience de l'absence de *dukkha*. C'est un défi parce que la paix n'est pas intéressante. Le silence n'est pas intéressant. L'espace n'est pas intéressant. Il n'attire pas notre attention parce que nos sens sont orientés vers ce que vous pouvez manger, ce qui peut vous manger, ce que vous devez protéger et prévoir, ce avec quoi vous êtes en compétition et ce qui a de la valeur. Les sens sont orientés vers les choses qui vont être agréables ou douloureuses. Nous devons donc entraîner nos sens à rechercher la paix, à rechercher l'espace, à rechercher le silence et à y demeurer. C'est ce que signifie *sacchikātabban'ti*, la réalisation de *dukkha-nirodha*.

L'instruction dans le Sutta est : « *Dukkha-nirodha* doit être réalisé ». Ceux d'entre vous qui ont été étudiants d'Ajahn Sumedho, qui ont écouté ses conférences sur le *Dhamma* ou lu ses livres, savent qu'il accorde beaucoup d'attention à ce thème. Il utilise souvent une phrase accrocheuse comme : « La paix est vraiment ennuyeuse ». C'est parce que nous avons l'habitude de percevoir le silence, l'espace, l'immobilité et la paix comme guère excitants. Mais lorsque nous abandonnons ces modes de perception habituels et que nous ouvrons notre cœur au silence, à l'espace, à la paix, à l'immobilité, à la fin de *dukkha*, cette impression initiale de non-intérêt ou même d'ennui disparaît. Il y a une sorte d'épanouissement.

Par exemple, supposons que vous cherchez quelqu'un. Vous regardez dans le salon et il est vide. Il n'y a personne. Rien d'intéressant donc. Vous allez alors chercher dans d'autres pièces. Et si, au lieu de faire cela, vous vous arrêtiez dans l'espace vide du salon, et vous vous syntonisiez avec l'espace, l'immobilité et le silence ?

Le cœur s'ouvre à la présence de ce moment. On reconnaît que le *Dhamma* est ici et maintenant – comment pourrait-il en être autrement ? À ce moment-là, s'il y a une réelle ouverture du cœur, s'il y a une prise de conscience de la qualité de l'immobilité, du silence, de l'espace, il y a une vraie richesse et une profonde beauté dans cette absence.

En thaïlandais, le mot « ordinaire » se dit « tammadah », et est dérivé du mot pali *Dhammatā* signifiant « la nature de la réalité ultime ». L'ultime est caché dans l'ordinaire. Si vous ouvrez le paquet, vous trouvez un grand trésor à l'intérieur. C'est *dukkha-nirodha*, qui est reconnu par la conscience éveillée du cœur.

Encore une fois, nous n'avons pas besoin de le croire ou de l'accepter en fermant les yeux, nous pouvons l'expérimenter par nous-mêmes. Quand il y a un moment de paix, tout est clair et simple, désintéressé, beau ; combien de temps l'attention peut-elle rester dans cet espace, cette simplicité, ce silence ? Combien de temps se passe-t-il avant que l'esprit ne cherche une autre chose sur laquelle avoir une opinion ? De même, lorsque nous portons notre attention sur cette qualité de silence intérieur, d'espace et de simplicité, observez ce qui se passe. Lorsque le cœur s'ouvre à la paix et à la simplicité, lorsque le cœur passe d'un espace vide sans rien d'intéressant à la richesse de la présence du *Dhamma* lui-même, observez. Faites l'essai, et vous pourrez alors voir par vous-même ce qu'il en est.

En revanche, notez à quel point la nourriture, même pour les personnes les moins sensuelles, est intéressante, excitante lorsque nous avons faim ou lorsque la nourriture est celle que nous apprécions. Manger est une activité très primaire. Elle est étroitement liée aux qualités de *taṇhā-upādāna-bhava*, le mouvement qui va de l'envie à l'attachement au devenir. Un exercice que nous pouvons utiliser pour explorer cela est de

manger une seule bouchée à la fois. Nous pouvons penser que nous le faisons déjà, mais la plupart d'entre nous ne le faisons pas. Pendant que nous avons de la nourriture dans la bouche, notre œil scrute l'assiette et la main prépare déjà la prochaine bouchée, comme un avion devant attendre pour atterrir doit faire des cercles. Ainsi, l'œil prépare la prochaine descente de l'ustensile de table qui va saisir la bouchée suivante. Tout cela se passe en même temps sans que nous nous en rendions compte. La plupart du temps, nous n'avons pas besoin de faire d'effort pour maintenir notre attention sur la nourriture ; elle attire naturellement notre attention.

Pour contrer cette habitude inconsciente, lorsque nous prenons une bouchée de nourriture, mettons la nourriture dans la bouche, puis posons l'ustensile. Et faisons simplement attention à l'acte de manger ce que nous mangeons – quel concept radical ! Lorsque la bouchée est terminée et que la nourriture a été avalée, nous reprenons l'ustensile pour la bouchée suivante.

Je ne fais pas de prédictions, mais l'expérience est souvent la suivante : « Wow, cette nourriture est vraiment particulière ». Même une simple bouchée de laitue peut avoir un goût extraordinaire : « Pourquoi personne ne m'a jamais dit que la laitue avait ce goût-là ? Je ne m'en étais jamais rendu compte. »

C'est une façon très utile de reconnaître *taṇhā-upādāna-bhava*, le processus du désir-attachement-devenir. En posant l'ustensile, nous pouvons être témoin de cette impulsion ; au lieu de la suivre, nous gardons simplement à l'esprit l'expérience des sensations et des perceptions.

Dans les moments où l'esprit est clair, le sens du « moi » et du « monde » n'est pas solide. Lorsque *vijjā* est établi, alors *saṅkhārā* ne surgit pas ; il est tenu en échec. Il en va de même

pour les dix autres maillons de la chaîne. Si vous commencez avec *vijjā*, le résultat est l'absence de *dukkha* – c'est *paṭicca-nirodha*, la cessation conditionnée. Lorsque l'attention se relâche, lorsque l'esprit devient inattentif, la division sujet/objet semble prendre une réalité et le processus *paṭicca samuppāda* entre à nouveau en action.

Le plus important est d'avoir une idée de la façon dont cela fonctionne à notre propre niveau d'expérience.

L'enseignement de la coproduction conditionnée est comme une carte précise ; le plus important est de réaliser et de comprendre l'expérience.

Ainsi, le troisième point de sortie du *bhavacakka*, la roue du devenir, est l'établissement de *vijjā*, le cœur éveillé, sans obstruction. Si cette qualité de conscience éveillée est suffisamment forte, le cycle ne peut commencer. Si cette qualité est bien établie, l'ignorance ne peut prendre racine et tout le cycle de la dépendance ne peut être activé. Si le cœur est pleinement éveillé et conscient, alors *dukkha* ne peut se manifester et l'on réalise qu'il n'y a pas de *dukkha*.

C'est comme l'image de l'éveil du Bouddha sous l'arbre de la Bodhi, lorsque l'armée de Māra l'attaqua – toutes les lances se transformèrent en faisceaux de lumière et les flèches en fleurs, tombant en pluie sur le sol. Cette figuration de l'éveil du Bouddha est également symbolique de nous tous, lorsque notre esprit est pleinement éveillé et conscient. Les douleurs du corps, les dissensions familiales ou les vicissitudes du monde, sont toujours présentes et elles nous touchent, mais l'esprit ne crée pas de souffrance à leur sujet. Il ne complique pas et ne crée pas de « prolifération conceptuelle » – *papañca*.

LE CARBURANT DE LA PROLIFÉRATION

Le Bouddha a parlé de trois qualités qui alimentent le processus de *papañca*, la prolifération conceptuelle. Mais notez que *papañca* alimente aussi ces trois qualités.

Elles sont comme un club de mauvais comportements. Ces trois qualités sont le désir, l'orgueil et les opinions et points de vue (*taṇhā, māna et diṭṭhi*). Ce sont également des qualités qui se rapportent à la vision du « moi ».

La première qualité (désir/*taṇhā*) est liée au soi possessif, au soi qui se prétend propriétaire de quoi que ce soit. Elle est liée à l'attitude décrite par le Bouddha dans « Le discours sur le non-soi », lorsqu'il analyse les créations de l'esprit de la vision de soi : « *Etaṃ mama* » – « Ceci est à moi ».

La deuxième qualité (orgueil/*māna*) est le sentiment du « moi ». On peut l'appeler le moi-être ou le moi-ego, le moi-agent. Il s'agit de l'attitude selon laquelle « je fais », « je ressens », « je me souviens », « je suis », etc. Elle est liée à l'attitude décrite dans le même discours : « *Esoham'asmi* » – « Je suis ceci ».

Et le troisième (opinions/*diṭṭhi*) concerne notre récit, nos points de vue sur qui et ce que nous sommes – quand quelqu'un nous demande « Qui êtes-vous ? », c'est ce que nous disons de nous-mêmes : « Je suis un moine, une mère, une institutrice, je suis à la retraite ; je suis britannique, français, américain, thaïlandais ; j'ai 64 ans, 17 ans, 95 ans... » et ainsi de suite. Elle est liée à l'attitude dans le même discours de : « *Eso me attā* » – « C'est mon moi ».

Ces trois *papañca-dhammas* travaillent ensemble pour alimenter la prolifération conceptuelle ; et la prolifération conceptuelle alimente ces trois types de vision du « moi ». Nous avons probablement tous fait l'expérience de ce

phénomène dans notre vie, et dans notre pratique, en observant nos esprits vagabonder dans différents domaines imaginaires et comment on se crée soi-même au fil des années.

Cela me rappelle une histoire que j'ai entendue une fois au sujet d' Ajahn Lee. Ajahn Lee était le professeur d' Ajahn Fuang, le professeur d' Ajahn Thānissaro. Un jour, alors qu' Ajahn Lee était moine depuis environ quatre ans, il était assis dans son *kuṭī*, écoutant la pluie tomber sur le toit. Cette pensée lui vint à l'esprit : « Combien de temps la saison des pluies va-t-elle encore durer ? Un mois environ ? » Puis il pensa : « Quand cette saison des pluies touchera à sa fin, ce sera ma cinquième saison des pluies (*vassa*). Cela signifie que je suis officiellement un moine. Alors, si mon apprentissage est terminé, qu'est-ce que je veux faire ? Je pourrais partir en pérégrination ou peut-être retourner visiter mon village natal. En fait, en y réfléchissant, si j'ai terminé mes cinq années, c'est la fin de mon engagement monastique. Si je le voulais, je pourrais retourner à la vie laïque sans honte. Je me demande pourquoi je n'ai pas pensé à tout cela avant. En y réfléchissant, c'est une idée assez intéressante. Je pourrais retourner dans mon village et voir mon ami Som... et il y a sa jeune sœur. Elle m'a dit que je pourrais me marier une fois que j'aurais été moine pendant quelques années. Je pensais qu'elle me taquinait, mais peut-être qu'elle me donnait un message ».

Bientôt, Ajahn Lee avait créé une histoire de vie détaillée qui impliquait un mariage, des enfants et un travail dans une usine d'allumettes. Puis il imagina que l'usine avait pris feu, que son gagne-pain avait disparu, que sa femme et ses enfants l'avaient quitté et que sa vie était ruinée. Si seulement il était resté moine ! Puis il se rendit compte qu'il était toujours moine et il en fut très soulagé. Tout cela a été déclenché par le simple bruit de la pluie sur le toit.

Il y a un organe sensoriel (l'oreille). Il y a un son. La conscience de l'oreille naît du fait que le son frappe l'oreille. C'est le contact des sens, *phassa*. Le contact sensoriel donne lieu à une sensation – *vedanā* : sensation agréable, désagréable ou neutre. Cette sensation conditionne la perception, *saññā*, la formation mentale de l'objet sensoriel réel, « le bruit de la pluie ». Le cerveau l'enregistre comme un son particulier. L'influx nerveux descend le long du nerf auditif et atteint le centre auditif du cerveau ; le cerveau est activé par cette impression sensorielle. Cela déclenche la pensée conceptuelle, *vitakka*, qui conditionne la prolifération conceptuelle, *papañca*.

La prolifération conceptuelle donne naissance aux nombreuses et diverses créations mentales qui surgissent basées sur *papañca* et créent le sentiment d'aliénation et d'oppression, *papañca-saññā-saṅkhā*. Il y a le sentiment d'un « moi » en état de tension avec un « monde » très distinct. Cela peut être « moi » qui désire quelque chose que je n'ai pas, « moi » qui protège quelque chose que j'ai, ou « moi » qui est attaqué par quelque chose dont j'ai peur. Il peut s'agir de disputes, d'arguments contre quelque chose que je n'aime pas, d'une multitude d'opinions sur tout. Ces mêmes qualités qui conduisent à la prolifération conceptuelle (désir, orgueil, opinions) créent davantage de carburant pour alimenter le processus de *papañca*.

L'une des façons les plus utiles et les plus habiles de travailler sur ce sujet est de remonter le fil de la pensée jusqu'à son origine – de l'usine d'allumettes et de la vie ruinée jusqu'au son réel de la pluie sur le toit : « Oh, ça a commencé par l'ouïe. C'est tout ». Au fur et à mesure que vous vous rapprochez de la racine, il y a moins de sentiment de « moi » et de « mien ». Il s'agit simplement d'entendre, de voir, de penser ou de se

souvenir. Il n'y a pas de sentiment fort de « je, moi, mien » impliqué.

De cette façon, le domaine du sentiment et de la perception peut être considéré comme étant, dans son essence, extrêmement simple. Il n'est pas compliqué. Et le Vénérable Sāriputta a donné un enseignement utile de deux mots qui résume cela : « *appapancaṃ papañceti* », littéralement : « On complique ce qui ne doit pas être compliqué » (A 4.173). Plus simplement : ne compliquez pas ce qui n'est pas compliqué !

Notre esprit aime créer de la complexité, de la complication, mais si nous voulons trouver la paix et la liberté, alors le moins compliqué est le mieux. L'un des attributs du Bouddha était *nipapañca*, « Celui qui est libre de toute complication ». Même s'il était doté d'une intelligence et d'une imagination remarquables, son esprit – en tant qu'expérience directe – était prodigieusement clair.

LA CONSCIENCE DES SENTIMENTS GÊNANTS

Une autre façon de travailler avec l'émotion et la cessation consiste à se sentir socialement mal à l'aise. C'est ce que j'appelle la « conscience du sentiment de gêne », qui peut être une pratique très profonde. C'est le sentiment « Oh là là, c'est exactement ce que je ne voulais pas qu'il se passe et ça vient juste d'arriver » ou le sentiment « Voici une personne qui est très en colère contre moi, et je ne sais vraiment pas quoi dire pour la calmer ».

Même si l'anxiété et l'inquiétude n'ont pas été un gros problème pour moi depuis toujours, j'ai encore souvent ce sentiment de « Oh, mon Dieu, qu'est-ce que je suis censé faire avec ça ? » ou « Hum, c'est vraiment une énigme » et je trouve

que l'esprit cherche un moyen de résoudre le problème, de trouver une réponse, d'imaginer la « bonne » chose à faire. Dans ce processus, l'esprit essaie toujours de s'éloigner de ce sentiment de gêne.

De la même manière que lorsqu'il y a une réaction émotionnelle d'avidité, de peur ou de colère, et que vous l'attrapez et l'exprimez, la « conscience du sentiment gênant » est la capacité d'attraper ce que l'esprit ajoute à ce moment. Disons qu'il s'agit du sentiment « Voici une personne qui est très en colère contre moi, et je ne sais vraiment quoi dire pour la calmer ». Au lieu de vous laisser entraîner par le contenu du dialogue, vous regardez comment vous le vivez. Une fois de plus, il ne s'agit pas de se laisser entraîner par la situation, mais de ramener l'attention sur ce que l'on ressent.

Il est particulièrement intéressant de constater que, même si l'on vous demande de répondre très rapidement – même pendant que la personne parle ou même pendant que vous parlez, vous pouvez diviser votre attention et vous dire : « C'est un sentiment gênant. C'est le sentiment : oh, mon Dieu, que faire dans cette situation ? ».

J'utilise cette pratique presque tous les jours, souvent plusieurs fois par jour. Je trouve qu'elle est extraordinairement utile parce qu'elle ne signifie pas qu'on se déconnecte ou qu'on ignore l'autre personne ou la situation, mais plutôt qu'on ne se laisse pas entraîner par sa propre réactivité égocentrique, en essayant de fuir ce sentiment inconfortable, mais qu'on reconnaît qu'il s'agit d'une sensation émotionnelle plutôt pénible, mais pas davantage qu'une simple douleur physique.

J'ai l'impression que des livres entiers pourraient être écrits sur l'attention portée aux sentiments gênants. Cela pourrait nous épargner beaucoup d'argent, beaucoup de temps et beaucoup

d'efforts, parce que nous mettons une énorme quantité d'énergie dans nos vies pour échapper à l'inconfort de « Oh, mon Dieu, que faire dans cette situation ? ». Nous trouvons toutes sortes de moyens de le dissimuler, de l'éviter et de le calmer, mais ce n'est pas nécessaire. Au lieu de cela, nous pouvons nous dire : « C'est le sentiment : Oh là là, c'est exactement ce que je ne voulais pas qu'il se passe et ça vient juste d'arriver. Ah ! Voilà ce que c'est ». Et mystérieusement, dès que vous reconnaissez cette tension dans le système et que vous la relaxez, il y a alors un détricotage, un désencombrement de l'esprit.

Parfois, ce qui vous vient à l'esprit est : « J'entends ce que vous me dites, mais je ne le comprends pas. Pourriez-vous me le réexpliquer ? » Et vous réalisez que c'est une réponse tout à fait valable. Ou vous pouvez dire : « J'ai généralement une réponse à la plupart des problèmes, mais dans le cas présent, je n'en ai pas ! Et, pour être honnête, votre idée sur la façon de gérer la situation me semble aussi bonne que la mienne. Alors examinons-la ensemble ». Et vous découvrez que vous n'aviez pas besoin d'être intimidé ou de vous sentir menacé par cette chose tendue et difficile que vous essayiez d'éviter ; au contraire vous pouvez travailler avec elle.

ÊTRE MAL COMPRIS ET/OU MAL INTERPRÉTÉ.

Un autre aspect du travail avec les émotions inconfortables est lié à un domaine extrêmement difficile – être mal compris et mal jugé. Lorsque des gens disent des choses sur vous qui ne sont pas vraies et que vous pensez : « Mais, mais, mais, ce n'est pas ça ! Laissez-moi vous expliquer. Comment osez-vous ? Ce n'est pas juste ». Ou bien lorsque des gens rapportent à d'autres votre position de manière erronée – c'est ce que signifie être mal compris et mal jugé.

Si vous êtes dans une position de responsabilité et que vous devez guider les gens (ce que je dois faire assez souvent en tant qu'abbé d'Amaravati), cela fournit de nombreuses occasions d'être mal compris et mal jugé. Lorsque vous êtes dans une position de responsabilité – dans votre famille, à la tête d'un hôpital, d'une entreprise, d'une université, etc. – vous prenez beaucoup de décisions et vous guidez les gens, ce qui donne de nombreuses occasions aux gens de juger vos actions et votre comportement. Et ce ne sont pas toujours des louanges.

Les gens ne sont pas toujours satisfaits de ce que vous faites et ils ne comprennent pas toujours votre motivation. Ils peuvent avoir du ressentiment, être en colère, ne pas avoir toutes les informations, mais il est très fréquent que nous soyons mal compris et mal jugés. Bien sûr, même si vous n'êtes pas dans une position de responsabilité, vous pouvez aussi facilement être mal compris et mal jugé.

J'ai tendance à vouloir intervenir et à essayer d'expliquer : « Oh non, ce n'est pas ça. Laissez-moi vous expliquer » – c'est spirituellement exigeant de faire preuve de retenue et de ne pas se justifier ainsi. Vous voulez vous précipiter et remettre les choses en ordre parce qu'alors (vous supposez) tout ira bien.

On m'a dit récemment que la reine d'Angleterre a deux règles : ne jamais se plaindre, ne jamais expliquer. Si vous êtes la reine, vous pouvez faire cela, mais même si vous n'êtes pas une reine c'est un principe qui mérite réflexion.

Ne pas se plaindre, ne pas expliquer – lorsqu'on a envie d'intervenir et de faire comprendre aux gens, on peut en faire trop, on peut surcompenser par autodéfense : « Je ne veux pas que vous me voyiez comme ça. Je veux que vous me voyiez comme j'aime être vu. Alors laissez-moi vous convaincre de voir les choses différemment ». L'énergie même, l'attitude que

nous apportons est remplie d'une vision de soi, et des prétentions du « je », du « moi » et du « mien ».

Il ne s'agit pas de se déconnecter ou de se désengager des situations. Il s'agit plutôt de ne pas suivre cette tendance compulsive, d'être guidé par la vision de soi, mais de donner la liberté aux gens de vous voir comme ils veulent vous voir. Je ne peux pas contrôler la façon dont vous me voyez. Je peux parler d'une certaine manière et je peux espérer que vous me voyez de la manière dont j'aimerais être vu, mais je ne peux pas contrôler ce que vous ressentez. Ce n'est pas en mon pouvoir. Même le Bouddha ou n'importe quel Arahant à travers les âges n'ont pas pu plaire et inspirer tout le monde. Vous faites de votre mieux, mais ce que les gens en font ne dépend que d'eux.

Je trouve qu'une façon habile de travailler avec le sentiment d'être mal compris ou mal jugé est de prendre note de ce que les gens disent ou de la façon dont ils parlent, et d'être patient ; vous reconnaissez « Ce n'est pas tout à fait vrai » ou « Ils n'ont pas vraiment compris », et peut-être qu'il y aura un moment où un autre point de vue pourra être exprimé, ou peut-être pas. Ou peut-être y aura-t-il une occasion d'en parler avec quelqu'un d'autre, qui pourra transmettre le message à la personne qui a mal compris. Cela dit, il est parfois préférable de laisser les choses en paix, en particulier si le cœur est très réactif. Se permettre d'être incompris – parfois pendant des années – peut s'avérer très bénéfique.

J'ai souvent réfléchi à cette citation d'Alan Watts (tirée des « Analectes de Confucius ») : « Ceux qui se justifient ne convainquent pas ». Elle évoque cette attitude de détente et d'ouverture qui est si utile.

Mystérieusement, ou peut-être pas si mystérieusement, c'est souvent un langage corporel d'ouverture et d'aisance qui

constitue la meilleure réponse. En ne donnant pas des signaux d'auto-justification et d'indignation, on peut changer radicalement la dynamique d'un échange ou d'une rencontre, diminuant ainsi le stress et la souffrance de chacun.

LA PAIX NE SIGNIFIE PAS LA PASSIVITÉ

Plus tôt dans ce livre, j'ai cité un poème :

La vie est vraiment un rêve,
tous ses problèmes, je suis seul à les créer.
Quand j'arrête de créer,
les problèmes s'arrêtent.

Cela ne signifie pas que toutes nos dettes sont payées comme par magie ou que nos maladies disparaissent soudainement ; ce que cela signifie, c'est que l'esprit ne crée plus de conflit, ne crée plus de « problèmes » à partir de ces expériences.

Cela ne signifie pas non plus que nous sommes passifs. Nous allons toujours chez le médecin si nous sommes malades. Nous faisons toujours ce que nous pouvons pour résoudre des problèmes difficiles. Cependant, en cours de route, l'esprit ne crée pas de souffrance à partir de ces préoccupations. Les flèches se transforment en fleurs, en parfums et en rayons de lumière. Même si vous êtes allongé dans un lit à l'hospice et que ce sont les dernières minutes de votre vie, vous allez bien. C'est ce que nous entendons par *dukkha-nirodha*. Même lorsqu'il y a une grande douleur, nous pouvons faire l'expérience de cette douleur mais ne pas en créer de la souffrance. C'est ainsi que le Bouddha nous encourage à être. La douleur est inévitable, mais la souffrance est optionnelle.

EXPÉRIENCE SENSORIELLE CONDUISANT AU NIBBANA

La coproduction conditionnée n'est qu'une façon de décrire le processus, le développement d'une expérience. Elle représente le processus d'une expérience affectée par l'ignorance, lorsque l'esprit n'est pas éveillé et ne voit pas clairement. Cependant, il est également possible de faire l'expérience des choses avec un esprit pleinement éveillé.

Dans l'Anūguttara Nikāya, « Les discours numériques », le Bouddha donne une description du processus d'expérience qui est exempt d'ignorance (AN 10.58). Il commence par « le désir » : « tous les phénomènes ont pour origine le désir ».

Avec le désir (*chanda*) comme racine, toutes les choses naissent de l'attention (*manasikāra*). Il y a alors le contact (*phassa*). Il y a le fait de prêter attention. C'est le fait de porter son attention sur le présent. L'esprit se tourne vers ce contact sensoriel et, de ce contact, naît la sensation (*vedanā*). Cette sensation peut être agréable, douloureuse ou neutre. Le Bouddha utilise l'expression « diverger vers les sensations » ou « converger vers les sensations » (*vedanā samosaraṇa*). Vous pouvez utiliser l'image d'un arbre pour vous représenter ce processus. Le désir est à la racine. L'attention est là où les racines se rejoignent et où le tronc surgit du sol. Le contact (*phassa*) est comme le tronc. Lorsque les branches s'étendent, c'est la propagation des sensations, la divergence des sensations.

Ensuite, de manière significative, contrairement à la coproduction conditionnée, au lieu que les sensations conduisent à l'envie et à l'attachement et ainsi de suite, dans ce cas, l'esprit a une relation très différente avec les sensations.

Vous pouvez imaginer les trois étapes suivantes de la séquence comme les grandes branches se transformant en petites branches, puis en ramilles. Les trois maillons suivants sont « dirigés par la concentration » (*samādhi*), puis « dominés par la pleine conscience » (*sati*) et « surmontés par la sagesse » (*paññā*).

Concentration, pleine conscience et sagesse – la concentration focalise l'attention, la pleine conscience apporte une prise de conscience de la façon dont la sensation évolue et du contexte de la sensation, et la sagesse reconnaît que la nature de toutes les sensations est *anicca-dukkha-anattā* : impermanent, insatisfaisant, impersonnel. L'esprit est pleinement éveillé et conscient. Toutes les variétés de sensations sont prises en compte et l'esprit est en harmonie avec elles. L'esprit ne se laisse pas entraîner à saisir ce qui est agréable ou à s'opposer à ce qui est douloureux. L'esprit voit les sensations sous leur vrai jour et les maintient dans un environnement de pleine conscience et de sagesse. L'esprit est en accord avec leur nature. Toutes les choses ont pour essence la délivrance. Vous pouvez imaginer les fruits qui poussent sur notre bel arbre. Il est couvert des fruits de la délivrance, *vimutti*, la libération. Chaque sensation connue et comprise, qu'elle soit agréable ou désagréable ou neutre, porte le fruit de la libération.

Le lien suivant est « confluer dans le Sans-mort » (*amatogadhā*) ; « toutes choses confluent dans le Sans-mort ». En suivant l'image de notre bel arbre, l'arbre couvert des fruits de la libération, alors « confluer dans le royaume non-soumis à la mort » est représenté par toutes les branches, les ramilles, les feuilles et les fruits étant entourés et se fondant dans l'atmosphère, l'air.

Finalement : « Tous les phénomènes confluent dans le Sans-mort, et *Nibbāna* est leur fin ».

Le Bouddha a décrit tout cela afin de nous aider à développer une manière habile de reconnaître notre expérience et de voir comment les choses fonctionnent, à la lumière de la sagesse. Quel est le processus d'expérience lorsque l'esprit est éveillé ?

Lorsque nous utilisons des mots tels que « confluenter dans le Sans-mort », il y a une façon simple de comprendre cela : nous reconnaissons que ce que nous prenions pour une « chose » n'a été rendu solide que par notre attitude. Nous lui avons donné une réalité par la façon dont nous l'interprétons. « Confluenter dans le Sans-mort », c'est reconnaître que cette solidité apparente (la perception de la « chose ») a été conférée au flux de l'expérience par une attitude erronée. Il n'y a pas de chose qui est née et il n'y a pas de chose qui meurt.

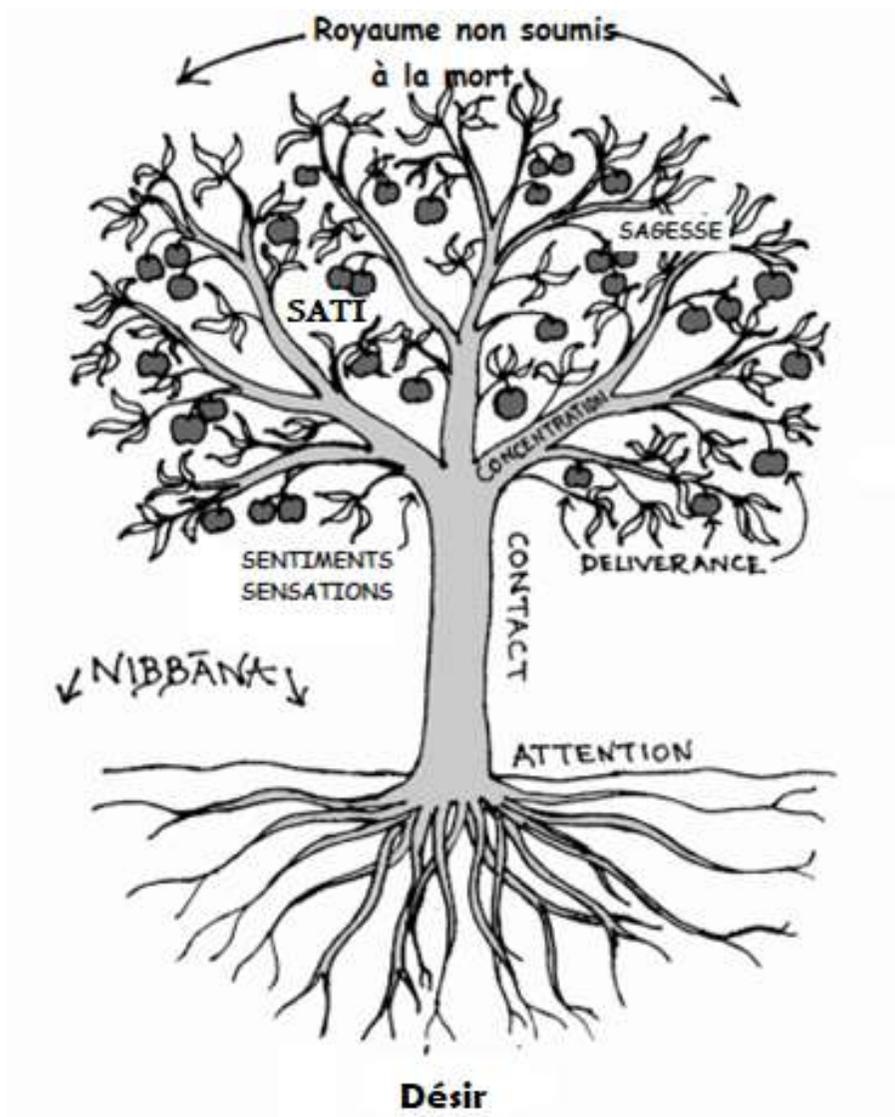
Ajahn Chah l'expliquait ainsi : « Toutes les choses de ce monde ne sont que des conventions de notre propre création. Après les avoir établies, nous nous y perdons, ce qui donne lieu à toutes sortes de problèmes et de confusions ». Ainsi, si nous prenons un principe tel que « confluenter dans le Sans-mort », il ne s'agit en fait que de voir la nature vide de toutes choses. C'est simplement voir la nature dépendante et conditionnée de toutes les choses. Ajahn Chah disait également que nous « déterminons » les choses à exister.

Le dernier lien est « se terminant en *Nibbāna* ». En réfléchissant à l'image de l'arbre, si l'air représente le Sans-mort, nous pouvons nous demander : « Quel est le symbole du *Nibbāna* ? » Il m'est alors venu à l'esprit que, puisque *Nibbāna* n'a pas de forme du tout, peut-être que le fait de « se terminer en *Nibbāna* » est la conscience remplie de paix de cet esprit qui connaît l'image. C'est là que cela se termine, dans ce cœur même ; c'est là que l'image surgit et disparaît, là où ces mots et ces formes sont contemplés. Si cette fin est clairement perçue,

si la nature vide de toutes choses est clairement perçue, le résultat de cette perception est une grande tranquillité. Et c'est là la nature principale de *Nibbāna* : la paix.

Nous pouvons séjourner dans un endroit qui ressemble à un paradis, comme la Provence au printemps, ou un jardin tropical à Chiang Mai, entouré de beaux paysages et de nobles amis. Nous avons probablement tous remarqué, à certains moments, que même entouré de choses saines, belles, nobles et inspirantes, l'esprit peut encore créer de la souffrance. Lorsque nous regardons le cycle de la coproduction conditionnée, nous voyons que les choses peuvent se terminer de façon douloureuse ou, avec une attitude habile, elles peuvent se terminer de façon très belle. Ajahn Sumedho a résumé cela de manière très claire : si vous commencez avec l'ignorance, vous finissez avec *dukkha* ; si vous commencez avec la conscience, vous finissez avec *Nibbāna*. Ou, encore plus brièvement : « L'ignorance complique tout ».

La pratique du *Dhamma* consiste donc à éveiller et à maintenir la qualité de la conscience éveillée. Plus le cœur est capable de soutenir les qualités de conscience éveillée et de sagesse, plus il peut être complètement en accord avec la réalité de l'expérience présente. Cette syntonisation conditionne la réalisation de *Nibbāna*, la sérénité. Nous portons notre attention et la maintenons sur la réalité présente.



C'est le travail que nous devons tous faire si nous souhaitons libérer le cœur et réaliser la paix :

1. Tous les phénomènes ont pour origine le désir,
2. Tous les phénomènes viennent à exister vraiment par [l'application de] l'attention,
3. Tous les phénomènes naissent du contact,
4. Tous les phénomènes convergent dans les sensations,
5. Tous les phénomènes sont dirigés par la concentration,
6. Tous les phénomènes sont dominés par la pleine conscience (*sati*),
7. Tous les phénomènes sont surmontés par la sagesse,
8. Tous les phénomènes ont la délivrance comme essence,
9. Tous les phénomènes confluent dans le Sans-mort,
10. Tous les phénomènes se terminent dans le *Nibbāna*.

Chapitre sept

LE QUATRIEME POINT DE SORTIE DU CYCLE

« Voici, bhikkhus, la noble vérité de la voie menant à la cessation de la souffrance : c'est l'Octuple Noble Sentier, c'est-à-dire compréhension juste, pensée juste, parole juste, action juste, moyens de subsistance justes, effort juste, attention juste et concentration juste.

Voici la Noble Vérité de la voie menant à la cessation de la souffrance, et cette voie menant à la cessation de la souffrance doit être réalisée. »

(S 56.11)

Les trois premiers points de sortie qui ont été abordés jusqu'à présent se rapportent chacun à une partie différente du cycle de la coproduction conditionnée, la roue de la naissance et de la mort. Le premier point de sortie se situe au niveau de « *dukkha* », soit le lien n° 12 ; le deuxième point de sortie est le pont entre la « sensation » et le « désir », soit les liens n° 7 et n° 8 ; le troisième point de sortie concerne l'établissement de *vijjā*, « conscience éveillée », et la non-apparition de *avijjā*, « ignorance, inconscience », il est donc associé au lien n° 1.

Il a été noté tout au long du parcours comment ces trois points de sortie sont liés aux première, deuxième et troisième Nobles Vérités. On a également pu remarquer que chacun d'entre eux intervient à un stade antérieur de la séquence du cycle. On peut donc se demander s'il existe un quatrième point de sortie associé à la Quatrième Noble Vérité. Si c'est le cas, où

se trouve-t-il dans le cycle ? S'il existe un schéma selon lequel chacun de ces points intervient plus tôt dans le processus, comment peut-il se positionner avant le lien n°1 ? . Ce chapitre explorera ce domaine et cette possibilité.

Cela étant dit, il faut noter que tout comme les autres points de sortie du cycle précédemment décrits, ceci ne saurait être l'interprétation définitive de la coproduction conditionnée et de sa cessation, il s'agit plutôt de l'agencement d'une enquête, réfléchie, étudiée et développée, afin d'aider à réaliser la cessation de *dukkha* qui est le but de tout l'enseignement du Bouddha.

DE BONS AMIS SUR LE CHEMIN

Il est naturel de se demander comment maintenir les compétences et les connaissances profondes dérivées de la contemplation et de la compréhension de la coproduction conditionnée dans tout type d'environnement. Comment maintenir la pratique du *Dhamma* dans un monde actif, attirant et chatoyant ?

L'une des principales caractéristiques de la solitude ou de la retraite est que nous nous abstenons de toute conversation, ce qui nous permet d'être plus conscients de notre monde intérieur et du flux d'expériences, de pensées, d'humeurs et de perceptions. Lorsque nous nous trouvons dans un environnement où nous devons parler à d'autres personnes, où nous devons agir en tant qu'être humain, où nous avons une personnalité active, une vie, un nom, une occupation, lorsque nous nous engageons avec d'autres personnes, que nous assumons des responsabilités et prenons des décisions, que nous recevons les attentes et les besoins du monde – c'est-à-dire

99 % de la plupart de nos vies éveillées – l'esprit est très facilement et naturellement entraîné dans ces activités. Le monde nous demande de créer le passé et l'avenir, de nous souvenir de nos engagements et de faire des plans judicieux, et d'avoir toutes sortes d'opinions dans le moment présent. Alors comment maintenir notre attention sur la réalité du présent ? Comment ne pas se perdre dans ces créations du passé remémoré ou du futur imaginé ? Comment éviter de se laisser entraîner dans des abstractions créées à propos du présent, dans lesquelles l'esprit est si facilement entraîné ?

De nombreuses choses influencent notre vie. Les relations sont l'une d'entre elles, les personnes avec qui nous choisissons de partager notre temps. Si nous avons choisi de passer une semaine avec des personnes qui aiment méditer, qui ne se soucient pas d'être sans cesse séduisantes, des personnes qui n'ont pas besoin d'être diverties ou charmées par nous, des personnes qui peuvent gérer l'inconfort sans se plaindre – cela aura probablement un effet relaxant sur l'esprit. Si nous avons choisi de passer une semaine avec des personnes qui aiment aller à des matchs de boxe, faire la tournée des bars, assister à des soirées mondaines ou à des festivals de cinéma extraordinaires, l'effet sera différent – nous serons pris dans l'excitation des combats, nous nous demanderons où nous avons perdu notre téléphone, ou nous nous inquiéterons de savoir quelles boucles d'oreilles porter et si nous portons le même costume que la dernière fois. Je ne dis pas que le sport et les bars, les événements brillants et les festivals de cinéma sont des choses intrinsèquement mauvaises, mais la façon dont nous choisissons de passer notre temps, et avec qui nous le passons, a un effet sur notre esprit, sur notre cœur.

Il existe un enseignement du Bouddha appelé « Les plus hautes bénédictions », le Maṅgala Sutta (SN 2.4). À l'époque

du Bouddha, le mot *maṅgala* signifiait « porte-bonheur », ou « charme protecteur », « bénédiction » ou « signe auspiceux », de sorte que ces objets n'étaient pas seulement considérés comme une bénédiction spirituelle, mais aussi comme un moyen de protection personnelle. Dans ce discours, un *deva* vient voir le Bouddha et lui demande : « Quelles sont les plus grandes bénédictions, les meilleurs moyens de protection ? ». Le Bouddha donne une liste de trente-huit facteurs. Chacun d'entre eux concerne ce que vous faites. Il n'est absolument pas question d'amulettes, de tatouages magiques ou d'objets sacrés. Tout est lié aux choix que nous faisons.

Le premier sur la liste des sources de bénédiction est :

*Ne pas s'associer aux sots,
s'associer aux sages,
Voilà quelle est la plus haute protection.*

Cela dit, vous pourriez penser « J'aimerais bien ne pas m'associer à des imbéciles, mais c'est lié à mon job, Ajahn » ; ou « Vous ne connaissez pas ma famille... ».

Jusqu'à présent, dans l'effort de se concentrer sur les applications pratiques de la coproduction conditionnée, l'accent a été mis sur les points de sortie des cycles de dépendance et de renaissance. On a décrit comment trois points de sortie sont liés aux première, deuxième et troisième Nobles Vérités ; j'ai suggéré qu'il existe en effet un point de sortie lié à la quatrième Noble Vérité. Cette quatrième vérité est le Noble Sentier Octuple. C'est le remède qui permet de guérir le malaise spirituel de *dukkha*. Comme on peut s'y attendre, le Bouddha a également donné des instructions sur la façon de travailler avec cette noble vérité ; il a nommé la tâche de la quatrième Noble Vérité, « le chemin qui mène à la cessation de *dukkha* »,

comme suit : « Il faut le développer, le cultiver, le faire fructifier », (*idaṃ dukkha-nirodha-gāminī paṭipadā ariyasaccaṃ bhāvetabban'ti*). Il a également défini cette voie, dans le même discours, simplement comme la Voie du Milieu, (*majjhima paṭipadā*).

Alors comment cette quatrième noble vérité, et les moyens de travailler avec elle, sont-ils liés aux points de sortie des cycles de la dépendance, de la naissance et de la mort ? Le Noble Sentier Octuple est lié à nos intentions et à nos choix. Il s'agit de la façon dont nous travaillons et agissons, intérieurement et extérieurement, de l'attitude de notre esprit, de ce que nous disons et faisons, et des personnes que nous choisissons de fréquenter. Si nous avons l'intention de ne pas permettre à l'ignorance de se manifester (conformément au troisième point de sortie), nous devons voir ce qui donne sa force à l'ignorance et nous efforcer de la priver de ce combustible – un feu s'éteint s'il n'y a plus rien à brûler. Ainsi, le quatrième point de sortie parle de priver l'ignorance de son carburant – ne pas donner de soutien à l'ignorance, à la non-attention. Il s'agit de retirer le carburant des véhicules de l'ignorance ; de ne pas fournir à cette armée les ressources et les moyens de fonctionner.

Dans les discours numériques, Livre des Dix (A 10.61), le Bouddha parle des causes de l'ignorance. Il commence par réfléchir : « Quel est le nutriment, quelle est la condition favorable à l'ignorance ? ». Il nomme ensuite les cinq obstacles (*nīvaraṇā*) comme étant ce qui supporte et nourrit l'ignorance, ce sont les carburants de l'ignorance. Les cinq obstacles sont le désir des sens, la malveillance, la torpeur, l'agitation et le doute. Le Bouddha réfléchit ensuite à ce qui constitue l'alimentation immédiate des cinq entraves. Il définit le carburant des cinq entraves comme « les trois types d'inconduite », c'est-à-dire

l'inconduite du corps, de la parole ou de l'esprit. Le Bouddha réfléchit ensuite à l'élément nutritif de ces trois types d'inconduite.

Il dit que le carburant de ces trois types d'inconduite est « un manque de retenue des sens » (*indriya-saṃvara*). Cela signifie être négligent et indulgent dans l'activité des sens, dans ce que nous regardons, écoutons, goûtons, sentons et touchons – de réagir plutôt que de répondre.

Et quel est le nutriment du manque de restrainte des sens ?

C'est ce qu'on appelle « l'absence d'attention et de compréhension claire » (*sati - sampajañña*).

Et quel est le carburant pour le manque d'attention et de compréhension claire ?

C'est une « attention malavisée », qui n'utilise pas une réflexion judicieuse (*yoniso-manasikāra*), qui s'occupe des choses de manière inconsidérée.

Quel est le nutriment, quel est le carburant pour une attention malavisée ou pour occuper l'esprit avec des choses inutiles ou déroutantes ?

C'est « le manque de foi » (*saddhā*).

Quel est le carburant, quel est donc le nutriment du manque de foi ?

C'est « ne pas écouter le vrai *Dhamma* ».

Et quelle est la cause, quel est le carburant du fait de ne pas écouter le vrai *Dhamma* ?

Le plus important est de « ne pas s'associer aux bonnes personnes » (*sappurisa-saṃseva*), et choisir de fréquenter des gens sots.

Voilà donc la racine. L'origine de toute cette chaîne causale est liée aux personnes avec lesquelles vous choisissez de partager votre temps.

Le Bouddha (qui est un enseignant extrêmement précis et rigoureux) remonte ensuite la chaîne dans l'autre sens et, en conclusion, nous montre quels sont les résultats bénéfiques de meilleurs choix.

Si vous choisissez de passer du temps avec des personnes de bien, elles vous encourageront et vous soutiendront dans l'écoute du vrai *Dhamma* qui donne naissance à la foi, qui soutient la réflexion sage, qui soutient la pleine conscience, la compréhension claire et la conscience intuitive, qui soutient la retenue des sens, ce qui signifie vivre de manière réfléchie, plutôt que de manière réactive et compulsive. Cela permet d'éliminer le carburant pour le comportement malhabile du corps, de la parole et de l'esprit, ce qui élimine le carburant et supprime le support pour les cinq obstacles, ce qui à son tour élimine le carburant pour l'ignorance. En outre, il souligne comment l'intégrité des actions du corps, de la parole et de l'esprit soutient le développement des quatre fondements de la pleine conscience ; ceux-ci conduisent à leur tour au développement des sept facteurs de l'Éveil, comme il le décrit également dans le Satipaṭṭhāna Sutta (D 22, M 10) et le Ānāpānasati Sutta (M 118), et, finalement, mène à « la vraie connaissance et la libération ».

C'est une façon un peu longue de dire : « Fais attention avec qui tu choisis de passer ton temps ». Lorsque nous avons le choix, de qui nous rapprochons-nous ? Que choisissons-nous de faire ensemble ? Il y a tellement de choix dans le monde moderne. Avec qui communiquons-nous ? Pour quelle entreprise choisissons-nous de travailler ? Quels comptes Twitter et Instagram choisissons-nous de suivre ? Quels

programmes télévisés choisissons-nous de regarder ? Avec quels amis choisissons-nous de passer notre temps ? Quels sites visitons-nous sur Internet ?

Si nous sommes attentifs, nous constatons qu'au cours d'une journée, nous faisons des centaines, voire des milliers de choix. Comment passons-nous notre temps ? Quelles informations absorbons-nous ? Qui choisissons-nous de fréquenter ? Tout cela a un effet. Je ne vous encourage pas à être anxieux et crispés, mais à faire preuve de discernement.

Si nous choisissons de nous associer avec de nobles personnes (*sapurisa-samseva*), cela met en place les conditions pour soutenir l'effort d'atteindre l'Eveil et de ne pas laisser surgir l'ignorance. En l'absence d'ignorance, alors *vedanā*, la sensation, ne conditionnera pas *taṇhā*, le désir, mais plutôt, via la concentration, la pleine conscience et la sagesse, nous conduira au *Nibbāna* plutôt qu'à *dukkha*. C'est ce que je définirais comme le quatrième point de sortie du cycle – la noble compagnie.

Pour faciliter son appréhension, voici la séquence qu'en donne le Sutta :

1. Quel est le nutriment, quelle est la condition favorable à l'ignorance ?

Les cinq obstacles.

2. Quel est le nutriment... des cinq obstacles ?

Les trois types d'inconduite.

3. Quel est le nutriment... des trois types d'inconduite ?

Le manque de retenue des sens.

4. Quel est le nutriment... du manque de retenue ?

Un manque d'attention et de pleine conscience.

5. Quel est le nutriment ... du manque d'attention et de pleine conscience ?

Une attention malavisée.

6. Quel est le nutriment ... de l'attention malavisée ?

Le manque de foi.

7. Quel est le nutriment du manque de foi ?

Ne pas entendre le vrai *Dhamma*.

8. Quel est le nutriment du fait de ne pas entendre le vrai *Dhamma* ?

Ne pas s'associer à de bonnes personnes.

Et, en contrepoint :

1. La connaissance véritable et la libération ont un nutriment... Quel est ce nutriment ?

Les sept facteurs de l'Eveil.

2. Quel est le nutriment... des sept facteurs de l'Eveil ?

Les quatre fondements de la pleine conscience.

3. Quel est le nutriment... des quatre fondements de la pleine conscience ?

Les trois types de bonne conduite.

4. Quel est le nutriment... des trois types de bonne conduite ?

La retenue des sens.

5. Quel est le nutriment... de la retenue des sens ?

L'attention et la pleine conscience.

6. Quel est le nutriment... de l'attention et de la pleine conscience ?

L'attention sage.

7. Quel est le nutriment... de l'attention sage ?

La foi.

8. Quel est le nutriment... de la foi ?

L'écoute du vrai *Dhamma*.

9. Quel est le nutriment... pour entendre le vrai *Dhamma* ?

S'associer à de bonnes personnes.

(A 10.61)

LA CONSCIENCE DU CORPS ET L'UNIVERS S'AJUSTE

Le moyen le plus fiable de maintenir la pleine conscience dans notre vie quotidienne est d'utiliser les sensations du corps. La pleine conscience du corps est notre ancrage garanti dans la réalité présente. Peu importe ce à quoi notre esprit doit penser – passé ou futur, plans ou problèmes, idées abstraites sur le présent – le corps est toujours là. Le corps est comme notre ami le plus fiable. On peut toujours y revenir. Peu importe à quel point l'esprit s'éloigne, le corps est toujours là. Il est fiable à cent pour cent. Ainsi, pour maintenir la qualité de l'attention et de la conscience dans l'activité quotidienne – voyager, être avec les gens, travailler, vivre, interagir avec la famille et ainsi de suite – si nous développons une attention permanente au corps, c'est un moyen garanti d'attirer l'attention sur l'expérience du moment présent.

Le corps est également un indicateur de notre état émotionnel. C'est un autre avantage de la prise de conscience du corps. Si vous portez votre attention sur votre corps et que vous vous rendez compte que vous courez à toute allure, cela peut vous aider à réfléchir : « Où est-ce que je cours ? Où est le feu ? Ralentis ».

Ou peut-être remarquons-nous que notre ventre est noué. Cela nous indique que nous sommes inquiets ou anxieux. Ok... Expirez, détendez-vous. Chacun de nous trouvera que les émotions apparaissent de différentes manières dans notre corps, sous différentes formes. L'acte d'attention est l'agent équilibrant. Ce n'est pas comme s'il fallait un commandant en chef intérieur qui dise : « Tu vas trop vite, ralentis », ou « Ton ventre est tendu, tu dois te détendre ». C'est plutôt le simple acte d'attention qui apporte la qualité de la conscience au manque d'équilibre – ce déséquilibre est constaté et la conscience a son propre effet. C'est un univers qui s'auto-ajuste.

Supposons par exemple que vous êtes assis à votre bureau face à votre ordinateur et que vous vous rendez compte que vous êtes tendu et voûté. Essayez de vous dire : « Je suis tout affaissé. Je ne vais rien faire, mais je vais simplement laisser la qualité de la conscience avoir son effet sur ma posture. » Voyez ce qui se passe. Nous découvrons : je n'ai pas besoin de faire quoi que ce soit – l'univers s'ajuste de lui-même comme l'effet naturel d'une conscience accordée.

L'ACTION DE COMPASSION ET LES ATTITUDES D'UNE PERSONNE ÉQUILIBRÉE

Nous faisons ce qui est possible pour importer notre pratique dans notre vie professionnelle, notre famille, nos relations. En nous engageant avec d'autres personnes, nous observons que, si nous sommes attentifs à nous-mêmes, nous nous adaptons automatiquement au groupe et le groupe s'adapte à nous. La vie humaine est une expérience relationnelle. Même lorsque nous ne parlons pas, nous respectons la présence de l'autre, nous nous préoccupons de l'autre, nous faisons de la place pour l'autre, nous existons dans un état relationnel. Nous apportons dans nos vies cet esprit de soin naturel, d'attention et d'harmonisation avec les autres.

C'est ce que j'appellerai vivre selon la voie du milieu. Cela signifie le développement de l'Octuple Sentier afin de cultiver la vie en tant que personne équilibrée, un *sappurisa* – nous aussi pouvons être ce type même de « bonne personne » avec laquelle il est utile de s'associer, ceci est une offrande faite par compassion envers les autres tout en nous étant bénéfique.

Selon l'enseignement du Bouddha (A 7.68), une personne équilibrée, sur laquelle on peut compter comme un membre

vraiment précieux de la société et qui est capable d'encourager sa communauté et la société vers plus de paix et de bien-être, possède sept qualités spécifiques :

1. DHAMMAÑÑUTĀ : cela signifie connaître les principes, connaître l'origine et les causes des choses et savoir d'où elles viennent. Si nous connaissons les principes sous-jacents qui régissent les choses auxquelles nous devons faire face, nous serons beaucoup plus en phase avec les situations dans l'accomplissement de nos tâches quotidiennes. Au niveau le plus élevé, *dhammaññutā* signifie connaître pleinement, apprécier et s'harmoniser avec les lois de la nature, de sorte que l'on puisse faire face à la vie et au monde avec un esprit libre, qui n'éprouve pas de ressentiment à l'égard de ces lois de la nature et qui n'est pas limité par elles.
2. ATTHAÑÑUTĀ : cela signifie connaître les objectifs, savoir dans quelle direction vont les choses, avoir une appréciation des résultats probables. Si nous connaissons les raisons qui sous-tendent la tâche que nous accomplissons et les objectifs qu'elle comporte, nous sommes susceptibles de pouvoir orienter les choses dans une direction qui sera bénéfique pour tous. Développer *atthaññutā* signifie savoir ce que l'on peut attendre dans l'avenir des actions que l'on mène dans le présent. Au plus haut niveau, *atthaññutā* signifie comprendre les implications du fonctionnement de la nature, couplé à une intention intrinsèque de guider nos actions et notre discours pour qu'ils soient les plus bénéfiques possibles,

en soutenant le bien-être de tous au mieux de nos capacités.

3. ATTAÑÑUTĀ : ce mot a une orthographe voisine de la qualité précédente mais il a un sens très différent. Il s'agit, essentiellement, de la nécessité de se connaître soi-même. Nous devons apprécier les caractéristiques de notre propre conditionnement, notre personnalité, notre âge, notre langue, notre nationalité, notre éducation et ainsi de suite. Sommes-nous de type artistique ou scientifique ? Sommes-nous un extraverti ou un introverti ? Femme ou homme ? Quel était notre milieu familial ? Riche ou pauvre ? Dans quel domaine sommes-nous bons ? Pas bon ? Nous devons avant tout apprendre que nous ne pouvons pas tout faire et qu'il est extrêmement utile de connaître nos différentes forces et faiblesses, ainsi que les préjugés culturels qui se rapportent aux attitudes de notre être. Si nous pouvons reconnaître pleinement l'ensemble des variables de conditionnement de notre personnalité, nous pouvons alors agir en conséquence. Nous faisons ce qu'il faut faire pour agir habilement, tout en nous efforçant d'acquérir des compétences ou d'abandonner nos mauvaises habitudes afin d'évoluer vers une plus grande maturité.
4. MATTAÑÑUTĀ : cela signifie connaître « la bonne mesure », cultiver le sens de la modération. Si nous connaissons la « juste mesure » dans des domaines tels que les dépenses, la nourriture, les vacances et la

consommation des ressources mondiales, nous pouvons vivre de manière très équilibrée ; nous pouvons répondre aux besoins de notre propre vie et de ceux dont nous sommes responsables sans surtaxer les ressources ou nous faire du tort à nous-mêmes ou aux autres par nos choix. Pour faire preuve de modération dans nos paroles, notre travail et nos actions, dans notre repos et dans les loisirs que nous adoptons, il est utile que nous fassions toutes les choses en tenant compte de leur utilité et des avantages réels qui peuvent en résulter. L'esprit de modération nous guide pour agir non pas simplement pour notre propre satisfaction, ou pour atteindre nos propres objectifs, mais plutôt pour prendre en compte les besoins et les préférences de tous.

5. KĀLANÑĪUTĀ : cela signifie connaître le moment, le lieu et la situation ; savoir quelle est l'occasion. Si nous considérons attentivement où nous sommes et ce qui se passe, et le moment approprié pour parler ou se taire, en ce qui concerne nos actions, nos devoirs et nos engagements avec d'autres personnes, alors nous serons régulièrement une force d'harmonie et de bienfaits. *Kālaññutā* encourage une sensibilité au moment d'arriver et de partir, au moment de commencer ou de terminer une conversation. Il s'agit également de développer la ponctualité, la régularité, d'être à l'heure pour faire face à ses responsabilités, de rester en famille ou chez des amis le temps qu'il faut et au bon moment. Comme l'a fait remarquer Benjamin Franklin : « Les poissons et les visiteurs puent au bout de trois jours ». *Kālaññutā* inclut

le fait de savoir planifier notre temps et de l'organiser efficacement.

6. PARISAÑÑUTĀ : il s'agit de connaître le groupe de personnes avec lequel nous sommes actuellement en relation, la compagnie que nous tenons et le contexte dans lequel nous nous rencontrons. Sommes-nous avec nos parents ? Visitons-nous une école ? Sommes-nous dans notre propre pays ou dans un endroit dont nous ne connaissons pas la langue ? Sommes-nous en train d'enseigner à un groupe d'étudiants ? Sommes-nous un patient dans un service hospitalier ? Sommes-nous en train de mettre nos enfants au lit ? Avec qui sommes-nous et quelle est la relation entre nous tous ?

Parisaññutā est la connaissance du lieu, des personnes et de la langue à utiliser pour communiquer habilement. Tout comme le Bouddha l'a décrit dans le passage cité au chapitre 1 : « Si l'on adapte la terminologie au fur et à mesure que l'on voyage dans différentes régions, en gardant continuellement à l'esprit la façon dont ces différents termes sont appliqués au même objet domestique, alors on évitera tous les biais qui créent des divisions. " (M 139.12).

7. PUGGALAÑÑUTĀ : il s'agit de connaître le caractère et le rôle des personnes autour de nous ; c'est en quelque sorte un sous-ensemble du groupe précédent. Lorsque nous considérons les caractéristiques distinctives des autres et que nous en tenons compte, lorsque nous observons le tempérament, les capacités et les défauts de

quelqu'un, lorsque nous nous remémorons nos expériences de communication précédentes avec cette personne, tout cela revient à avoir développé *puggalaññutā*. Cette compétence nous guide également pour évaluer si une personne peut être fiable en tant qu'ami ou partenaire commercial, comment elle pourrait s'en sortir dans la vie monastique, comment elle pourrait gérer un rôle de leader et comment il serait préférable d'entrer en relation avec elle. Enfin, cela peut nous guider de manière fiable pour communiquer habilement avec cette personne – que ce soit pour la féliciter ou la critiquer, pour la conseiller ou lui poser des questions.

Ces sept types de connaissances sont connus sous le nom de *sappurisa-dhammā*, les qualités d'une personne bien équilibrée. Je trouve que ces qualités sont très précieuses dans de nombreuses situations : les réunions de famille, dans le métro de Londres, au monastère, partout.

Tous ces éléments sont le résultat du développement de la pleine conscience et de la réflexion sage. Si nous cultivons ces sept *sappurisa-dhammā*, elles privent activement l'ignorance, *avijjā*, de son carburant, elles soutiennent le développement du Noble Sentier Octuple, et ouvrent ainsi ce quatrième point de sortie du cycle destructeur et addictif bien avant qu'il n'ait commencé.

Un vieux dicton des Alcooliques Anonymes dit que si vous vous asseyez assez longtemps sur la chaise d'un barbier, vous finirez par vous faire couper les cheveux. Cela signifie que si vous allez assez souvent dans les pubs et les bars, tôt ou tard vous finirez par boire un verre – alors, ne vous approchez pas

du bar. Si vous ne voulez pas vous faire couper les cheveux, sortez de la chaise du coiffeur.

Si nous ne nous mettons pas en position de tentation, nous ne dérapons pas et ne trébuchons pas, nous ne ferons pas ce « virage soudain », « la chute », et nous ne subirons pas la catastrophe de la coproduction conditionnée, finissant dans un tas de *soka parideva dukkha domanass'upāyāsā*, « tristesse, lamentations, souffrance, peine et désespoir ». Ce quatrième point de sortie concerne les bons amis, la vie habile, le fait de ne pas « monter sur la chaise du barbier », afin qu'il n'y ait pas de carburant pour alimenter le mouvement de la roue du devenir. C'est ainsi qu'elle fonctionne avant le lien n°1 et fournit une base saine et bénéfique pour notre vie.

Chapitre huit

JUSTE CELA

Nous portons notre attention sur l'expérience de la réalité présente. Nous ouvrons le cœur à ce jour. Une journée peut sembler très longue. Même cinq secondes peuvent sembler très longues. Nos perceptions du temps sont subjectives. Que quelque chose semble long ou court dépend de l'attitude de notre esprit.

BHAVA, LA DROGUE DE CHOIX

Plus le cœur est empêtré dans le sentiment du devenir, moins il semble y avoir de temps. Il est donc important de comprendre le mot *bhava* ou « devenir ». Plus le cœur est empêtré dans le devenir, plus notre vie est une expérience continuelle de stress. Cela peut être un stress excitant, mais c'est néanmoins quelque chose de stressant. Il se forme autour de l'attitude du « moi » essayant d'aller vers « autre chose », le sentiment que « je » suis sur le chemin vers cette « autre chose ». Cela peut être quelque chose qui nous attire, quelque chose que nous voulons, quelque chose dont nous avons peur, quelque chose avec lequel nous nous sentons le devoir de nous engager, quelque chose qui est irritant. N'importe laquelle de ces choses peut être un objet du devenir.

L'attrance, l'aversion, la peur, le devoir – tout cela rend le cœur très encombré, mais la plupart d'entre nous sommes complètement dépendants du sentiment d'être et d'identité que nous en tirons. L'agréable, le douloureux, le comique et le

tragique, n'ont pas d'importance tant que cela apporte un sentiment d'être défini – « moi étant *quelque chose* ». Examinez ce sentiment. Alors que nous nous sentons tirés ou poussés vers la prochaine chose, nous nous demandons : « Où vais-je ? Qui essaie d'y arriver ? » Nous pourrions découvrir que même en marchant dans un parc, il y a le sentiment « Je vais quelque part », indépendamment du fait que c'est juste autour d'un lac, afin de retourner à l'endroit où nous avons commencé.

Observez cette sensation de « moi en train d'arriver quelque part ».

Nous pouvons même observer la qualité du devenir tout en restant assis – dans notre propre chez-soi aussi bien que dans un train, un avion, une voiture, ou une salle de méditation – qu'il s'agisse d'essayer d'atteindre une destination physique comme Chiang Mai, Londres ou Paris, ou de se concentrer, le processus et l'énergie sont les mêmes. Nous pouvons observer les pensées créer des possibilités d'activités, de lieux, d'expériences futures. Nous pouvons observer cette qualité de devenir à travers l'esprit attaché à toute condition changeante.

Si nous attirons l'attention sur cela, nous constatons qu'il y a un penchant vers l'instant suivant imaginé – *quid nunc* ? « Et maintenant ? » est l'ancienne manière latine d'exprimer ce sentiment.

Dans les Suttas, il est dit : « *Nibbāna* est la cessation du devenir », *bhava-nirodho nibbānaṃ* (A 10.7). C'est une déclaration très courte mais très puissante. Si nous interprétons cela comme signifiant que *Nibbāna* n'est réalisé que lorsque toutes les conditions du monde et de l'esprit se sont arrêtées, évaporées, la vie va être très difficile. Si cela signifiait l'arrêt de toute action, il faudrait arrêter de respirer, de marcher, de parler. Ce n'est évidemment pas une interprétation réaliste. En disant :

« *Nibbāna* est la cessation du devenir », cela ne signifie pas que nous nous figeons dans notre élan ou que nous arrêtons le souffle d'entrer et de sortir du corps ou même que nous arrêtons le flux de la pensée afin de réaliser *Nibbāna*.

C'est plutôt un changement d'attitude envers ces conditions transitoires, l'apparition et le passage de l'expérience. C'est la qualité du non-enchevêtrement avec l'expérience de conditions changeantes, voyant leur nature sans propriétaire et sans substance. C'est le repos qui vient du fait de ne pas saisir, de ne pas s'accrocher, de ne pas s'identifier à ce qui est vécu.

REGARDER UN MONDE SURGIR

En regardant autour de nous dans la vie, nous pouvons découvrir : « Oh, la femme assise à côté, que je pensais être une institutrice, est en fait une célèbre réalisatrice. » ou « Cet homme que j'ai rencontré dans le parc, dont j'étais sûr que c'était un scientifique, s'avère être un sculpteur. » Nous pouvons observer comment notre version du monde prend forme. Ce n'est ni bon, ni mauvais, c'est juste ça. Chaque jour, il y a une grande opportunité de voir un monde naître – en voyant comment nous jugeons notre propre vie, notre personnalité, comment nous jugeons la vie des autres – nous pouvons observer ces schémas, ces perceptions, surgir et prendre forme, et se dissoudre.

Les sens, le contact et les sensations surgissent. Si nous sommes capables de reconnaître que le monde est en fait « notre version du monde », alors nous pouvons être beaucoup plus sensibles et amples dans notre manière de nous relier aux autres. Dans un enseignement de grande portée, le Bouddha a dit :

« Ce par quoi nous percevons le monde, nous concevons le monde, cela est appelé « le monde » dans ce *Dhamma* et cette discipline. Et quel est le moyen par lequel nous percevons monde et nous concevons le monde ? C'est l'œil, l'oreille, le nez, la langue, le corps et l'esprit. »
(S 35.116)

Nous pouvons voir comment ces perceptions surgissent et comment l'esprit peut leur donner de la valeur. Que ressentons-nous pour les autres ? La perception d'un « scientifique » a une spécificité, celle d'un « sculpteur » en a une autre. Nous nous créons les uns les autres. Nous produisons différents jugements et perceptions par habitude, par conditionnement, par notre situation sociale.

Nous avons tendance à croire que nos perceptions sont absolument vraies. Mais nous pouvons être conscients qu'il s'agit d'une création ou d'un nom que l'esprit a mis sur les perceptions du présent – comme l'a dit Ajahn Chah : « Nous déterminons les choses dans leur existence. » Cette conscience donne une grande liberté à notre propre cœur et donne aussi une grande liberté aux autres. La chose la plus bienfaisante que vous puissiez faire pour les autres est de ne pas les créer. Tout comme la chose la plus bienfaisante que nous puissions faire pour nous-mêmes n'est pas non plus de créer cette personne que nous pensons être. Cela peut sembler un peu étrange, mais, à la réflexion, cela a peut-être un sens.

C'est un grand soulagement de ne pas être créé dans un rôle particulier. Il y a un ami du *Sangha* en Californie qui est tétraplégique, en fauteuil roulant. Il m'a dit une fois que l'un des grands bonheurs de sa vie était quand les gens lui parlaient et « ne parlaient pas à la chaise ». Ainsi, alors que nous recevons le monde dans nos cœurs et que nous le regardons naître, à chaque instant, un exercice utile pour développer la

compassion, la gentillesse et des relations harmonieuses est de ne pas créer les gens.

Cela ne veut pas dire que lorsque vos petits-enfants franchissent la porte en courant en disant qu'ils sont heureux de vous voir, vous leur dites qu'ils n'existent pas. Si un enfant a cinq ans et que Mamie lui dit qu'elle n'est pas réelle, cet enfant pensera probablement que le bouddhisme est mauvais pour Mamie. La pratique dont il est question ici n'est pas de saisir une idée philosophique et de la brandir ensuite comme un concept auquel s'identifier, une réalisation ou une autoprotection, mais plutôt d'élargir la vue. Il s'agit de réduire les attentes et les projections et d'ouvrir le cœur à la plénitude de la réalité présente.

Si nous faisons l'effort de ne pas nous créer les uns les autres, nous pouvons voir quel en est l'effet. Soyez attentif, en harmonie avec la réalité présente. Nous laissons ensuite nos paroles, nos actions et nos sentiments être guidés par cette harmonisation. Je vous encourage tous à regarder dans nos cœurs pour voir comment cela est ressenti : la liberté de non-crédation, la liberté de ne pas juger les autres comme étant *ceci* ou *cela*, la liberté de ne pas avoir à être quelqu'un de spécial.

J'aimerais vous raconter l'histoire d'une amie particulière du *Sangha* qui visitait le monastère de Chithurst au début des années 1980. A cette époque, la vieille maison victorienne était un chantier de construction. Les sols n'avaient que des restes de moquette pour les recouvrir. La plupart des tasses de thé n'avaient pas d'anses ou étaient ébréchées. C'était un environnement assez fruste. Cette amie du *Sangha* était une femme de la localité qui venait régulièrement nous rendre visite. Elle avait été mariée à un ambassadeur britannique au Japon. Quand elle venait nous rendre visite, elle s'asseyait avec précaution sur un bout de tapis et sirotait avec beaucoup de

délicatesse son thé dans une tasse ébréchée. C'était visiblement une femme très raffinée.

Un jour, elle dit : « La raison pour laquelle j'aime venir à Chithurst, c'est parce qu'ici, je peux être une pomme de terre ! » Et elle le pensait vraiment. Elle n'avait pas besoin d'être « la femme de l'ambassadeur » ou la « gracieuse » dame. Elle pouvait profiter simplement de la compagnie de bons amis et siroter son thé, sans se soucier que la tasse soit ébréchée ou que l'endroit soit recouvert de peinture et de poussière de plâtre. Quel bonheur de ne pas avoir à être cette *chose*, ce rôle, cette identité ; quelle joie de pouvoir lâcher prise. Non-né, Sans-origine, Non-créé, Sans-forme.

ICI, JUSTE UNE APOSTROPHE

Quand dans l'esprit surgit une forte envie d'aller vers le prochain endroit ou de planifier le prochain événement – se soucier de savoir si nous y arriverons ou non, ou si nous tomberons malades ou si nous n'obtiendrons pas ce que nous voulons ou si nous aurons des difficultés en cours de route – chaque fois que nous voyons l'esprit se prendre dans ces types de soucis et de plans, nous pouvons penser qu'en réalité, personne ne va nulle part. Ce ne sont que les conditions de l'esprit qui changent. Il est toujours vrai que l'expérience du monde ne se passe que dans notre monde. Il peut y avoir une perception que ce corps va d'un endroit à un autre, mais toutes ces perceptions se produisent dans notre esprit et notre cœur. Le cœur est le centre du monde – le cœur de l'univers est votre cœur – c'est là que le monde est vécu. Cela commence et se termine ici. Exactement *ici*. Aucun de nous ne va jamais nulle part.

Tout au long de notre vie, depuis bébé jusqu'à aujourd'hui, tous les lieux où nous avons été étaient toujours exactement *ici*. Lorsque nous réfléchissons de cette manière, nous voyons que le monde surgit et passe dans cet esprit. Nous sommes toujours *ici*. Cette prise de conscience apporte une profonde dimension d'aise et de repos.

Même s'il y a la perception de la route qui défile sous la voiture, ou de la mer et de la terre sous les ailes de l'avion, les pieds qui marchent et le monde qui se meut, le cœur peut être complètement tranquille et à l'aise avec l'expérience présente. Vous êtes toujours précisément *ici*. Lorsque le cœur reconnaît que le monde surgit, existe et disparaît ici dans cette sphère de conscience, alors il y a la paix, l'espace sans limite. C'est un aspect très accessible de la fin du devenir.

Des changements se produisent, des choix sont faits, mais le cœur n'est pas limité par eux, le cœur ne s'identifie pas à eux. Nous pouvons faire avancer les choses, planifier des promenades, régler des disputes familiales, gérer un bureau et prendre l'avion. Nous pouvons aller dans les magasins, ou regarder le corps, faire les cent pas d'un bout à l'autre du chemin, mais tout le temps, personne ne va nulle part, personne ne fait quelque chose. C'est vraiment la paix.

Cette « personne » n'est, au fond, qu'une apostrophe – une marque qui désigne une absence – c'est l'insigne de *nirodha*. Si *dukkha* a pris fin, cette réalité n'a pas besoin d'être nommée, mais pour des raisons de communication, la convention de tels signes peut être un *upāya* valide – un moyen habile. C'est aussi longtemps que l'on se souvient que : « Ce ne sont que des noms, des expressions, des tournures de discours, des désignations d'usage courant dans le monde que le Tathāgata utilise sans malentendu, pour se conformer à la coutume commune sans s'y accrocher » (D 9.53).

GRATITUDE

Alors que ce livre aborde ses dernières pages, c'est un moment opportun pour réfléchir à la qualité de la gratitude ; je pense que la première personne envers qui nous avons à cultiver la gratitude est le Bouddha. Il y a plus de 2500 ans, cet être humain s'est éveillé à la façon dont les choses sont. Cet éveil est né d'un engagement incroyable, de l'amour de la réalité, de la patience, de la sagesse et de l'effort. Le Bouddha entreprit alors d'établir l'enseignement et les traditions de la pratique du *Dhamma*, et passa les quarante cinq années suivantes à le faire. Plus de 2500 ans plus tard, nous sommes les bénéficiaires de son engagement, de ses efforts, de son amour et de son grand génie d'enseignant. A l'époque où le Bouddha enseignait, en Europe du Sud, c'était l'époque des Grecs, les armées des cités-États et des îles de la Méditerranée se battaient les unes contre les autres, se faisant la guerre pour des territoires. Dans ce qui est maintenant le Royaume-Uni, c'était encore l'ère préhistorique, le milieu de l'âge du fer, quand le Bouddha enseignait en Inde.

Depuis tous ces siècles jusqu'à nos jours, ces enseignements se sont maintenus. Combien est miraculeux et merveilleux le fait qu'ils soient disponibles pour nous aider à changer nos vies, nos cœurs et nos esprits, aujourd'hui. Nous pouvons également adresser des sentiments de gratitude à l'égard de ceux qui ont contribué à la naissance de notre vie.

Nous pouvons adresser notre gratitude, cultiver et rayonner un sentiment de gratitude et d'appréciation pour tous ces cœurs et ces mains qui ont contribué à créer cette opportunité pour nous – nos enseignants, nos parents, nos mentors et tous ceux qui nous ont éduqués et nourris le long du chemin.

La vie est un processus relationnel. Nous vivons en relation les uns avec les autres. Nos vies sont formées de toutes les actions, du travail, du corps et de l'esprit de ceux qui nous ont précédés et avec lesquels nous interagissons aujourd'hui. Nous pouvons nous sentir très indépendants, mais la source de notre vie réside dans les innombrables générations d'autres personnes, d'autres êtres qui nous ont précédés et qui vivent avec nous maintenant. Cette vie existe en relation avec la planète, la terre, l'air, les plantes, les animaux et toutes les autres choses vivantes et respirantes. Nous réfléchissons à cet état relationnel et, en conséquence, exprimons notre gratitude pour tous les êtres et forces qui ont soutenu cette vie et qui continuent d'aider à fournir ces opportunités. Lorsque nous cultivons la gratitude, ce n'est pas seulement une idée dans l'esprit ou une longue liste de noms. Nous regardons dans le cœur ; nous ressentons et trouvons ce sentiment d'humilité authentique et d'appréciation, la joie qu'il y ait cette connexion, cette relation avec les autres. En plus de cette gratitude pour les bénédictions qui viennent des autres, nous pouvons trouver la joie de pouvoir également être utile, de pouvoir être une source de bénédictions et de bénéficier aux autres nous-mêmes. Il est merveilleux que nos paroles, nos actions et notre travail puissent être une source de bienfait pour d'autres êtres.

Catastrophe / Apostrophe

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

APPENDICE

IMAGES DE LA CAUSALITE

CE QUI SUIT EST TIRÉ D'UNE DISCUSSION DONNÉE À
LA SANGHA À AMARAVATI PENDANT LA RETRAITE
D'HIVER DE 1987.

Ce soir, on m'a demandé de proposer quelques réflexions sur le *paṭicca samuppāda*, de transmettre quelques-unes des différentes images que j'ai utilisées dans le passé et qui ont contribué à éclairer sa signification pour moi.

Tout d'abord, il m'est venu à l'esprit à quel point il y avait une similitude dans la façon dont le *paṭicca samuppāda* fonctionnait, et la façon dont on peut regarder l'émergence de l'être humain à partir de la matière première de l'existence. Le *paṭicca samuppāda* est un modèle qui essaie de décrire la manière dont les personnes et leurs souffrances surviennent. Dans le monde bouddhiste, il est souvent affirmé que celles-ci proviennent principalement de l'ignorance. Cependant, comme l'a souligné le maître de méditation thaïlandais, le Vénérable Ajahn Mun dans son discours Muttodaya : « Le cœur primordial est la mère et le père de l'ignorance. » C'est-à-dire que ces apparitions dépendent de l'ignorance, mais en fin de compte, c'est à partir de l'Ainsité, l'Inconditionné, que les personnes et leurs problèmes apparaissent.

Maintenant, quand vous considérez la nature de la matière, vous pouvez considérer que c'est de cette même Ainsité qu'elle

aussi émane. Lorsque vous regardez vers l'infiniment petit, les molécules, puis les atomes, puis les particules subatomiques, vous constatez qu'il existe une limite que la capacité de mesure, et la capacité de conceptualisation de l'esprit, ne peuvent dépasser. À cette limite quantique, les particules les plus infimes et fondamentales connues et dont on parle, ont toutes sortes de qualités étranges qui ne sont pas en correspondance avec le monde physique tel que nous le connaissons au niveau sensoriel non augmenté, et pour lesquelles sont inventés des termes comme « wavicule »¹, « étrangeté » et « charme », et au-delà il n'y a rien qui puisse être décrit. Au-delà de cette limite, l'espace et la forme, l'énergie et la matière semblent fusionner, devenir unifiées et indiscernables – elles utilisent des termes comme « plenum » et « mousse quantique » (des particules virtuelles existant brièvement sous forme de fluctuations fugitives dans le tissu de l'espace-temps), pour décrire ce niveau primordial de la réalité physique. C'est l'Ainsité de l'existence physique et sa nature est au-delà de la mesure de l'esprit pensant. Dès qu'il y a de l'ignorance, cependant – c'est-à-dire lorsque notre concentration se relâche et que nous ne sommes pas totalement en phase avec cette dimension de l'Ainsité – à ce moment-là, des « formations » surgissent. De ce réseau homogène et omniprésent de l'Ainsité émerge ce qui peut être étiqueté et divisé – ondes et particules, quarks, muons et gluons, chaud et froid, ceci et cela. Ainsi, les « formations » ou les « compositions conditionnelles » sont ce qui est formé, ce qui s'inscrit dans un modèle.

¹ *NdT*: « wavicule » mot anglais ;, sans équivalent en français, contraction de « wave » onde, et « particle » particule; Il s'agit du concept de « wave-particle duality » « dualité onde-particule ».de la mécanique quantique.

Bien que le monde scientifique occidental puisse ne pas le reconnaître, dans la plupart des traditions ésotériques, des religions des peuples premiers et dans les intuitions de beaucoup, il est entendu que la matière possède une conscience ; et que tout type de chose qui se forme a une sorte de conscience qui lui est associée.

Pour un Amérindien, par exemple, casser un rocher sans demander une permission préalable, ou sans exprimer sa gratitude pour l'utilité qu'il offre, reviendrait à effectuer une intervention chirurgicale sur votre mère sans anesthésie. Une réflexion dans ce sens m'a aidé à éclaircir le lien mystérieux entre l'apparition de « formations » puis la « conscience ». De cette façon, vous pouvez voir que dès que ce qui n'est pas formé devient formé, alors il y a une sorte de conscience associée à ce modèle.

Si vous réfléchissez ensuite à la base biologique de la vie, vous découvrirez qu'elle est tout d'abord construite à partir de molécules simples, puis de molécules complexes, puis d'acides aminés et de protéines. Des formes de vie très simples, telles que les procaryotes, peuvent être créées par des phénomènes naturels à partir de ces produits chimiques de base. Maintenant, il ne faut pas grand-chose pour qu'une chose devienne sensible. Certains des virus les plus simples ne sont rien de plus que quelques brins de molécules d'ADN, mais ils peuvent se reproduire et ils possèdent le seul facteur que tous les êtres vivants, toutes les choses sensibles ont en commun, qui est l'excitabilité. Ainsi, ces schémas moléculaires, dans lesquels il existe une sorte de conscience, finissent par s'affiner et se complexifier et à partir d'eux naît la sensibilité. Cela renforce la division apparente entre la structure physique et l'énergie mentale qui existe associée à cette forme ; ceci est décrit comme l'apparition de la « mentalité » et de la « matérialité ».

Plus la forme se développe et la vie se complexifie, plus se développe tout un système de canaux par lesquels l'être vivant peut capter l'information sur l'environnement qui l'entoure. « Qu'y a-t-il autour de bénéfique ? Qu'y a-t-il de dangereux ? » C'est le monde sensoriel, et c'est ainsi que toutes les cellules de notre corps deviennent sensibles aux autres cellules et aux autres activités qui les entourent. Tout d'abord, cette sensibilité est assez grossière, elle se décline en : « Dangereux ! – Eloignez-vous ! » ou : « Bon ! – Saisissez-le ! » ; même de minuscules petites cellules et des structures simples réagissent de cette manière. Mais ce qui se passe avec l'évolution et le raffinement des structures au sein de notre corps, c'est que celles-ci se développent en organes sensoriels, des solutions variées pour capter des informations précises sur l'environnement dans lequel nous vivons. C'est ainsi que les organes des sens naissent de la base de l'esprit et du corps, de la « mentalité-matérialité », et en particulier des six organes des sens de l'humain. Parce qu'il y a les organes des sens, il y a la collecte d'informations sur l'environnement. Suit le « contact » avec le monde extérieur, puis le « ressenti » et toutes les qualités qui en découlent de l'expérience de l'existence. J'aborderai succinctement ci-après cette partie du *pañcāsamuppāda*, car ce n'est que dans cette première partie que sont abordées des réflexions plus scientifiques.

L'autre image dont je voudrais parler concerne le processus de ce qui se passe au moment où l'on passe de l'état de perfection et d'Ainsité à la renaissance et à la souffrance. Quel est le modèle qui se présente ? La façon dont vous pourriez envisager cela est de vous imaginer comme un œil au-dessus du monde, bien au-dessus des eaux claires de l'océan. Tout ce qui peut être vu d'où vous êtes n'est qu'une pure étendue de bleu.

L'esprit se repose dans un état de calme et d'être. Il y a la tranquillité d'esprit, la vigilance, la clarté. Puis, à cause de tendances inconscientes, l'attention abandonne le calme et le fait d'être, et l'œil commence à regarder plus précisément le bleu en dessous. Vous commencez à être capable de discerner qu'il y a une sorte de motif, il y a des sortes de formes à la surface. C'est l'apparition de la conscience des « formations », de la séparation, du modèle, de « ceci » et de « cela ». Ensuite, un processus d'absorption suit ; il y a une propension de l'attention à tourner le regard vers le bas, à plonger dans les vagues à la surface de l'océan. On s'approche de plus en plus d'un modèle. Au départ, d'en haut, vous pouviez simplement percevoir qu'il y a une forme là-bas, puis, en vous rapprochant, vous pouvez voir la façon dont les motifs sont liés les uns aux autres, les formes qu'ils créent et les relations qu'ils forment. Cela correspond à l'apparition de la « conscience » – les forces qui agissent entre les choses.

L'absorption se poursuit et la distinction entre les qualités physiques (« formations ») et les qualités sans forme (« conscience ») devient plus précise. Cela peut être vu comme une observation plus approfondie de vagues particulières et de la façon dont elles se déplacent et agissent les unes sur les autres. Cela correspond à la différenciation de l'expérience en « matérialité » et « mentalité ». Le processus se développe alors à mesure que vous vous rapprochez de plus en plus d'une vague particulière jusqu'à ce qu'il y ait une absorption complète. Vous passez par le développement des « six sens » et du « contact » à mesure que la proximité augmente, puis « ressentir » lorsque vous vous connectez à cette vague. Vous flottez à l'aise, étant emporté par la vague, mais soudain l'esprit n'est plus libre. Il n'y a plus seulement la sensation d'être avec la mer. La vague

commence à se lever et à rouler, et l'esprit est pris, pris sur la crête.

Il s'agit alors de « désir » et de « s'accrocher ». L'esprit est pris par la vague et il y a le frisson d'être emporté par la houle. Cela se transforme en « processus du devenir » alors que vous êtes emporté par son élan comme un surfeur chevauchant un gros rouleau. Il y a un sentiment de bel abandon et de perfection à mesure que vous avancez. Il y a un sentiment d'excitation et d'absorption. Vous êtes complètement pris par cette vague, pris dans cette exaltation précipitée. Tout sens de la réflexion a disparu et l'excitation est maximale. « Devenir » est le grand « coup » du royaume des mortels. Mais alors que se passe-t-il après ce « devenir » ?

La vague rencontre le récif et soudain de cette exaltation glorieuse – WHAM ! – votre planche de surf est retournée, vous volez dans les airs, fracassé sur les rochers. « Naissance » est arrivée et voici la vie à l'état brut : « Vieillesse et mort, chagrin, lamentation, douleur, chagrin et désespoir » ! Alors là, vous luttez – vous ne pouvez pas déterminer ce qui est en haut ou en bas. Vous avez perdu votre planche de surf. Vous vous demandez de quel côté est la terre, et pourtant vous cherchez à grimper sur une autre grande vague ; vous vous retrouvez à la recherche d'une autre renaissance.

Ces modèles qui ont été mentionnés ici ne sont que quelques façons de voir, mais pour vraiment utiliser cet enseignement, vous devez investiguer et le découvrir par vous-même. Nous devons nous demander : « Quelle est la source de notre expérience de l'existence ? Qu'est-ce que ce modèle décrit ? Qu'est-ce que ce sentiment de perfection ? Qu'est-ce que c'est que d'être clair et ouvert, totalement en paix ? Comment ça se

perd ? Et comment cette perte se produit-elle ? » Si vous vous interrogez ainsi, vous verrez comment ces schémas peuvent être tracés dans votre propre vie, et par conséquent être plus capable de vous libérer.

* * *

« In the ignorance that implies impression that knits knowledge that finds the nameform that whets the wits that convey contacts that sweeten sensation that drives desire that adheres to attachment that dogs death that bitches birth that entails the ensuance of existentiality. »

« Dans l'ignorance qui implique l'impression qui tisse la connaissance qui trouve la forme du nom qui aiguisé l'esprit qui suggère les associations qui adoucissent la sensation qui mène le désir qui s'attache qui chiens morts qui chiennes naissance qui assure la poursuite de l'existentialité. »

(JAMES JOYCE, FINNEGANS WAKE)

GLOSSAIRE

Ajahn (Thaï) : Enseignant ; du Pali *ācariya* : dans la communauté Amaravati, un *bhikkhu* ou *sīladharā* qui a effectué dix retraites des pluies (*vassa*).

akkha : L'essieu ou l'axe central qui se trouve au centre d'une roue.

akusalamūla : Les racines des mauvais facteurs mentaux, à savoir, la cupidité, la haine et l'illusion.

amatogadhā : Littéralement, « fusionner avec le Sans-Mort ».

anattā : Littéralement, « non-soi », c'est-à-dire impersonnel, sans essence individuelle ; ni une personne ni appartenant à une personne. Une des trois caractéristiques des phénomènes conditionnés.

anicca : Transitoire, impermanent, instable, ayant la nature d'apparaître et de disparaître. Une des trois caractéristiques des phénomènes conditionnés.

anuloma : Littéralement, « avec le brin de cheveu » ; se référant ici à l'apparition de l'aspect *dukkha* du processus de coproduction conditionnée.

Arahant : Littéralement, « Noble » – un terme appliqué à tous les êtres éveillés.

asura : Un être céleste de la catégorie des « Dieux Jaloux ». C'est une forme d'être titanesque qui est moins raffiné que la plupart des *devas* et régulièrement en guerre avec eux.

atta (pali)/ **atman** (skt.) : Le sentiment d'individualité. En pali, cela correspond à une impression illusoire ; en sanskrit, cela renvoie à la réalité absolue, la nature fondamentale d'un être.

attaññutā : Se connaître soi-même, c'est-à-dire son propre caractère et ses penchants.

attavādupādāna : Littéralement, « s'accrocher à l'idée d'un soi ».

atthaññutā : Connaissant les objectifs, la direction que les choses sont susceptibles de prendre.

avijjā : Littéralement, « ne pas savoir », ignorance, nescience, inconscience. Dans l'usage bouddhiste, il se distingue du sens anglais habituel de « not having the facts » (« ne pas avoir tous les éléments ») ; le premier des maillons du processus de coproduction conditionnée.

bhava : Devenir, existence ; le dixième des liens dans le processus de coproduction conditionnée.

bhavacakka : Littéralement, « la roue du devenir », également connue sous le nom de « la roue de la naissance et de la mort » ; les cycles de captivité subjective dans lesquels l'esprit, lorsqu'il est dominé par l'ignorance, est piégé. C'est un synonyme de *samsāra*.

bhūmi : Un plan d'existence, une « demeure des êtres » ; dans la cosmologie bouddhiste classique, il en existe 31. Les 31 sont regroupés en trois zones principales où la renaissance a lieu : *kāmāvacarabhūmi* : le plan sensuel ; *rūpāvacara-bhūmi* : plan de la forme ; *arūpāvacarabhūmi* : plan du sans forme.

Arbre de la Bodhi : L'arbre, à Bodh Gaya, en Inde, sous lequel le Bouddha était assis lorsqu'il réalisa l'éveil ; un ficus religiosa. Également d'autres arbres de la même espèce, plantés en divers endroits.

chanda : Intérêt, zèle, enthousiasme, désir.

deva : Un être céleste, un ange ; un être qui réside dans l'un des sept cieux inférieurs de la cosmologie bouddhiste classique.

Dhamma (pali), **Dharma** (skt.) : L'enseignement du Bouddha tel qu'il est contenu dans les écritures ; pas dans une perspective dogmatique, mais plutôt comme un radeau ou un véhicule permettant de conduire le disciple à la délivrance. Aussi, la

Vérité vers laquelle pointe cet Enseignement ; ce qui est au-delà des mots, des concepts ou de la compréhension intellectuelle. Lorsqu'il est écrit sous la forme « *dhamma* » (sans majuscule), cela fait référence à un « composant » ou une « chose ».

dhammajāti (pali), **tammachaht** (thaï) : Littéralement, « né du *Dhamma* » ; naturel, originaire de, structuré et fonctionnant en accord avec la nature.

dhammaññutā : Connaissant les causes, l'origine des choses.

dhammatā (pali), **tammadah** (thaï) : Naturel, de la nature du *Dhamma*. Dans l'usage thaïlandais, il a généralement la connotation d'« ordinaire », de « non remarquable », de « normal ».

dhammavicāya : Littéralement, « investigation de la réalité » ; le deuxième des sept facteurs de l'éveil. Les autres étant : 1) la pleine conscience, 3) l'effort, 4) la joie spirituelle, 5) la tranquillité, 6) la concentration, 7) l'équanimité.

diṭṭhi : Vue ou opinion.

diṭṭhupādāna : S'accrocher aux points de vue et aux opinions.

domanassa : Un état mental douloureux.

dukkha : Littéralement, « difficile à supporter » – malaise, agitation de l'esprit, angoisse, conflit, insatisfaction, mécontentement, souffrance. Une des trois caractéristiques des phénomènes conditionnés.

Quatre Nobles Vérités : L'enseignement de base du Bouddha : la vérité de l'insatisfaction ; la vérité de l'origine de l'insatisfaction ; la vérité de la cessation de l'insatisfaction ; la vérité du chemin menant à la cessation de l'insatisfaction.

idappaccayatā : Littéralement, « conditionné par cela » ; le principe de la conditionnalité spécifique selon laquelle une facette de l'ordre naturel en affecte une autre.

indriya-saṃvara : Littéralement, « retenue des facultés

sensorielles » ; une attitude de modestie, de sang-froid, de recueillement et de réceptivité qui a été louée par le Bouddha.

jarā-maraṇa : Vieillesse et mort; le douzième des liens dans le processus de coproduction conditionnée.

Jnana (skt.) : Connaissance, compréhension ; pali « *ñāṇa* ».

jāti : Naissance dans n'importe quelle modalité d'être, à la fois physique et psychologique ; le onzième des maillons de la coproduction conditionnée.

kālaññutā : Connaître le bon moment et la bonne durée des choses ; aussi ponctualité.

kāmupādāna : S'accrocher au plaisir ressenti.

khandha : Littéralement : « groupe », « agrégat », « tas » ou « morceau » – terme que le Bouddha utilisait pour désigner chacune des cinq composantes de l'existence psycho-physique : *rūpa* « forme », *vedanā*, « sensation », *saññā*, « perception », *saṅkhārā*, « formations mentales », *viññāṇa* « conscience ». Les cinq ensemble ont une signification équivalente à « *nāma-rūpa* ».

kuṭī : Une hutte ; une demeure isolée et simple pour un moine ou une nonne.

Mahākāla : Une divinité bouddhiste, représentant la nature du temps, également associée au roi Yama, le dieu de la mort.

māna : Vanité ; contrairement à l'usage anglais du mot, qui signifie la surestimation de ses propres qualités, de sa vanité personnelle ou de son orgueil, au sens bouddhiste, la « vanité » implique tout jugement fixe de ses propres qualités, qu'il soit positif, négatif ou neutre.

manasikara : Attention.

maṅgala : Une bénédiction, une protection ; soit par ses propres actions sages et saines, soit par une sorte de charme, mantra ou autre.

Māra : Personnification des forces du mal. Au cours de la lutte

du Bouddha pour l'éveil, Māra a manifesté des formes effrayantes et séduisantes pour essayer de le détourner de son objectif.

mattaññutā : Modération, connaître la juste mesure.

mettā : Bienveillance, acceptation radicale; l'une des quatre demeures sublimes.

nāma-rūpa : Esprit et corporéité , mentalité-matérialité ; le quatrième des liens dans le processus de coproduction conditionnée. Équivalent dans le sens des « cinq *khandhas* ».

Nibbāna (pali), **Nirvāṇa** (skt.) Littéralement, « fraîcheur » – état de libération de toutes les souffrances et souillures, le but de la voie bouddhiste.

nīvaraṇā : Les Entraves, obstacles à la concentration ; ceux-ci sont répertoriés dans les Écritures au nombre de cinq : *kāmacchanda* (sens-désir), *vyāpāda* (malveillance), *thīna-middha* (paresse et torpeur, morosité), *uddhacca-kukkucca* (agitation) et *vicikicchā* (doute sceptique).

pabhassara (pali), **prabhasvara** (skt.) Rayonnant, rempli de lumière.

pañña : Sagesse.

papañca : Prolifération conceptuelle, prolixité mentale ou complication.

papañca-dhammas : Littéralement, « les états d'esprit propices à la prolifération conceptuelle » ; ceux-ci sont répertoriés comme : *taṇhā* « envie », *māna* « la vanité » et *ditṭhi* « vues ».

papañca-saññā/saṅkhā : Littéralement, « perceptions et notions teintées de prolifération mentale qui assaillent le cœur et l'esprit ; le sentiment de séparation entre un «moi» et «le monde» couplé à la tension entre les deux, basée sur le désir, la peur, la haine, la possession ou l'opinion.

pāramī/ pāramitā : Littéralement, « moyens de traverser », la perfection. Les dix perfections du bouddhisme Theravāda pour

réaliser la bouddhité sont : la générosité, la moralité, le renoncement, la sagesse, l'énergie, la patience, l'honnêteté, la détermination, la bienveillance et l'équanimité.

parideva : Lamentation, tristesse larmoyante.

parisaññutā : Connaître la compagnie que l'on tient, le groupe auquel on s'adresse.

paṭiloma : Littéralement, « contre le brin de cheveux » ; se référant ici à la cessation ou à la retenue de *dukkha*, en tant que composante du processus de coproduction conditionnée.

phasa : Le contact sensoriel, qui se compose de la convergence de:

- 1) l'organe des sens,
- 2) le stimulus sensoriel,
- 3) la conscience sensorielle qui en découle; le sixième des maillons de la coproduction conditionnée.

Pluies : La retraite officielle de la saison des pluies du calendrier bouddhiste du Sud qui s'étend entre la pleine lune de juillet et la pleine lune d'octobre chaque année. « L'âge » monastique des nonnes et des moines est mesuré par le nombre de « pluies » passées en portant la robe.

Préceptes : Directives pour un comportement habile, décrites et encouragées par le Bouddha. Celles-ci sont codifiées et répertoriées par types de précepte selon l'engagement spirituel de l'individu ou son adhésion formelle à la condition monastique.

Les cinq préceptes sont :

1. Je m'engage à m'abstenir de prendre la vie de toute créature vivante.
2. Je m'engage à m'abstenir de prendre ce qui ne m'est pas donné.
3. Je m'engage à m'abstenir d'inconduite sexuelle.

4. Je m'engage à m'abstenir de mentir.
1. Je m'engage à m'abstenir de consommer des substances enivrantes, boissons et drogues qui conduisent à l'insouciance.

Les huit préceptes sont :

2. Je m'engage à m'abstenir de prendre la vie de toute créature vivante.
3. Je m'engage à m'abstenir de prendre ce qui ne m'est pas donné.
4. Je m'engage à m'abstenir d'inconduite sexuelle.
5. Je m'engage à m'abstenir de mentir.
6. Je m'engage à m'abstenir de consommer des substances enivrantes, boissons et drogues qui conduisent à l'insouciance.
7. Je m'engage à m'abstenir de manger à des moments inappropriés.
8. Je m'engage à m'abstenir de me divertir, de me préoccuper de ma beauté.
9. Je m'engage à m'abstenir d'utiliser des sièges élevés ou des lits luxueux.

puggalaññutā : Savoir à qui on s'adresse, prendre en compte le caractère d'une autre personne.

saḷāyatana : Les six sens ; le cinquième des maillons de la coproduction conditionnée.

samādhi : Concentration, recueillement mental.

samosaraṇa : Rassemblement, rencontre, union, jonction ; cela peut signifier soit converger vers un point soit s'en écarter.

saṅkhārā : Formations signifiant généralement « formations mentales », en particulier les impulsions volitives; tous les états mentaux tels que les pensées, les émotions, souvenirs, fantasmes, désirs, aversions et peurs, ainsi que des états de concentration; le second des maillons de la coproduction

conditionnée.

saññā : Perception, la fonction mentale d'identification par association et mémoire.

sappurisa-samseva : Les qualités d'une personne admirable et bien équilibrée.

sat-chitananda (skt.) : Littéralement, « être-conscience-béatitude » ; qualités comprises comme attributs inhérents de l'*atman* dans la philosophie védique et upanişadique.

sati : Pleine Conscience.

sati-sampajañña : La pleine conscience associée à une compréhension claire, une conscience intuitive; cela signifie la pleine conscience d'un objet de l'expérience ainsi que l'appréciation du contexte dans lequel il est appréhendé (c'est-à-dire le moment, le lieu et la situation).

sīlabbatupādāna : S'accrocher aux conventions, aux rites et aux rituels, ou aux systèmes de valeurs convenus.

soka : Chagrin.

Sutta (pali), **sūtra** (skt.) : Littéralement, « un fil » ; un discours prononcé par le Bouddha ou l'un de ses disciples.

tañhā : Envie, désir égocentrique ; le huitième des maillons de la coproduction conditionnée.

Tathāgata : « Ainsi allé » ou « Ainsi venu » – celui qui est allé au-delà de la souffrance et de la mort ; celui qui expérimente les choses telles qu'elles sont, sans illusion. L'épithète que le Bouddha s'appliquait à lui-même.

tathāgatagarbha : Littéralement, « matrice du tathāgata » ; cela signifie « avoir le tathāgata, ou la qualité de bouddha en soi » ; il est fait référence à la conscience éveillée qui peut être accessible et incarnée par une pratique habile du *Dhamma* ; parfois appelée « nature de Bouddha ».

tathatā : La « Quiddité », ou « l'Ainsité ».

upādāna : S'accrocher; le neuvième des maillons de la

coproduction conditionnée.

upāya : Un moyen habile et opportun pour atteindre un objectif ; une méthode de pratique ou instruction.

upāyāsa : Désespoir.

vedanā : Sensation, sentiment; sentiments physiques et mentaux qui peuvent être soit agréables, désagréables ou neutres; le septième des liens du processus de coproduction conditionnée.

vimutti : Libération, liberté.

vīṇā : Instrument de musique indien classique à cordes.

viññāṇa : Signifie généralement « conscience sensorielle » ou « conscience discriminante », le processus par lequel il y a voir, entendre, sentir, goûter, toucher et penser ; de rares utilisations de ce mot dans un sens opposé signifiant « conscience transcendante éveillée ».

vipassanā : Perspicacité ; cela peut se référer soit au type de méditation qui mène au développement de la sagesse, soit à la sagesse ainsi engendrée.

vitakka : Pensée conceptuelle, pensée discursive.

yoniso-manasikāra : Réflexion sage, examen attentif.

ABRÉVIATIONS

D : Dīgha Nikāya Les longs discours du Bouddha

M : Majjhima Nikāya Les discours de longueur moyenne du Bouddha

S : Saṃyutta Nikāya Les discours du Bouddha regroupés par sujet

A : Aṅguttara Nikāya Les discours courts du Bouddha regroupés en séries numériques

SN : Sutta Nipāta Une collection des enseignements du Bouddha, sous forme de vers

Ud : Udāna Les déclarations inspirées du Bouddha

MV : Mahāvagga Un des livres du Vinaya, la règle monastique bouddhiste

Table des matières

| | |
|---|----|
| Préface | 13 |
| Remerciements | 17 |
| Chapitre un..... | 19 |
| AVANT DE COMMENCER... | 19 |
| UNE CARTE THÉORIQUE – IDAPACAYATA | 20 |
| DEUX NIVEAUX D'ÉCHELLE..... | 24 |
| CONVENTION DE LANGAGE | 27 |
| Chapitre deux..... | 31 |
| LA ROUE DE LA NAISSANCE ET DE LA MORT | 31 |
| CYCLES D'ADDICTION – LA CATASTROPHE..... | 31 |
| LE MANUEL DE L'UTILISATEUR – LES QUATRE NOBLES VERITES | 37 |
| LA COPRODUCTION CONDITIONNÉE : LIENS 1 à 4 : AVIJJĀ, SAṄKHĀRĀ, VIÑÑĀṆA, NĀMA-RŪPA | 39 |
| LA COPRODUCTION CONDITIONNÉE : LIENS 5 à 7 : SAĻĀYATANA, PHASSA, VEDANĀ..... | 42 |
| LA COPRODUCTION CONDITIONNÉE : LIENS 8 à 10 : TAṆHĀ, UPĀDĀNA, BHAVA | 44 |
| LA COPRODUCTION CONDITIONNÉE : LIENS 11 et 12 : JĀTI, JARĀ-MARAṆA, SOKA PARIDEVA DUKKHA DOMANASS'UPĀYĀSĀ..... | 45 |
| EN TERRAIN FAMILIER..... | 47 |
| DÉSIR, SATISFACTION, INSATISFACTION ET LIBERTÉ ... | 50 |
| Chapitre trois | 53 |
| UN BOUDDHA DANS CHAQUE ROYAUME..... | 53 |

| | |
|---|-----|
| QUALITÉS INTRINSEQUES ET EXTRINSEQUES DU TRIPLE JOYAU | 53 |
| CONSCIENCE DE CHAQUE ROYAUME | 56 |
| AMOUR BIENVEILLANT – EXPRESSIF ET RÉCEPTIF | 57 |
| ÊTRE DANS LE PRÉSENT– CONCENTRATION | 63 |
| LES TROIS CARACTÉRISTIQUES..... | 66 |
| « IL Y A LE NON-NÉ, LE SANS-ORIGINE, LE NON-CRÉÉ, LE NON-FORMÉ »..... | 70 |
| Chapitre quatre..... | 75 |
| LE PREMIER POINT DE SORTIE DU CYCLE | 75 |
| DEUX RÉSULTATS POSSIBLES DE DUKKHA | 76 |
| SORTIR DU CYCLE | 77 |
| CONTEMPLATION | 79 |
| LE DÉVELOPPEMENT DE LA PERSPICACITÉ | 81 |
| Chapitre cinq..... | 87 |
| LE SECOND POINT DE SORTIE DU CYCLE | 87 |
| LES SENSATIONS CONDITIONNENT LE DESIR – EXIL DU JARDIN D’EDEN | 89 |
| LA DOULEUR ET L’INCONFORT | 96 |
| LA PATIENCE EST LA FLAMME QUI PURIFIE..... | 99 |
| PAS BESOIN DE MONTER À BORD DU TRAIN | 102 |
| RENDRE L’OBSCURITÉ VISIBLE..... | 104 |
| Chapitre six..... | 111 |
| LE TROISIEME POINT DE SORTIE DU CYCLE | 111 |
| INCARNER LA PAIX | 111 |
| BÉNÉDICTION ORIGINELLE..... | 113 |
| CESSATION ET NON-APPARITION - L’APOSTROPHE | 117 |
| MANGER EST PLUS INTÉRESSANT QUE LA PAIX | 119 |

| | |
|---|-----|
| LE CARBURANT DE LA PROLIFÉRATION..... | 123 |
| LA CONSCIENCE DES SENTIMENTS GÊNANTS..... | 126 |
| ÊTRE MAL COMPRIS ET/OU MAL INTERPRÉTÉ..... | 128 |
| LA PAIX NE SIGNIFIE PAS LA PASSIVITÉ..... | 131 |
| EXPÉRIENCE SENSORIELLE CONDUISANT AU NIBBANA | 132 |
| Chapitre sept..... | 139 |
| LE QUATRIEME POINT DE SORTIE DU CYCLE..... | 139 |
| DE BONS AMIS SUR LE CHEMIN..... | 140 |
| LA CONSCIENCE DU CORPS ET L'UNIVERS S'AJUSTE ... | 148 |
| L'ACTION DE COMPASSION ET LES ATTITUDES D'UNE PERSONNE ÉQUILIBRÉE..... | 149 |
| Chapitre huit..... | 157 |
| JUSTE CELA..... | 157 |
| BHAVA, LA DROGUE DE CHOIX..... | 157 |
| REGARDER UN MONDE SURGIR..... | 159 |
| ICI, JUSTE UNE APOSTROPHE..... | 162 |
| GRATITUDE..... | 164 |
| APPENDICE..... | 167 |
| IMAGES DE LA CAUSALITE..... | 167 |
| GLOSSAIRE..... | 175 |
| ABRÉVIATIONS..... | 185 |
| Table des matières..... | 187 |

Enseignements du Refuge n°26

Catastrophe Apostrophe

**L'enseignement du Bouddha sur
La coproduction conditionnée /
sa cessation**

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

www.refugebouddhique.com

ISBN : 978-2-37533-054-8