

La Clé
de la
Libération

par le
Vénérable Ajahn Chah

Ce livre a été imprimé pour être distribué gratuitement grâce à la générosité de
Puissent tous les êtres se libérer de la souffrance.

COPYRIGHT © 1998
THE SANGHA
WAT PAH NANACHAT
ANPHER WARIN,
UBON RAJATHANI 34310
THAILAND

Tous droits commerciaux réservés.

Toute reproduction intégrale ou partielle, sous toute forme,
destinée à la vente, au profit ou au gain matériel est strictement
interdite. Toutefois, l'autorisation pour l'impression destinée à la
distribution gratuite comme don du Dhamma est ici accordée et
aucune autorisation supplémentaire n'est nécessaire.

La Clé de la Libération

Dans le Bouddhisme, la première raison pour laquelle nous étudions le Dhamma (la Vérité) est trouver le moyen de transcender la souffrance et atteindre la paix. Que vous étudiiez les phénomènes physiques ou mentaux, la *citta*¹ (esprit ou conscience) ou les *cetasika* (facteurs mentaux), ce n'est que lorsque vous prenez la libération de la souffrance comme votre but ultime, plutôt que n'importe quoi d'autre, que vous serez en train de pratiquer de la façon correcte. C'est parce que la souffrance et ses causes existent déjà ici et maintenant.

En contemplant la cause de la souffrance, vous devez comprendre ceci : quand ce que nous appelons l'esprit est calme, il est dans un état de normalité. Dès qu'il bouge, il devient *sankhara* (ce qui est façonné ou fabriqué). Lorsque l'attirance apparaît dans l'esprit, c'est *sankhara*. S'il y a le désir d'aller ici et là, c'est *sankhara*. Tant que vous n'êtes pas attentifs à ces *sankharas*, vous aurez tendance à courir après et à être conditionnés par eux. Où que l'esprit se meuve, il devient *sammuti-sankhara* – imbriqué dans le monde conditionné – à ce moment. Et ce sont ces *sankharas* – ces

¹ Pour tous les mots en italique dans le texte, référez-vous aussi au glossaire des termes Pali à la fin du livre.

mouvements de l'esprit – que le Bouddha nous a enseigné à contempler.

Chaque fois que l'esprit bouge, il est *aniccam* (impermanent), *dukkham* (souffrance, insatisfaction) et *anatta* (non soi) . Le Bouddha nous a appris à observer et contempler ceci. Il nous a appris à contempler les *sankharas* qui conditionnent l'esprit. Contemplez-les à la lumière de l'enseignement de *paticcasamuppada* (la loi des origines interdépendante, ou chaîne de la production conditionnée) : *avijja* (l'ignorance) conditionne *sankhara* (les formations karmiques) ; *sankhara* conditionne *viññana* (la conscience) ; *viññana* conditionne *nama* (le mental) et *rupa* (la matière) ; et ainsi de suite.

Vous avez déjà étudié et lu des livres à ce sujet, et ce qui y est présenté est en soi correct, mais en réalité vous n'êtes pas capable de suivre ce processus à mesure qu'il se produit dans les faits. C'est comme tomber d'un arbre : en un éclair, vous êtes tombés du sommet de l'arbre jusqu'au sol, et vous n'avez aucune idée du nombre de branches qui ont passé pendant la chute. Lorsque l'esprit fait l'expérience d'un *arammana* (objet de l'esprit) et se trouve attiré par lui, tout à coup vous faites l'expérience d'une bonne humeur sans être conscient des causes et des conditions qui l'ont engendré. Bien sûr, à un niveau le processus se déroule selon la théorie décrite dans les écrits, mais en même temps il va au-delà des limitations de la théorie. En réalité, il n'y a aucun signe qui vous dit que maintenant c'est *avijja*, maintenant c'est *sankhara*, ensuite c'est *viññana*, là c'est *nama* et *rupa* et ainsi de suite. Ces érudits qui voient ça de cette manière n'ont pas l'occasion de lire la liste en même temps que le processus se déroule. Bien que le Bouddha ait analysé un moment de conscience et ait décrit toutes les différentes parties qui le composent, pour moi c'est plus comme tomber d'un arbre – tout se déroule si vite que vous n'avez pas le temps de vous rendre compte jusqu'où vous êtes tombés et où vous en êtes à n'importe quel moment

donné. Ce que vous savez c'est que vous avez heurté le sol d'un coup sourd, et que ça fait mal !

Ce qui a lieu dans l'esprit est similaire. Normalement, lorsque vous faites l'expérience de la souffrance, tout ce que vous voyez vraiment c'est le résultat final, qu'il y a de la souffrance, de la douleur, du chagrin et du désespoir présents dans l'esprit. Vous ne savez pas vraiment d'où ça vient – ce n'est pas quelque chose que vous trouverez dans les livres. Il n'y a aucun endroit dans les livres où sont décrits les détails complexes de votre souffrance et ses causes. La réalité suit le même cours que la théorie exposée dans les écrits, mais ceux qui ne font qu'étudier les livres et ne les dépassent jamais sont incapables de suivre ces choses telles qu'elles arrivent dans la réalité.

Ainsi le Bouddha a enseigné à demeurer comme « ce qui sait »² et de simplement être témoin de ce qui apparaît. Une fois que vous avez entraîné votre attention à demeurer comme "ce qui sait" et avez examiné l'esprit et les facteurs mentaux, vous verrez l'esprit comme *anatta* (non-soi). Vous verrez qu'au fond toute formation mentale et physique sont des choses dont il faut lâcher prise et il vous sera clair que c'est idiot de s'y attacher ou d'y accorder une importance excessive.

Le Bouddha ne nous a pas appris à étudier l'esprit et les facteurs mentaux pour s'y attacher, il a simplement enseigné à les connaître comme *aniccam*, *dukkham*, *anatta*. L'essence de la pratique bouddhiste est alors d'en lâcher prise et de les mettre de côté. Vous devez établir et soutenir une conscience de l'esprit et des facteurs mentaux comme ils apparaissent. En fait l'esprit a été élevé et conditionné à se détourner de cet état naturel d'attention, donnant lieu à des *sankhara* qui le concoctent et le façonnent d'avantage. Il s'est donc habitué à l'expérience d'une prolifération mentale constante et à toutes

² « ce qui sait » est un mode de l'esprit. Cela se réfère à une faculté interne d'attention qui, lorsque sous l'influence d'*avijja*, peut connaître les choses de façon erronée, mais peut être entraînée par la pratique du Noble Octuple Chemin.

sortes de conditionnements, à la fois sains et malsains. Le Bouddha nous a enseigné à lâcher prise de tout ça, mais avant de pouvoir commencer à lâcher prise, il vous faut d'abord étudier et pratiquer. Ceci est en accord avec la nature – la manière dont sont les choses. L'esprit est juste comme ça, les facteurs mentaux sont juste comme ça – c'est simplement comme ceci.

Considérez *magga* (le Noble Octuple Chemin), qui est fondé sur *pañña* ou la Vue Correcte. S'il y a la Vue Correcte il s'ensuit qu'il y a l'Intention Correcte, la Parole Correcte, l'Action Correcte, le Mode de Vie Correcte et ainsi de suite. Ceux-ci impliquent tous nécessairement des facteurs mentaux qui naissent de la connaissance. La connaissance est comme une lanterne. S'il y a la Connaissance Correcte, chaque aspect du chemin en sera imprégné, donnant naissance à l'Intention Correcte, la Parole Correcte et ainsi de suite, tout comme la lumière d'une lanterne illuminant le chemin sur lequel vous devez voyager. Au bout du compte, quelle que soit l'expérience que fasse l'esprit, elle doit prendre naissance dans la connaissance. Si l'esprit n'existait pas, la connaissance ne pourrait pas exister non plus. Voilà les caractéristiques essentielles de l'esprit et des facteurs mentaux.

Toutes ces choses sont des phénomènes mentaux. Le Bouddha nous a enseigné que l'esprit, c'est l'esprit – ce n'est pas un être vivant, une personne, un « moi », un « nous » ou un « eux ». Le Dhamma c'est le Dhamma – ce n'est pas un être vivant, une personne, un « moi », un « nous » ou un « eux ». Il n'y a rien qui soit substantiel. Quel que soit l'aspect de cette existence individuelle que vous choisissiez, que ce soit par exemple *vedana* (les sensations) ou *sañña* (la perception), on en revient chaque fois aux cinq *khandas* (les agrégats). Il faut donc lâcher prise de cela.

La méditation, c'est comme une planche de bois. Disons que *vipassana* (la vision pénétrante) représente une extrémité de la planche et que *samatha* (la concentration) représente

l'autre. Si vous deviez soulever la planche, n'y a-t-il qu'une des extrémités qui monterait, ou les deux ? Evidemment , lorsque vous soulevez la planche, les deux extrémités montent. Qu'est-ce que le *vipassana* ? Qu'est-ce que le *samatha* ? Ils sont l'esprit lui-même. D'abord l'esprit s'apaise par la pratique de *samatha*, par le *samadhi* (la fermeté d'esprit). En développant *samadhi* vous pouvez rendre l'esprit paisible. Toutefois, si cette paix de *samadhi* disparaît, la souffrance apparaît. Pourquoi la souffrance apparaît-elle ? Parce que le genre de paix qui vient par *samatha* est elle-même *samudaya* (la Noble Vérité de l'Origine de la Souffrance). C'est une cause pour qu'apparaisse la souffrance. Malgré le fait qu'un certain état d'apaisement ait été atteint, la pratique n'est pas encore terminée. Le Bouddha l'a vu dans sa propre expérience, ceci n'est pas la fin de la pratique. Le processus du devenir ne s'est pas encore complètement épuisé ; les conditions de naissance continuelle existent encore ; la pratique de la Vie Sainte est encore incomplète. Pourquoi est-elle incomplète ? Parce que la souffrance existe encore. Il a donc repris le calme de *samatha* et a continué à le contempler, en investiguant pour gagner en vision pénétrante jusqu'à ce qu'il n'y soit plus attaché. Un tel calme est une sorte de *sankhara* et fait encore partie du monde des conditions et des conventions. S'attacher au calme de *samatha* signifie s'attacher au monde des conditions et des conventions, et tant que vous êtes attachés au monde des conditions et des conventions, vous êtes attachés au devenir et à la naissance. Cet acte de se délecter à la tranquillité de *samatha* est un devenir et une naissance. Quand cette pensée sans repos et agitée disparaît par la pratique de *samatha*, l'esprit s'attache à la paix qui en résulte, mais c'est une autre forme de devenir. Ça mène encore à une naissance de plus.

Le cycle du devenir et de la naissance apparut à nouveau et, évidemment, le Bouddha en fut immédiatement conscient. Le Bouddha résolut de contempler les causes derrière le devenir et la naissance. Tant qu'il était incapable de complètement comprendre la vérité de ce sujet, il continua à utiliser l'esprit tranquille comme moyen pour pénétrer de plus

en plus profondément dans sa contemplation. Il réfléchit sur toutes les formations qui apparaissaient, paisibles ou agitées, jusqu'à ce qu'il vît enfin que toutes les conditions étaient comme une boule de fer chauffée à blanc. Les cinq *khandas* sont exactement comme ça. Quand un morceau de fer est complètement chauffé à blanc, y en a-t-il une partie que vous puissiez toucher sans vous brûler ? Y en a-t-il même une seule qui soit froide ? Si vous essayiez de le toucher dessus, sur les côtés, dessous, ou n'importe où, seriez-vous capables de trouver un seul endroit qui soit froid ? Evidemment il n'y aurait aucune partie froide, car ce morceau de fer est chauffé à blanc partout. De façon similaire, chacun des cinq *khandhas* est, au contact, comme chauffé à blanc. C'est une erreur de s'attacher aux états d'esprit calmes, ou de penser que le calme c'est vous ou qu'il y a un soi qui soit calme. Si vous présumez que le calme c'est vous, ou qu'il y a quelqu'un qui soit calme, ça ne fait que renforcer l'idée qu'il y a une entité solide, un soi ou *atta*. Mais ce sentiment de soi n'est qu'une réalité conventionnelle. Si vous vous attachez à la pensée « je suis paisible », « je suis bon », « je suis mauvais », « je suis heureux » ou « je souffre », ça veut dire que vous êtes pris dans davantage de devenir et de naissance. C'est encore de la souffrance. Lorsque le bonheur disparaît ça se change en souffrance. Lorsque la souffrance disparaît ça se change en bonheur. Et vous vous retrouvez pris à tourner sans cesse entre bonheur et souffrance, ciel et enfer, incapable d'y mettre une halte.

Le Bouddha observa que son esprit était ainsi conditionné et vit que les causes du devenir et de la naissance étaient encore présentes, et la pratique encore inachevée. Par conséquent il approfondit sa contemplation de la vraie nature des *sankharas* – parce qu'une cause existe, il y a donc naissance et mort, et ces caractéristiques de mouvements d'aller et retour dans l'esprit. Il contempla ceci continuellement afin de voir clairement la vérité des cinq *khandas*. Tout phénomène physique et tout phénomène mental et tout ce que pense l'esprit sont des *sankharas*. Le Bouddha a enseigné qu'une fois que vous avez discerné cela, vous lâcherez prise,

vous les abandonnez. Ces choses doivent être connues comme elles sont en réalité. Tant que vous ne connaissez pas les choses selon la vérité vous n'avez pas de choix que de souffrir. Vous ne pouvez pas les lâcher. Mais une fois que vous avez pénétré la vérité et comprenez comment sont les choses, vous voyez ces choses comme trompeuses. C'est ce que voulait dire le Bouddha lorsqu'il expliquait qu'au fond, l'esprit qui a vu la vérité de « comment sont les choses » est vide, il est de façon inhérente démêlé de tout. Il n'est pas né en appartenant à quelqu'un et il ne meurt pas en appartenant à quelqu'un. Il est libre. Il est clair et radieux, libre de toute implication avec des affaires et sujets extérieurs. La raison pour laquelle il s'empêtre dans les affaires externes est qu'il est induit en erreur par les *sankharas* et le sentiment de soi.

Le Bouddha nous a enseigné à regarder attentivement l'esprit. Au début, qu'y avait-il ? Il n'y avait en fait rien. Le processus de naissance et de devenir et ces mouvements de l'esprit ne sont pas nés avec et ne meurent pas avec. Quand l'esprit du Bouddha rencontrait des objets de l'esprit agréables, il ne s'en ravissait pas. Au contact d'objets de l'esprit désagréables, il ne leur est pas devenu contraire – parce qu'il avait une connaissance claire et une vision pénétrante de la nature de l'esprit. Il y avait la connaissance pénétrante que tous ces phénomènes n'ont pas de véritable substance ou d'essence propre. Il les vit comme *aniccam*, *dukkham*, *anatta* et maintint cette vision pénétrante et profonde pendant toute sa pratique.

C'est la connaissance, le fait de connaître, qui discerne la vérité de comment sont les choses. La connaissance ne devient pas ravie ou triste à cause des choses. La condition « d'être ravi » c'est la « naissance » et la condition « d'être en détresse » c'est la « mort ». S'il y a mort il doit y avoir naissance, s'il y a naissance il doit y avoir mort. Ce processus de naissance et de mort est *vatta* – le cycle de naissance et de mort qui continue sans fin.

Tant que l'esprit du pratiquant est conditionné et ainsi remué, il ne peut y avoir aucun doute quant à la présence des causes du devenir et de la renaissance ; il n'y a pas besoin de le demander à qui que ce soit. Le Bouddha contempla minutieusement les caractéristiques des *sankharas* et comme résultat pu les relâcher ainsi que lâcher prise de chacun des cinq *khandas*. Il devint un observateur indépendant, simplement en admettant leur existence et rien de plus. S'il faisait l'expérience d'objets de l'esprit plaisants, il ne s'en entichait pas, mais les regardait simplement et en restait conscient. S'il faisait l'expérience d'objets de l'esprit déplaisants, il ne leur devenait pas contraire. Et pourquoi cela ? Parce qu'il avait discerné la vérité et donc les causes et les conditions de futures naissances avaient été coupées. Les conditions soutenant la naissance n'existaient plus. Son esprit avait progressé dans la pratique au point de gagner confiance et certitude en sa propre compréhension. C'était un esprit véritablement paisible – libre de la naissance, du vieillissement, de la maladie et la mort. Il était ce qui n'était ni cause ni effet, ni dépendant des causes et effets ; il était indépendant du processus de conditionnement causal. Il ne restait pas de causes, elles avaient été épuisées. Son esprit avait transcendé la naissance et la mort, le bonheur et la souffrance, le bien et le mal. Il était au-delà des limitations des mots et des concepts. Il n'y avait plus aucune condition pour donner naissance à l'attachement dans son esprit. Quoi qu'il y ait en rapport à l'attachement à la naissance, à la mort et au processus de conditionnement causal serait une matière de l'esprit et des facteurs mentaux.

L'esprit et les facteurs mentaux font partie de la réalité. Ils existent vraiment dans la réalité conventionnelle, mais le Bouddha a vu que peu importe ce que nous connaissons à leur sujet ou combien nous croyons en eux, nous n'en bénéficions que peu. Ce n'est pas le moyen de trouver une vraie paix. Il a enseigné qu'une fois que vous les connaissez, il vous faut les reposer, y renoncer, en lâcher prise, parce que l'esprit et les facteurs mentaux sont exactement ces choses qui vous amènent à la fois à ce qui est faux et à ce qui est juste. L'esprit

et les facteurs mentaux sont le monde. Le Bouddha a utilisé les choses du monde pour observer le monde. Ayant observé la façon dont les choses sont, il vint à connaître le monde et se décrivit comme étant *lokavidu* – quelqu'un qui connaît clairement le monde.

Samatha et *vipassana* doivent être développés en vous-mêmes avant de pouvoir vraiment connaître la vérité. Il est possible d'étudier les livres pour acquérir une connaissance théorique de l'esprit et des facteurs mentaux, mais dans les faits, vous ne pouvez pas utiliser ce genre de connaissance pour éliminer la cupidité, la haine et l'illusion. Vous n'avez étudié que les caractéristiques externes de la cupidité, la haine et l'illusion et ne faites que décrire les différents traits des souillures (*kandha*)... la cupidité est comme-ci, la haine est comme-ça et ainsi de suite. Vous n'en connaissez que les caractéristiques externes et les apparences superficielles, et ne pouvez en parler qu'à ce niveau. Vous avez peut-être développé la conscience et la vision pénétrante, mais la chose importante est qu'en fait lorsque les souillures apparaissent dans l'esprit, celui-ci en subit-il le contrôle et en prend-il les traits ? Par exemple, quand vous rencontrez un objet de l'esprit indésirable, une réaction se produit qui amène l'esprit à prendre certaines caractéristiques. Vous attachez-vous à cette réaction ? Pouvez-vous lâcher prise de votre réaction ? Une fois que vous vous apercevez de l'aversion qui est apparue, est-ce que « ce qui connaît » stocke cette aversion dans l'esprit, ou l'ayant vu, « ce qui connaît » est-il capable d'en lâcher prise immédiatement ?

Si, ayant fait l'expérience de quelque chose que vous n'aimez pas, vous stockez tout de même de l'aversion dans l'esprit, il vous faut ramener votre pratique à la case départ. Parce que vous êtes encore en faute, la pratique n'est toujours pas parfaite. Si elle atteint la perfection, l'esprit lâchera automatiquement prise des choses. Regardez la pratique de cette manière-là. Il vous faut vraiment regarder profondément

dans votre esprit pour que la pratique devienne *paccatam*³. Si vous essayiez de décrire l'esprit et les facteurs mentaux en termes du nombre de moments différents de conscience et de leurs différentes caractéristiques d'après la théorie, ce ne serait même pas suffisant. La vérité tient à bien plus que ça. Si vous allez vraiment apprendre ces choses-là, vous devez acquérir une vision pénétrante claire et une compréhension directe pour les pénétrer. Si vous n'avez pas de vraie vision pénétrante, comment ferez-vous pour dépasser la théorie ? C'est sans fin. Vous devriez l'étudier indéfiniment.

Ainsi la pratique est-elle la chose la plus importante. Dans ma propre pratique, je n'ai pas passé tout mon temps à étudier toutes les descriptions théoriques de l'esprit et des facteurs mentaux – j'ai observé « ce qui connaît ». Quand l'esprit avait des pensées d'aversion, je demandais : « Pourquoi y a-t-il de l'aversion ? ». S'il y avait de l'attrait, je demandais : « Pourquoi y a-t-il de l'attrait ? ». C'est ça la façon de pratiquer. Je ne connaissais pas tous les détails plus fins de la théorie et je n'ai pas plongé dans un découpage analytique détaillé de l'esprit et des facteurs mentaux. Je n'ai fait que pousser doucement à cet unique point de l'esprit jusqu'à ce que je sois capable de régler toute la question de l'aversion et de l'attrait et de le faire complètement disparaître. Quoi qu'il arrivait, si je pouvais amener mon esprit à l'endroit où il arrêta d'aimer ou de ne pas aimer⁴, il était allé au-delà de la souffrance. Il avait atteint l'endroit où il pouvait demeurer à l'aise, quelle que soit la chose dont il fit l'expérience. Il n'y avait pas de soif ni d'attachement... il s'était arrêté. Voilà ce que vous visez dans la pratique. Si d'autres personnes veulent beaucoup parler de la théorie, c'est leur affaire. Au bout du compte, malgré tout ce qu'on peut en dire, la pratique en est revenue à cet endroit. Même si vous n'en parlez pas beaucoup, alors là encore la pratique revient à cet endroit. Que vous prolifériez peu ou prou, cela en revient tout à ça. S'il y a la naissance, ça vient de ça.

³ *Paccatam* : on fait l'expérience des fruits de la pratique par soi-même, par sa propre vision pénétrante.

⁴ En anglais : to the point where it stopped liking and disliking.

S'il y a l'extinction, c'est là que se passe l'extinction. Peu importe combien l'esprit prolifère, ça ne fait aucune différence. Le Bouddha a appelé cet endroit « ce qui sait ». Ça a la fonction de savoir selon la vérité comment sont les choses. Une fois que vous avez vraiment discerné la vérité, vous savez automatiquement comment sont l'esprit et les facteurs mentaux.

L'esprit est les facteurs mentaux vous déçoivent constamment, sans s'arrêter une seule minute. Lorsque vous étudiez les livres, vous ne faites qu'étudier la forme externe de cette déception. Même pendant que vous étudiez ces choses, elles sont en train de vous décevoir – il n'y a pas d'autre façon de le dire. C'est comme ça. L'intention de Bouddha n'était pas que vous ne connaissiez la souffrance et les souillures que de nom, son but était que vous trouviez la façon de pratiquer qui vous mène à transcender la souffrance. Il a enseigné qu'il fallait investiguer et trouver la cause de la souffrance du niveau le plus fondamental au niveau le plus raffiné. De mon côté, j'ai pu pratiquer sans grande quantité de connaissance théorique. Il suffit de savoir que le Chemin commence avec *sila* (la retenue morale). *Sila* est ce qui est beau au commencement. *Samadhi* est ce qui est beau au milieu. *Pañña* (la sagesse) est ce qui est beau à la fin. A mesure que vous approfondissez votre pratique et votre contemplation de ces trois aspects, ils se fondent et deviennent un seul, même si vous pouvez toujours les voir comme trois parties séparées de la pratique.

Comme condition préalable pour se former à *sila*, *pañña* doit en fait être là, mais on dit habituellement que la pratique commence avec *sila*. C'est la fondation. C'est juste que *pañña* est le facteur qui détermine combien la pratique de *sila* aura de succès et si elle sera complète. Il vous faut contempler vos paroles et vos actes et investiguer le processus de cause à effet – ce qui est une fonction de *pañña*. Vous devez dépendre de *pañña* avant que *sila* puisse être établi.

Selon la théorie, on dit que c'est *sila*, *samadhi* et puis *pañña* ; mais j'y ai réfléchi et j'ai trouvé que *pañña* sous-tend

tous les autres aspects de la pratique. Il vous faut comprendre complètement les effets de vos paroles et de vos actes sur l'esprit et comment il se fait qu'ils peuvent engendrer des résultats nocifs. Par la réflexion raisonnée vous utilisez *pañña* pour guider, contrôler et par là-même purifier vos actes et vos paroles. Si vous connaissez les différentes caractéristiques de vos actes et de vos paroles qui sont conditionnés par des états mentaux à la fois sains et malsains, vous verrez le lieu de la pratique. Vous voyez que si vous allez cultiver *sila*, ça implique d'abandonner le mal et de faire le bien ; d'abandonner ce qui est faux et de faire ce qui est juste. Une fois que l'esprit a cessé de faire ce qui est faux et a cultivé ce qui est juste, il se retournera automatiquement vers l'intérieur pour se focaliser sur lui-même et devenir ferme et stable. Lorsqu'il est libre du doute et de l'incertitude quant aux paroles et aux actes, l'esprit sera résolu et inébranlable, fournissant la base sur laquelle devenir fermement concentré dans *samadhi*. Cette concentration ferme forme la deuxième source la plus puissante d'énergie dans la pratique, vous permettant de contempler de façon plus complète les visions, les sons et les autres objets des sens dont vous faites l'expérience. Une fois que l'esprit est établi avec un calme et une attention fermes et inébranlables, vous pouvez entamer la contemplation soutenue de la forme, de la sensation, de la perception, de la pensée et de la conscience, ainsi que des visions, des sons, des odeurs, des goûts, des sensations tactiles et des objets de l'esprit, et voir que tous ceux-ci sont constamment en train d'apparaître. Il en résulte que vous acquérez des visions pénétrantes de la vérité de ces phénomènes et de comment ils apparaissent selon leur propre nature. Quand il y a une conscience continue, c'est la cause pour que naisse *pañña*. Une fois qu'il y a la connaissance selon la véritable nature de comment les choses sont, votre vieille *sañña* et votre sens de « moi » seront petit à petit déracinés de leur conditionnement antérieur et seront transformés en *pañña*. Au bout du compte, *sila*, *samadhi* et *pañña* se fonderont dans la pratique en un tout durable et unifié.

A mesure que *pañña* se renforce, il agit pour le développement de *samadhi* qui devient plus stable et inébranlable. Plus *samadhi* devient ferme, plus *sila* devient résolu et complet. A mesure que *sila* est perfectionné, il nourrit *samadhi*, et le renforcement de *samadhi* mène à la maturation de *pañña*. Ces trois aspects de la pratique sont en fait inséparables – tant ils se recouvrent. Grandissant ensemble ils forment ce que le Bouddha appelait *magga*, le Chemin. Lorsque *sila*, *samadhi* et *pañña* atteignent leur sommet, *magga* a suffisamment de pouvoir pour détruire les *kilesa*⁵. Que ce soit la cupidité, la haine ou l'illusion qui apparaisse, il n'y a que la force de *magga* qui soit capable de les détruire.

Les Quatre Nobles Vérités enseignées par le Bouddha comme cadre de référence pour la pratique sont : *dukkha* (la souffrance), *samudaya* (la cause de la souffrance), *nirodha* (la fin de la souffrance), et *magga* (le chemin menant à la fin de la souffrance) qui consiste en *sila*, *samadhi* et *pañña* – des modes d'entraînement qui existent dans l'esprit. Bien que je dise ces trois mots – *sila*, *samadhi* et *pañña* – à haute voix, ils n'existent pas extérieurement, mais prennent racine dans l'esprit lui-même.

C'est de la nature de *sila*, *samadhi* et *pañña* d'être à l'œuvre en continu, mûrissant toujours. Si *magga* est fort dans l'esprit, quels que soient les objets dont il est fait l'expérience – que ce soit des formes, des sons, des odeurs, des goûts, des sensations tactiles ou des pensées – il sera aux commandes. Si *magga* est fort, il détruira les *kilesa*. Quand il est faible et les *kilesa* sont forts, *magga* sera détruit. Les *kilesa* peuvent détruire votre cœur lui-même. Si la présence d'esprit n'est pas assez rapide quand les formes, les sensations, les perceptions et les pensées apparaissent dans la conscience, ils peuvent vous détruire. Ainsi *magga* et les *kilesa* avancent côte à côte. L'endroit où vous placez l'effort dans la pratique est le cœur. Vous devez continuer à lutter avec les *kilesa* chaque pas le

⁵ *Kilesa* : souillures ; les choses qui souillent ou tachent le cœur, dont : la haine, l'illusion, l'agitation, etc....

long du chemin. C'est comme si deux personnes différentes se querellaient dans votre esprit, mais c'est juste *magga* et les *kilesa* qui se battent entre eux. *Magga* fonctionne comme contrôle de l'esprit et encourage votre capacité à contempler le Dhamma. Tant que vous serez capable de contempler, les *kilesa* perdront la bataille. Mais si à un quelconque instant votre pratique faiblit et les *kilesa* reprennent leurs forces, *magga* disparaîtra et les *kilesa* prendront sa place. Les deux côtés continuent ainsi nécessairement leur combat jusqu'à ce qu'il y ait un vainqueur et que l'affaire soit réglée. Si vous centrez vos efforts sur le développement de *magga*, il continuera à détruire les souillures. Au bout du compte, *dukkha*, *samudaya*, *nirodha* et *magga* viendront à exister dans votre cœur – c'est là que vous aurez vraiment pratiqué avec les Quatre Nobles Vérités et que vous les aurez pénétrées.

Quelle que soit la souffrance qui apparaisse, quelle que soit sa forme, elle doit avoir une cause – c'est *samudaya*, la deuxième Noble Vérité. Quelle est la cause ? La cause est que votre pratique de *sila*, *samadhi* et *pañña* est faible. Quand *magga* est faible, les *kilesa* peuvent avoir prise sur l'esprit. Quand ils prennent vraiment le pouvoir dans l'esprit, ils deviennent *samudaya* et donnent inévitablement naissance à différentes sortes de souffrance. Si la souffrance apparaît ça veut dire que l'aspect qui est capable d'éteindre la souffrance a disparu. Les facteurs qui donnent naissance à *magga* sont *sila*, *samadhi* et *pañña*. Quand ils auront atteint le sommet de leur force, la pratique de *magga* avancera inexorablement, et détruira *samudaya* – ce qui est capable de causer de la souffrance dans l'esprit. C'est alors – lorsque la souffrance est tenue en attente, incapable d'apparaître parce que la pratique de *magga* s'affaire à trancher au travers des *kilesa* – qu'en fait la souffrance s'éteint dans l'esprit. Pourquoi êtes-vous capables d'éteindre la souffrance ? Parce que la pratique de *sila*, *samadhi* et *pañña* a atteint son plus haut niveau, ce qui veut dire que *magga* a atteint le niveau à partir duquel son progrès devient inévitable. Je dis que si vous pouvez pratiquer ainsi, ça n'aura plus d'importance de savoir où vous en êtes dans l'étude

des connaissances théoriques de l'esprit et les facteurs mentaux, parce qu'au bout du compte, tout s'unit en cet endroit unique. Si l'esprit a transcendé la connaissance conceptuelle, il sera très confiant et certain dans la pratique, étant allé au-delà de tout doute. Même s'il commence à se promener, vous n'aurez pas à aller le chercher bien loin pour le ramener sur le chemin.

A quoi ressemblent les feuilles du manguier ? Il suffit d'en ramasser une et de l'observer pour le savoir. Même si vous en observez dix mille, vous n'en saurez pas plus qu'en observant une seule feuille. Elles sont essentiellement toutes pareilles. En regardant une feuille, vous pouvez connaître toutes les feuilles de manguier. Si vous observez le tronc du manguier, vous n'avez qu'à observer le tronc d'un seul manguier pour tous les connaître. Tous les autres troncs de manguiers sont pareils. Même s'il y en avait cent mille, je n'aurais qu'à en observer un pour les voir vraiment tous. Le Bouddha a enseigné à pratiquer le Dhamma de cette façon.

Sila, samadhi et *pañña* sont ce que le Bouddha a appelé *magga* – mais *magga* n'est toutefois pas encore le cœur de l'enseignement du Bouddha. Ce n'est pas une fin en soi et ce n'était pas vraiment ce que voulait le Bouddha. Mais c'est la voie qui mène vers l'intérieur. Ce serait comme voyager depuis Bangkok jusqu'à ce monastère, Wat Nong Pah Pong. Ce que vous voulez c'est atteindre le monastère, ce n'est pas la route ou le goudron que vous voulez. Mais vous aurez besoin de la route pour le voyage au monastère. La route et le monastère ne sont pas la même chose – la route n'est que la voie jusqu'au monastère – mais vous devez suivre la route pour atteindre le monastère.

On pourrait dire que ni *sila*, ni *samadhi*, ni *pañña* ne forment le cœur du bouddhisme, mais ils constituent par contre la voie par laquelle le cœur du bouddhisme peut être atteint. Une fois que vous avez pratiqué avec *sila*, *samadhi* et *pañña* au plus haut niveau, la paix apparaît comme résultat. C'est là le

but ultime de la pratique. Une fois que l'esprit est calme, même si vous entendez un son, il ne sera pas perturbé. Lorsqu'un tel calme a été atteint, vous ne créez plus rien dans l'esprit. Le Bouddha a enseigné le lâcher prise. Alors quelle que soit l'expérience que vous fassiez, vous n'avez pas à craindre ou à vous faire du souci. La pratique atteint le niveau où elle est vraiment *paccaṭam* et parce que vous avez une vision pénétrante directe, vous n'avez plus besoin de croire ce que disent les autres.

Le bouddhisme n'est pas fondé sur quoi que ce soit d'étrange ou d'inhabituel. Il ne dépend pas de différentes sortes de manifestations miraculeuses, de pouvoirs psychiques ou d'habilités surhumaines. Le Bouddha n'a pas loué ni encouragé ces choses. De tels pouvoirs peuvent exister et avec votre pratique de la méditation il est possible de les développer, mais le Bouddha n'en a pas fait l'éloge et ne les a pas encouragé parce qu'ils sont potentiellement une source d'illusions, de tromperie. Les seules personnes dont il a fait l'éloge sont ces êtres qui ont été capables de se libérer de la souffrance. Pour ce faire ils ont dû dépendre de la pratique – nos outils qui sont *dāna* (la générosité), *sīla*, *samādhi* et *pañña*. Voilà les choses avec lesquelles nous devons nous entraîner.

Ces choses constituent la voie qui mène à l'intérieur, mais pour atteindre la destination finale, il faut d'abord qu'il y ait *pañña* pour assurer le développement de *magga*. *Magga* ou le Noble Octuple Chemin signifie *sīla*, *samādhi* et *pañña*. Il ne peut pas grandir si l'esprit est recouvert de *kilesa*. Si *magga* est fort il peut détruire les *kilesa* ; si les *kilesa* sont forts, ils détruisent *magga*. La pratique implique simplement ces deux choses qui luttent jusqu'à ce que la fin du chemin soit atteinte. Ils doivent se battre continuellement, sans cesse, jusqu'à ce que le but soit atteint.

Les outils et les supports de la pratique sont des choses qui impliquent des épreuves et de la difficulté. Nous devons compter sur la patience et l'endurance, la retenue et la frugalité.

Nous devons pratiquer pour nous-mêmes, pour que ça vienne de l'intérieur et transforme vraiment notre esprit.

Les érudits, toutefois, tendent à douter passablement. Lorsqu'ils sont assis en méditation, dès qu'il y a un peu de calme ils commencent à se demander si peut-être ils ont atteint la première *jhana*⁶. Ils ont tendance à penser comme ça. Mais dès qu'ils commencent à proliférer, l'esprit se détourne de l'objet et ils sont complètement distraits de la méditation. En un instant, ils sont déjà repartis, pensant que c'est déjà la deuxième *jhana*. Ne commencez pas à proliférer au sujet de telles choses. Il n'existe pas de points de repère qui vous disent quel degré de concentration vous avez atteint ; c'est complètement différent. Il n'y a pas de signes qui surgissent et disent : « Par ici pour Wat Nong Pah Pong⁷ ». Il n'y a rien du tout à lire le long du chemin. Beaucoup de maîtres célèbres ont donné des descriptions de la première, deuxième, troisième et quatrième *jhana*, mais cette information existe à l'extérieur, dans les livres. Si l'esprit est vraiment entré dans de tels états de calme, il ne connaît rien de pareilles descriptions. Il y a la conscience, mais ce n'est pas pareil aux connaissances que vous acquérez en étudiant la théorie. Si ceux qui ont étudié s'accrochent à ce qu'ils ont appris lorsqu'ils s'assoient en méditation, à prendre des notes sur les expériences qu'ils font et à se demander s'ils ont déjà atteint une *jhana*, leur esprit sera distrait juste là et se détournera de la méditation. Ils ne développeront pas de véritable compréhension. Pourquoi donc ? Parce qu'il y a le désir. Dès que *tanha* (la soif, le désir) apparaît, votre méditation, quelle qu'elle soit, ne se développera pas parce que l'esprit se rétracte. Il est essentiel que vous appreniez à renoncer à toute pensée et à tout doute, renoncez-y complètement, à tout. Ne prenez que le corps, la parole et l'esprit, comme ils sont, comme base à votre pratique et rien d'autre. Contemplez les conditions de l'esprit, et ne traînez pas les livres avec vous. Il n'y a pas de livre à l'intérieur, là où vous faites la pratique. Si vous essayez de les prendre

⁶ *Jhana* : il s'agit du nom donné à différents états d'absorption méditative.

⁷ Wat Nong Pah Pong : c'est le nom du monastère où vivait et enseignait Ajahn Chah.

avec vous là-dedans, tout va à vau-l'eau parce qu'ils ne seront pas capables de décrire les choses telles que vous en faites réellement l'expérience.

Les gens qui ont beaucoup étudié et connaissent la théorie sur le bout du doigt ont tendance à ne pas avoir de succès avec la méditation parce qu'ils restent coincés au niveau de l'information. Dans les faits, l'esprit n'est pas une chose que vous pouvez réellement mesurer en utilisant des valeurs externes et des textes. S'il est vraiment en train de s'apaiser, permettez-lui de s'apaiser. C'est de cette manière qu'il peut procéder à atteindre les plus hauts niveaux de tranquillité. Ma propre connaissance de la théorie et des Ecritures n'était qu'assez modeste. J'ai déjà raconté à certains moines la période où je pratiquais pendant ma troisième retraite de saison des pluies ; j'avais encore beaucoup de questions et de doutes au sujet de *samadhi*. Je persévérais à essayer d'y comprendre quelque chose avec mes pensées et plus je méditais, plus l'esprit s'agitait. En fait c'en était arrivé à un tel point que je me sentais plus paisible quand je ne méditais pas. C'était vraiment difficile. Mais malgré la difficulté, je ne renonçais pas. Je continuais à pratiquer tout autant. Si je parvenais à simplement pratiquer sans avoir autant d'attentes, ça allait. Mais si je me mettais en tête de rendre mon esprit calme et focalisé, ça ne faisait qu'empirer les choses. Je n'arrivais pas à résoudre le problème. « Pourquoi est-ce ainsi ? » me demandais-je.

Plus tard j'ai commencé à m'apercevoir que c'était pareil à l'histoire de la respiration. Si vous vous décidez à ne prendre que de petites respirations, ou que de moyennes respirations, ou que de longues respirations, ça paraît être une chose difficile à faire. D'un autre côté, quand vous vous promenez, inconscients de l'état de la respiration, si vous inspirez ou expirez, vous êtes confortables et à l'aise. Je me suis aperçu que la pratique, c'était pareil. Normalement, lorsque les gens se baladent et ne méditent pas sur la respiration, est-ce qu'ils souffrent de leur respiration ? Non. Ce n'est en fait pas vraiment un problème. Mais si je m'asseyais et me déterminais à rendre

mon esprit calme, il devenait automatiquement *upadana* (l'attachement), il y avait là aussi l'attitude de s'accrocher⁸. J'étais tellement décidé à forcer la respiration à être d'une certaine manière, soit longue, soit courte, qu'elle devenait irrégulière et il devenait impossible de me concentrer dessus ou de maintenir mon attention dessus. A ce moment-là je souffrais encore plus que je n'avais souffert avant de commencer à méditer. Pourquoi cela ? Parce que ma détermination elle-même devenait attachement. Ça excluait la possibilité d'être conscient et je ne pouvais avoir de résultats. Tout était un fardeau, et difficile, parce que je prenais la soif (*tanha*)⁹ avec moi dans la pratique.

Une fois j'étais en train de marcher *cankama*¹⁰ un peu après onze heures du soir. Un festival se tenait au village qui se trouvait à presque un kilomètre du monastère de forêt où j'étais. Je me sentais bizarre, et m'étais senti comme ça depuis la mi-journée. Je me sentais exceptionnellement calme et ne pensais pas vraiment à grand' chose. J'étais fatigué de méditer en marchant, alors je suis allé m'asseoir dans ma hutte au toit de paille. Au moment où je me suis assis, je me suis rendu compte que j'avais à peine le temps de me replier les jambes que mon esprit avait plongé dans cet endroit de calme profond. C'est arrivé tout seul. Le temps que je me mette en position assise, l'esprit était déjà calme et je me suis senti complètement ferme et stable dans la méditation. Ce n'était pas que je ne pouvais pas entendre les voix des gens qui chantaient et dansaient au village ; je les entendais toujours. Mais en même temps je pouvais diriger mon attention vers l'intérieur de sorte à moins bien entendre les sons. C'était étrange. Quand je ne prêtais aucune attention au sons, il y avait le silence, je ne pouvais rien entendre. Mais si je le voulais, je pouvais les entendre sans me sentir dérangé. C'était comme si dans mon esprit, deux objets étaient placés côte à côte, mais pas connectés l'un à l'autre. Je pouvais voir que l'esprit et l'objet étaient séparés et distincts,

⁸ En anglais : *clinging*.

⁹ En anglais : *craving*).

¹⁰ *Cankama* : méthode de pratique de méditation en marchant, en faisant des aller-retours.

tout comme cette bouilloire et ce crachoir ici. Par conséquent j'ai compris que quand l'esprit était calme en *samadhi*, si vous dirigez votre attention vers des sons, vous pouvez les entendre, mais si vous demeurez avec l'esprit, dans sa vacuité, il demeure silencieux. Si un son apparaît dans la conscience et vous observez ce qui se passe, vous voyez que le « connaître » et l'objet de l'esprit sont assez distincts.

Alors j'ai réfléchi : « Si ce n'est pas ça, alors qu'est-ce qui pourrait l'être ? C'est comme ça que c'est – les deux phénomènes ne sont pas du tout connectés. ». J'ai continué à contempler jusqu'à ce que je réalise l'importance de cette trouvaille : lorsque *santati* (la continuité des choses) est interrompue, la résultat est *santi* (la paix d'esprit). Auparavant il y avait *santati* et maintenant *santi* en était né. D'en faire l'expérience m'a donné l'énergie de persister avec ma méditation. J'ai mis d'intenses efforts dans la pratique et étais indifférent à toute autre chose, la présence d'esprit n'a disparu à aucun moment, même pas un instant. Si j'avais voulu arrêter de méditer, toutefois, j'aurais pu facilement. Et une fois que j'ai cessé la pratique formelle, y a-t-il eu de la paresse, de la fatigue ou de l'irritation ? Pas du tout. L'esprit était complètement libre de telles souillures. Si j'arrêtais, ce n'allait être que pour reposer le corps, et pour rien d'autre.

Finalement j'ai fini par faire une pause. J'ai simplement arrêté de m'asseoir formellement, mais l'esprit ne s'est pas arrêté. Il demeurait dans le même état et continuait la méditation comme avant. J'ai sorti mon coussin et me suis préparé à me reposer. En me couchant, mon esprit était toujours aussi calme. Au moment où j'allais poser ma tête sur mon coussin, l'esprit s'est penché vers l'intérieur – je ne savais pas où il se dirigeait, mais il continuait à plonger de plus en plus en profondeur. C'était comme si quelqu'un avait enclenché un interrupteur et envoyé un courant sur un câble. Avec un BANG assourdissant, le corps a explosé de l'intérieur. La conscience dans l'esprit à ce moment-là était au plus fin. Ayant dépassé un certain stade, c'était comme si l'esprit avait été libéré et avait

pénétré à l'endroit le plus profond, le plus silencieux. Là il s'installa dans un règne de vide complet. Après y être resté pendant un certain temps, la conscience se retira ; je ne faisais qu'observer – simplement le témoin de ce qui se passait. Ayant fait l'expérience de ces choses, l'esprit se retira et revint lentement à la normale.

Une fois que l'esprit était revenu à la normale, la question apparut : « Qu'est-ce qui s'est passé ? ». La réponse suivante est venue : « Ces choses sont des phénomènes naturels qui surviennent en accord à des causes et des conditions ; il n'est pas nécessaire de douter de ces choses-là. ». Je n'ai eu besoin de réfléchir qu'un peu comme ça et l'esprit l'a accepté. Après un moment de pause, il s'est incliné à nouveau vers l'intérieur. Je n'ai pas fait d'effort conscient pour diriger l'esprit, il est allé de lui-même. A mesure qu'il se déplaçait de plus en plus profondément à l'intérieur, il percuta le même interrupteur qu'avant. Cette fois le corps se brisa en particules les plus minuscules et les plus raffinées. A nouveau l'esprit fut libéré et glissa profondément en lui-même. Silence. Il était à un niveau de calme encore plus profond qu'auparavant – rien ne pouvait le pénétrer. Suivant sa propre inertie, l'esprit resta ainsi pendant un certain temps, puis se retira comme il voulait. Tout se déroulait automatiquement. Il n'y avait personne qui influençait ou dirigeait les événements ; je n'essayais pas de faire se passer les choses, d'entrer dans cet état ou de m'en retirer d'aucune façon en particulier. Je ne faisais que demeurer avec la connaissance et l'observation. Au bout du compte l'esprit se retira à un état de normalité, sans stimuler aucun nouveau doute. Je continuai à contempler et l'esprit se pencha vers l'intérieur encore une fois. La troisième fois je fis l'expérience du monde entier qui se désintégraît complètement. La terre, la végétation, les arbres, les montagnes, en fait la planète apparut comme *akasa-dhatu* (l'élément de l'espace). Il ne restait plus de gens ni quoi que ce soit d'autre. A ce dernier niveau il y avait le vide total.

L'esprit continua à habiter l'intérieur, par lui-même, paisiblement, sans être forcé. Je ne sais pas expliquer comment c'est arrivé, ni pourquoi. C'est difficile de décrire l'expérience, ou d'en parler d'une façon à ce que tout le monde comprenne. Ce n'est comparable à rien du tout. La dernière fois l'esprit resta dans cet état bien plus longtemps, puis lorsque le temps fut venu, il se retira. En disant « l'esprit se retira », ça ne signifie pas que je le contrôlais et que je le faisais se retirer – il se retira de lui-même. Je ne fis que le regarder revenir à la normale. Qui pourrait dire ce qui s'est passé lors de ces trois occasions ? Qui pourrait le décrire ? Peut-être n'est-il pas besoin de le décrire ?

Ce dont je vous ai parlé ici concerne la nature pure de l'esprit telle qu'on en fait l'expérience dans la réalité. Ceci n'a pas été un analyse théorique de l'esprit ou des facteurs mentaux. Il n'y a aucun besoin de cela. Ce dont on a vraiment besoin c'est d'avoir confiance en les enseignements et d'être sincère dans la poursuite de l'approfondissement de la pratique. Il vous faut mettre votre vie en jeu. Au moment venu, le monde entier se retourne sens dessus-dessous. Votre vue et votre compréhension de la réalité sont complètement transformés. Si d'autres personnes vous voyaient à ce moment-là, elles pourraient bien vous croire fou. Si ça arrivait à quelqu'un qui ne parvenait pas à maintenir sa présence d'esprit et sa rationalité, il pourrait bien devenir fou, parce qu'après une telle expérience, rien n'est plus comme avant. La façon dont vous percevez les gens dans le monde n'est plus pareille, mais vous êtes le seul à avoir vu des choses comme ça. Tout votre sens des réalité change. La manière dont vous pensez aux choses change – quand les gens pensent d'une façon, vous pensez d'une autre. Ils parlent des choses d'une manière, vous d'une autre. Tandis qu'ils montent par-ici, vous descendez par-là. Vous n'êtes plus le même que les autres êtres humains. A partir de là vous faites cette expérience souvent et elle peut durer longtemps.

Essayez par vous-même. Si vous faites ce genre d'expérience dans votre pratique, vous n'aurez pas à aller chercher quoique ce soit bien loin ; continuez simplement à observer l'esprit. A ce niveau, l'esprit est à son plus hardi et son plus confiant. C'est ça le pouvoir et l'énergie de l'esprit. Il est beaucoup plus puissant que vous ne l'auriez jamais pensé.

C'est ça le pouvoir de *samadhi*. A cette étape c'est encore juste le pouvoir que l'esprit tire de *samadhi* tout seul. Si *samadhi* atteint ce niveau, il est à son plus profond et à son plus fort. Il n'est plus question de contrôler l'esprit par la suppression ou par des périodes momentanées de concentration. Il a atteint son sommet. Si vous deviez utiliser une telle concentration comme base de pratique pour le *vipassana*, vous seriez capable d'être en contemplation aisément. A partir d'ici il pourrait aussi être utilisé d'autres manières, comme pour développer des pouvoirs psychiques ou réaliser des faits miraculeux. Différents ascètes et pratiquants religieux utilisent une telle concentration de différentes manières, par exemple en jetant des sorts et en fabriquant de l'Eau Sainte, des charmes et des talismans. Ayant atteint ce niveau, l'esprit peut être utilisé et développé dans de nombreuses différentes manières et chacune peut être bonne à sa façon, mais ce genre de bien est comme une bonne cuite : une fois que vous l'avez prise, vous êtes intoxiqués. Ce genre de bien-là n'est que de peu d'utilité au bout du compte.

L'esprit calme est comme une aire de repos pour le pratiquant. Le Bouddha se reposa ici puisque c'est ce qui constitue la base à partir de laquelle il est possible de pratiquer le *vipassana* et contempler la vérité. A ce stade, vous n'avez besoin que de maintenir un niveau modéré de *samadhi*, votre fonction principale est de diriger votre attention sur l'observation des conditions du monde autour de vous. Vous contemplez sans arrêt le processus de cause et d'effet. En utilisant la clarté de l'esprit, vous réfléchissez à tous les sons, les visions, les odeurs, les goûts et les sensations tactiles dont vous faites l'expérience, et comment ils donnent naissance à différentes

humeurs : bonne, mauvaise, plaisante ou déplaisante. C'est comme si quelqu'un grimpeait à un manguiers et le secouait pour en faire tomber les fruits tandis que vous êtes en bas à attendre de récolter tous ceux qui tombent. Vous rejetez toute mangue pourrie, ne gardant que celles qui sont bonnes. Ainsi vous n'avez pas besoin de dépenser tant d'énergie, car plutôt que grimper vous-même à l'arbre, vous attendez en bas pour ramasser les mangues.

Ceci signifie que quand l'esprit est calme, tous les objets de l'esprit dont vous faites l'expérience vous apportent de la connaissance et de la compréhension. Parce qu'il y a la conscience, vous n'êtes plus en train de créer et de proliférer à partir de ces choses. Le succès et l'échec, la bonne ou mauvaise réputation, les louanges et les critiques, le bonheur et la souffrance, tous viennent et vont d'eux-mêmes. Avec un esprit clair et immobile qui est empreint de vision pénétrante, il est intéressant de les examiner et de les trier. Tous ces objets de l'esprit dont vous faites l'expérience – que ce soit la louange, la critique ou des choses que vous entendiez par d'autres personnes, ou n'importe quelle autre sorte de bonheur ou de souffrance dont vous fassiez l'expérience – deviennent une source d'avantages pour vous. Parce que quelqu'un d'autre a grimpé au manguiers et le secoue pour faire tomber les mangues à vos pieds. Vous pouvez les ramasser à votre aise. Vous n'avez rien à craindre – pourquoi y aurait-il quelque chose à craindre si c'est quelqu'un d'autre qui est dans l'arbre, en train de faire tomber les mangues pour vous ? Toutes les formes de gains ou de pertes, bonne ou mauvaise réputation, louanges ou critiques, bonheurs ou souffrances sont comme les mangues qui tombent à vos pieds. L'esprit calme forme la base de votre contemplation, pendant que vous les ramassez. Avec la présence d'esprit, vous savez quels fruits sont bons et lesquels sont pourris. Cette pratique de réflexion, basée sur une fondation de calme, est ce qui donne naissance à *pañña* ou *vipassana*. Ce n'est pas quelque chose qui doit être créé ou préparé – s'il y a une vision pénétrante authentique, alors la pratique de *vipassana* suivra automatiquement, sans que vous

n'ayez à lui inventer des noms ou des étiquettes. S'il y a une petite quantité de clarté, cela donne naissance à un peu de *vipassana* ; si c'est une vision pénétrante plus profonde, c'est une *vipassana* « moyenne ». S'il y a une connaissance et une vision pénétrante complète de la vérité des choses telles qu'elles sont, c'est la *vipassana* « complète ». La pratique de *vipassana* est une question de *pañña*. C'est difficile. Vous ne pouvez pas juste le faire comme ça. Ça doit venir d'un esprit qui est déjà parvenu à un certain état de calme. Une fois que cela est établi, *vipassana* le développe naturellement avec l'utilisation de *pañña* – ce n'est pas quelque chose que vous puissiez imposer à l'esprit.

Comme résultat de sa pratique, le Bouddha a enseigné que cette pratique doit se développer naturellement, en fonction de conditions. A ce niveau vous permettez aux choses de se développer d'après votre *kamma* et *parami*¹¹ sains. Ceci ne signifie pas que vous arrêtez d'investir des efforts dans la pratique, mais vous continuez avec la compréhension que, quelle que soit la vitesse à laquelle vous progressez, ce n'est pas quelque chose que vous puissiez forcer. C'est comme planter un arbre, il connaît lui-même la vitesse à laquelle pousser. Si vous avez soif de résultats rapides, voyez cela comme une tromperie. Même si vous voulez que ça pousse lentement, voyez ça aussi comme une tromperie. Tout comme en plantant l'arbre, ce n'est qu'en pratiquant que vous aurez les résultats. Si vous plantez un buisson à piments, par exemple, votre tâche consiste à creuser le trou, planter le petit germe, lui donner de l'eau et de l'engrais et le protéger des insectes. C'est ça votre travail, votre part du contrat. Puis c'est une affaire de confiance. Pour la plante à piments, comment elle pousse est son affaire à elle – ce n'est pas votre affaire. Vous ne pouvez pas tirer dessus pour la faire pousser plus vite. La nature ne

¹¹ *Kamma* : « actions » à la fois saines et malsaines du corps, de la parole et de l'esprit.

Parami : se réfère aux dix perfections spirituelles : la générosité, la retenue morale, le renoncement, la sagesse, l'effort, la patience, l'honnêteté, la détermination, la gentillesse et l'égalité d'âme.

fonctionne pas comme ça. Votre boulot n'est que de lui donner de l'eau et de l'engrais.

Quand vous pratiquez ainsi, il n'y a pas beaucoup de souffrance. Que vous atteigniez l'illumination dans cette vie ou la prochaine, ce n'est pas important. Si vous avez la foi et confiance dans l'efficacité de la pratique, alors que vous progressiez vite ou lentement, cela peut être laissé à votre bon *khamma* accumulé, vos qualités spirituelles et vos *parami*. Si vous le voyez comme ça, vous êtes à l'aise avec la pratique. C'est comme quand vous conduisez des bœufs et une charrue, vous ne mettez pas la charrue avant les bœufs. Avant vous mettiez la charrue avant les bœufs. Ou si vous étiez en train de labourer un champ, vous alliez devant les bœufs, en d'autres mots, l'esprit aurait été agité et impatient d'obtenir des résultats rapides. Mais une fois que vous réfléchissez comme ça et que vous pratiquez en conséquence, vous ne marchez plus devant les bœufs, vous marchez derrière.

Donc cette plante à piments, vous l'arrosez, vous mettez de l'engrais et vous chassez les fourmis et les termites qui viennent. C'est tout ce qu'il lui faut pour grandir et se transformer toute seule en magnifique buisson. Une fois que la plante est en bourgeons, ce n'est pas votre affaire d'essayer de la faire fleurir tout de suite. Ne pratiquez pas comme ça. Ce n'est que créer de la souffrance sans raison. La plante à piments pousse selon sa propre nature. Une fois qu'elle fleurit, n'essayez pas de la forcer à produire des graines immédiatement. Ça ne marchera pas et vous ne ferez que souffrir. Ça c'est vraiment de la souffrance. Lorsque vous comprenez cela, ça signifie que vous connaissez votre rôle dans la pratique et que vous connaissez le rôle des objets de l'esprit et des souillures. Chacun a son propre rôle à jouer. L'esprit connaît son rôle et le travail qu'il a à faire. Tant que l'esprit ne comprend pas ce qu'est son travail, il essayera de forcer la plante à piments à pousser, fleurir et produire des piments, tout ça le même jour. Ce n'est rien d'autre que *samudaya* – la Noble Vérité de la Cause de la Souffrance.

Si vous avez compris ceci, vous savez quand l'esprit est induit en erreur et prend la tangente. Une fois que vous connaissez la manière correcte de pratiquer, vous pouvez lâcher prise et laisser les choses se faire selon votre bon *khamma* accumulé, vos qualités spirituelles et vos *parami*. Vous continuez simplement à pratiquer sans avoir à vous soucier du temps que ça prendra. Vous n'avez pas à vous soucier de savoir si ça prendra une centaine ou un millier de vies avant d'être illuminé. Quelle que soit la vie où ça arrive, ça n'a pas vraiment d'importance, vous continuez tout simplement à pratiquer au rythme auquel vous êtes à l'aise.

Une fois que l'esprit est entré dans le courant il ne peut pas faire rebrousser chemin. Il est allé au-delà de la mauvaise action, aussi petite soit-elle. Le Bouddha a enseigné que l'esprit du *sotapañña* (celui qui entre dans le courant)¹² s'est penché ou est entré dans le courant du Dhamma et ne peut pas s'en retourner. Ceux qui ont pratiqué jusqu'à ce stade ne peuvent pas retomber en arrière et être à nouveau nés dans les règnes *apaya*¹³ ou les règnes infernaux. Comment est-ce possible qu'ils retombent en arrière, alors qu'ayant clairement vu le mal et le danger, ils ont déjà coupé les racines à tout *khamma* malsain ? Ils ne sont plus capables de commettre des actes malsains par le corps et la parole. Une fois qu'ils se sont abstenus de commettre des actes malsains par le corps et la parole, comment est-il possible qu'ils retombent dans les règnes *apaya* ou des enfers ? Leur esprit est entré dans le courant. Une fois que l'esprit est entré dans le courant par la méditation, vous connaissez votre devoir et le travail que vous avez à faire. Vous connaissez le chemin de la pratique et comment il progresse. Vous savez quand vous donner du mal et quand vous détendre dans la pratique. Vous connaissez le corps et vous connaissez l'esprit. Vous connaissez la matérialité et la mentalité. Ce dont il faut lâcher prise et qu'il

¹² En anglais, *sotapañña* se traduit par « stream-enterer ».

¹³ *Apaya* : les quatre « Mondes Inférieurs » sont : le monde animal, le monde des fantômes, le monde des démons et l'enfer.

faut abandonner, vous en lâchez prise et vous l'abandonnez, sans vous empêtrer dans le doute et l'incertitude.

Auparavant je n'utilisais pas une si grande quantité de connaissances détaillées et de théories raffinées dans ma pratique. La chose importante était de gagner une compréhension claire et de raffiner la pratique dans l'esprit lui-même. Si je regardais ma forme physique ou celle de n'importe qui d'autre et trouvais qu'il y avait une attraction pour elle, je cherchais la cause de cette attraction. Je contemplais le corps et l'analysais dans les parties qui le composent : *kesa* (les cheveux), *loma* (les poils du corps), *nakha* (les ongles), *danta* (les dents), *taco* (la peau) et ainsi de suite. Le Bouddha a enseigné la contemplation des différentes parties du corps, encore et encore. Séparez-les, démontez-les, dépecez et incinérez tout ça. Continuez à méditer comme ça, jusqu'à ce que l'esprit soit immobile, ferme et inébranlable dans sa méditation sur le manque d'attrait du corps. Quand vous marchez en tournée de mendicité, par exemple, et que vous voyez d'autres moines et laïques devant, visualisez-les comme des cadavres qui titubent sur la route devant vous. Quand vous marchez, continuez à mettre de l'effort dans cette pratique, en amenant l'esprit de plus en plus profondément dans la contemplation de l'impermanence du corps. Si vous voyez une jeune femme et êtes attiré par elle, contemplez l'image d'un corps qui est pourri et putréfié par le processus de décomposition. Contemplez ainsi à chaque occasion, pour que l'esprit maintienne une notion de distance, qu'il ne s'infatue pas de cet attrait. Si vous pratiquez de cette façon, l'attraction ne durera pas longtemps, parce que vous voyez la vérité très clairement, ne doutant plus de la vérité que le corps est vraiment une chose qui pourrit et se décompose.

Utilisez cette sorte de réflexion jusqu'à ce que la perception de manque d'attrait soit clairement fixé dans votre esprit, et aille au-delà de tout doute. Où que vous alliez ce ne sera pas perdu. Vous devez vraiment déterminer de suivre cette pratique jusqu'au stade où chaque fois que vous voyez

quelqu'un, c'est exactement comme si vous étiez en fait en train de regarder un cadavre. Quand vous voyez une femme, vous la voyez comme un cadavre ; quand vous voyez un homme, vous le voyez comme un cadavre ; et vous vous voyez comme un cadavre vous-même de la même manière. Au bout du compte, tout le monde devient un cadavre. Vous devez mettre autant d'effort que possible dans cette contemplation. Entraînez-vous jusqu'à ce que ça fasse partie de l'esprit. En fait c'est assez appréciable – si vous le faites vraiment. Mais si vous ne faites qu'être absorbé par la lecture de tas de livres, il devient difficile d'obtenir des résultats. Il vous faut pratiquer sincèrement et avec une véritable détermination pour que le *kammatthana*¹⁴ soit établi comme une partie intégrante de l'esprit.

Il peut être bénéfique d'étudier l'Abhidhamma, mais il faut le faire sans s'attacher aux livres. La façon correcte d'étudier est de clarifier dans l'esprit que vous étudiez pour la réalisation de la vérité et pour transcender la souffrance. De nos jours il y a beaucoup de différents maîtres de *vipassana* et beaucoup de différentes méthodes à disposition, mais en fait la pratique de *vipassana* n'est pas une chose si aisée. Il ne suffit pas de tout simplement aller le faire, ça se développe à partir d'une solide fondation de *sila*. Essayez ! Une discipline morale, des règles de formation et des lignes directrices de comportement sont une partie nécessaire de la pratique – si vos actions et vos paroles sont sans formation ni discipline, c'est comme sauter une partie de *magga* et vous ne rencontrerez pas de succès. Certaines personnes disent qu'il n'y a pas besoin de pratiquer de *samatha*, on peut directement se lancer dans le *vipassana*, mais les gens qui parlent comme ça ont tendance à être paresseux et veulent des résultats sans faire d'efforts. Ils disent que garder une *sila* n'est pas important pour la pratique, mais au fond, la pratique de *sila* en soi est déjà assez difficile et n'est pas quelque chose que vous puissiez faire avec désinvolture.

¹⁴ *Kammatthana* : signifie littéralement une « base pour l'action » ; ça se réfère habituellement aux quarante-huit sujets de méditation (tels qu'inscrits dans le Visuddhimagga) ; ça peut aussi être utilisé plus généralement pour dire l'ensemble de la façon de s'entraîner pour *sila*, *samadhi* et *pañña*.

Si vous sautez la *sila*, alors forcément toute la pratique semblerait confortable et commode. Ce serait bien si chaque fois que la pratique implique un peu de difficulté on pourrait juste la sauter – tout le monde aime éviter les bouts difficiles.

Une fois un moine est venu ici et a demandé la permission de rester avec moi, en disant qu'il était intéressé à la pratique. Il s'enquit des régulations monastiques et de la discipline ici, alors je lui ai expliqué que dans ce monastère nous pratiquons d'après le *Vinaya* (Code de Discipline) et que les moines ne peuvent pas garder de fonds personnels ni de stocks de nécessités. Il dit qu'il pratiquait le non-attachement. Je lui dis que je ne savais pas comment il pratiquait ni ce qu'il entendait par-là. Puis il demanda s'il pouvait utiliser de l'argent s'il ne s'y attachait pas ni ne lui accordait d'importance spéciale. Je lui dis qu'il pouvait l'utiliser, de la même façon qu'il pouvait utiliser n'importe quel sel qu'il trouverait qui ne soit pas salé. Le moine essayait d'impressionner les gens par sa manière de parler, mais au fond il était trop paresseux pour avoir envie de pratiquer avec ce qu'il voyait comme beaucoup de détails et de règles inutilement méticuleuses qui, pour lui, ne faisaient que rendre la vie dure. S'il trouvait du sel qui ne soit pas salé, j'étais prêt à le croire. Si ce n'était vraiment pas salé, il aurait dû en rapporter un panier plein et essayer de tout manger ! Est-ce que ça pouvait vraiment ne pas être salé ? Le non-attachement n'est pas quelque chose dont on peut faire l'expérience simplement en en parlant ou en essayant de deviner à quoi ça ressemble. Ce n'est pas comme ça. Après qu'il ait ainsi exposé ses points de vue sur la pratique, il devint clair que ce moine serait incapable de vivre ici, alors il partit et alla son bonhomme de chemin.

Il vous faut persévérer à faire des efforts dans la pratique de *sila* et dans les différentes pratiques *dhutanga*¹⁵. Ce n'est

¹⁵ *Dhutanga* : des pratiques ascétiques recommandées par le Bouddha comme « Moyens de Se Débarrasser (des souillures) », ou « Moyens de Purification ». Ils comprennent 13 observations strictes (telles que : ne porter que trois robes, ne manger que du bol à aumône) qui aident à la culture du contentement, de la renonciation, de l'énergie et de vertus

pas différent non plus pour les laïques. Même si vous vivez à la maison, tout du moins gardez les cinq préceptes¹⁶. Essayez de calmer et de discipliner vos paroles et vos actions. Continuez à faire de votre mieux et votre pratique progressera petit à petit.

N'abandonnez pas la pratique de *samatha* juste parce que vous l'avez essayée quelque fois et trouvé que l'esprit ne se calme pas. Ce n'est pas la bonne façon de s'y prendre. Il faut vraiment vous former sur une longue période. Pourquoi est-ce que ça doit prendre si longtemps ? Pensez-y. Combien d'années avez-vous laissé passer sans pratiquer ? Lorsque des pensées apparaissent en entraînant l'esprit dans une direction, vous courez après, lorsqu'elles l'entraînent dans une autre, vous continuez à courir après avec votre prolifération mentale. Si vous voulez essayer d'arrêter le flux de l'esprit et le tranquilliser, juste là dans l'instant présent, un ou deux mois ne suffisent pas tout à fait. Contemplez ceci. Pensez à ce que ça demande d'avoir un esprit qui est en paix avec le flux des différents sujets et événements qui l'affectent et qui est en paix avec les objets de l'esprit dont il fait l'expérience. Quand vous commencez tout d'abord à pratiquer, l'esprit a si peu de fermeté que dès qu'il entre en contact avec un objet de l'esprit, il s'agite et devient confus. Pourquoi s'agite-t-il ? Parce qu'il est sous l'influence de *tanha*. Vous ne voulez pas qu'il pense. Vous ne voulez faire l'expérience d'aucun objet de l'esprit. Ce « ne pas vouloir » est une forme de soif. C'est *vibhava-tanha* (la soif de non-existence). Plus vous désirez ne pas faire l'expérience d'agitation et de confusion, plus vous les encouragez et les faites entrer. « Je ne veux pas de cette chose qui m'affecte, pourquoi vient-elle ? Je ne veux pas que l'esprit soit agité, pourquoi est-il ainsi ? ». C'est ça – là il y a la soif de vouloir que l'esprit soit dans un état de calme. C'est parce que vous ne connaissez pas votre propre esprit. C'est tout. Vous persistez à

similaires. Une ou plusieurs d'entre elles peuvent être observées pour une période plus ou moins longue.

¹⁶ *Les Cinq Préceptes* : les cinq directives de base pour se former aux actions saines du corps et de la parole : s'abstenir de tuer d'autres êtres ; s'abstenir de voler ; s'abstenir de mauvaise conduite sexuelle ; s'abstenir de mentir et de faux parler ; s'abstenir de l'utilisation d'intoxicants.

vous emmêler dans l'esprit et ses soifs, et pourtant ça prend incroyablement long pour vous apercevoir où vous faites fausse route. Quand vous y pensez clairement, vous pouvez voir que toute cette distraction et cette agitation vient parce que vous lui dites de venir ! Il y a la soif qu'il soit autrement ; il y a la soif qu'il soit paisible ; il y a la soif que l'esprit ne soit ni agité ni confus. C'est ça l'histoire – c'est tout de la soif, tout cette masse de choses.

Mais ne vous en faites pas! Continuez tout simplement votre pratique. Chaque fois que vous faites l'expérience d'un objet de l'esprit, contemplez-le. Jetez-le dans une des trois "fosses" d'*aniccam*, *dukkham*, *anatta* dans votre méditation et réfléchissez-y. Généralement, lorsque nous faisons l'expérience d'un objet de l'esprit, ça stimule la pensée. La pensée est une réaction à l'expérience de l'objet de l'esprit. La nature de la pensée ordinaire et de *pañña* est très différente. La nature de la pensée ordinaire est de se poursuivre sans s'arrêter. Les objets de l'esprit dont vous faites l'expérience vous emmènent dans différentes directions et vos pensées les suivent. La nature de *pañña* est d'arrêter la prolifération, d'apaiser l'esprit, pour qu'il n'aille nulle part. Vous êtes simplement le connaisseur et le récepteur des choses. Comme vous faites l'expérience des différents objets de l'esprit, qui à leur tour donnent naissance à différentes humeurs, vous entretenez la conscience du processus et au bout du compte vous pouvez voir que toute la pensée et la prolifération, l'inquiétude et le jugement, sont entièrement dénués de toute substance ou de "soi"¹⁷. C'est tout *aniccam*, *dukkham*, *anatta*. La façon de pratiquer est d'interrompre toute prolifération directement à la base et de voir que tout revient sous la coupe des trois caractéristiques. En conséquence ça s'affaiblira et perdra son pouvoir. La prochaine fois que vous vous asseyez pour méditer et que ça apparaît, ou quel que soit le moment où vous fassiez l'expérience d'agitation comme ça, vous le contemplez, vous continuez à observer et surveiller l'esprit.

¹⁷ *Self* dans la traduction anglaise.

Vous pouvez le comparer à la surveillance des buffles. Il y a un buffle, son propriétaire et des plants de riz. Alors normalement, les buffles aiment manger les plants de riz; les plants de riz sont leur nourriture. Votre esprit est comme le buffle, les objets de l'esprit dont vous faites l'expérience sont comme les plants de riz. La partie de l'esprit qui est "ce qui sait" est comme le propriétaire du buffle. La pratique n'est pas vraiment différente de ça. Pensez-y. Que faites-vous lorsque vous surveillez un buffle? Vous le laissez se promener librement tout en essayant de l'avoir constamment à l'œil. S'il s'approche de trop près des plants de riz, vous lui lancez un cri d'avertissement et quand le buffle l'entend, il doit s'arrêter et revenir. Toutefois vous ne pouvez pas être inattentif. S'il est têtu et ne se soucie pas de vos avertissements vous devez prendre un bâton et lui donner un bon coup; alors il n'osera pas s'approcher des plants de riz. Mais ne vous faites pas avoir à faire la sieste. Si vous ne pouvez pas résister à la sieste, les plants de riz seront finis avec certitude.

La pratique est similaire. Lorsque vous observez votre esprit, c'est "ce qui sait" qui fait vraiment l'observation. "Ceux qui surveillent leur esprit se libéreront du piège de *Mara*¹⁸." Mais c'est intrigant : l'esprit, c'est l'esprit, alors qui est-ce qui va le surveiller? L'esprit est une chose, "ce qui sait" en est une autre. La connaissance émerge de l'intérieur même de l'esprit. C'est la connaissance de l'état de l'esprit; connaître comment l'esprit fait l'expérience des objets de l'esprit; et connaître l'esprit qui est séparé des objets de l'esprit. Cet aspect de l'esprit qui connaît est ce à quoi le Bouddha faisait référence par "ce qui sait". La connaissance est celui qui surveille l'esprit. C'est de la connaissance que naît *pañña*. L'esprit se manifeste par la pensée et les idées. S'il rencontre un objet de l'esprit, il va s'arrêter et passer du temps avec. S'il rencontre un autre objet, alors il passera du temps avec celui-là, tout comme ce buffle qui s'arrête pour grignoter quelques plants de riz. Où qu'il

¹⁸ *Mara* : le Mauvais ou le Diable. Peut apparaître comme une déité ou comme la personnification des souillures.

aille, il vous faut le surveiller tout le temps, vous assurant qu'il n'échappe pas à votre vue. S'il traîne près des plants de riz et ne prête pas attention lorsque vous criez un avertissement, il faut lui montrer le bâton immédiatement, sans histoires. Pour le former, il faut lui rendre la vie dure et le faire aller contre le flux de ses désirs.

Former l'esprit, c'est pareil. Normalement, lorsqu'il entre en contact avec un objet de l'esprit, l'esprit va immédiatement s'en saisir. Chaque fois qu'il saisit un objet de l'esprit, "ce qui sait" doit lui enseigner. En usant de sage réflexion, vous devez former l'esprit à contempler chaque objet à la lumière de son potentiel bénéfique ou malsain. Lorsque vous faites l'expérience d'autres objets de l'esprit, parce que vous les voyez comme désirables, votre esprit court pour s'en saisir. Alors "ce qui sait" doit lui enseigner encore et encore, usant de sage réflexion, jusqu'à ce qu'il soit capable de les mettre de côté. Voilà comment vous pouvez développer le calme de l'esprit. Vous viendrez à voir que quoi que vous saisissiez, c'est indésirable de façon inhérente. Le résultat est que l'esprit s'arrête juste là sans autre prolifération. Il perd tout désir de poursuivre de tels objets, parce qu'il a subi un barrage constant d'insultes et de critiques. Vous devez le torturer jusqu'à ce que les mots pénètrent au fond du cœur. Voilà la façon de former l'esprit.

Depuis que je suis entré dans la forêt pour pratiquer, je me suis formé ainsi. Chaque fois que j'enseigne à la communauté monastique, j'enseigne ainsi – parce que je veux que vous voyiez la vérité. Je ne veux pas que vous ne voyiez que ce qu'il y a dans les livres. Je veux que vous voyiez par vous mêmes, dans votre propre esprit, si vous avez été libérés de vos pensées souillées ou non. Une fois que vous en avez été libéré, vous le savez. Tant que vous ne vous êtes pas libéré, vous devez user de sage réflexion pour pénétrer et comprendre la vérité. Si vous avez vraiment une vision pénétrante dans la nature des pensées, vous les transcenderez automatiquement. Si plus tard quelque chose apparaît et que vous vous retrouvez

coincés avec ça, vous devez y réfléchir et tant que vous ne l'avez pas transcendé, vous ne pouvez pas vous arrêter, sinon il ne peut pas y avoir de progrès. Il vous faut continuer à travailler avec le problème encore et encore et ne pas laisser l'esprit s'échapper. C'est la manière par laquelle je pratique dans mon propre esprit. Le Bouddha a enseigné : *paccatam vedditabo vinnuhi* – les sages sont ceux qui savent par eux-mêmes. Ça veut dire qu'il faut faire la pratique par vous-même et gagner de la vision pénétrante par votre propre expérience. Vous devez connaître et comprendre ce "moi".

Si vous avez confiance et vous fiez à vous-même, vous pouvez vous sentir à l'aise. Que les gens vous critiquent ou qu'ils fassent vos louanges, votre esprit demeure à l'aise. Quoiqu'ils disent de vous, vous restez calmes et n'êtes pas troublés. Pourquoi pouvez-vous rester aussi calme? Parce que vous vous connaissez. Si des gens font vos louanges alors que vous êtes digne de critique, allez-vous vraiment croire ce qu'ils disent? Non, vous ne croyez pas simplement ce que disent les autres, vous faites votre propre pratique, et vous jugez les choses par vous-même. Quand des gens qui n'ont aucune fondation dans la pratique reçoivent des louanges, ça les met de bonne humeur. Ils s'en intoxiquent. Ainsi lorsque vous recevez des critiques, il vous faut regarder vers l'intérieur et voir par vous-même. Ça peut ne pas être vrai. Peut-être disent-ils que vous avez tort, mais en fait, ils se trompent et vous n'êtes pas vraiment en faute du tout. Si c'est le cas, il n'est pas nécessaire de se fâcher avec eux, parce qu'ils ne parlent pas en accord avec la vérité. D'un autre côté, si ce qu'ils disent est vrai et que vous avez vraiment tort, alors là encore, il n'est pas nécessaire de se fâcher avec eux. Si vous pouvez réfléchir comme ça, vous pouvez vous sentir complètement à l'aise, parce que vous voyez tout comme du Dhamma, plutôt que réagir aveuglement à vos opinions et vos préférences. C'est comme ça que je pratique. C'est le chemin de pratique le plus court et le plus direct. Même si vous deviez venir et essayer de débattre avec moi des théories du Dhamma ou de

l'Abhidhamma, je n'y participerais pas. Plutôt que de débattre, je vous donnerais plutôt des réflexions raisonnées.

La chose importante à comprendre dans l'enseignement du Bouddha est que le cœur de la pratique est le lâcher prise. Mais c'est lâcher prise avec conscience, et non lâcher prise sans conscience, comme les buffles et les vaches qui ne prêtent pas attention à grand chose. Ce n'est pas la bonne manière. Vous lâchez prise parce que vous avez de la vision pénétrante dans le monde des conventions et des concepts et que vous avez de la vision pénétrante dans le non-attachement.

Le Bouddha a enseigné qu'au début il faut pratiquer beaucoup, cultiver beaucoup et s'attacher beaucoup. Il faut s'attacher au Bouddha, Dhamma et Sangha aussi fermement que possible. Il a enseigné à commencer sa pratique ainsi. S'attacher avec sincérité et détermination et encore s'attacher. C'est comme son enseignement de ne pas envier autrui. Il a dit qu'en gagnant leur vie les gens doivent dépendre du fruit de leur propre labeur. Il vous faut vivre de vos propres réserves de vaches et de buffles, et de vos propres terres et champs – il n'y a pas de *khamma* malsain à acquérir en vivant comme ça. Si vous gagnez votre vie en prenant le bien d'autrui, vous faites du mauvais *khamma*. Beaucoup de gens entendirent cet enseignement et y crurent, alors ils gagnèrent leur vie en travaillant leur propre propriété à son plein potentiel. Bien entendu ceci implique de la difficulté et de la souffrance. Il y avait de la souffrance parce qu'ils devaient suer eux-mêmes sur leur propre propriété. Ils allèrent donc voir le Bouddha pour lui raconter leur lot de souffrances, se plaignant que posséder quoi que ce soit n'est qu'une source de complications et de malheurs. Auparavant il leur avait enseigné que leurs difficultés et leurs tracas venaient de leur compétitivité, à essayer d'acquérir des choses qui appartenaient en fait à d'autres. Ils comprirent que s'ils suivaient les enseignements ils devraient exploiter leurs propres ressources et non celles des autres, et qu'alors tous leurs problèmes seraient résolus. Toutefois,

lorsqu'ils essayèrent de le faire, ils découvrirent que leurs difficultés et leurs tracas existaient toujours. Alors le Bouddha modifia son enseignement pour le mettre à un autre niveau. Il dit qu'en fait si vous vous attachez et donnez une importance indue aux choses de toute sorte, sans compter à qui elles appartiennent, il en résulte de la souffrance. Si vous touchez au feu dans la maison de quelqu'un d'autre, c'est chaud; si vous touchez au feu dans votre propre maison, c'est aussi chaud – c'est ça la nature de l'attachement.

Le Bouddha ne pouvait qu'enseigner selon le niveau de compréhension et la sagesse de chaque individu, parce que c'était comme d'enseigner à des fous. C'est comme ça qu'on enseigne aux fous – c'est parfois nécessaire de leur donner un électro-choc, alors vous le faites. Tant que les esprits des gens sont à un niveau aussi grossier, ils n'ont pas l'attention et la sagesse nécessaire à comprendre les enseignements. Après avoir terminé sa propre pratique, le Bouddha s'est attaqué à nos problèmes et a conçu différents moyens habiles ou a enseigné aux gens selon leurs circonstances.

Dans ma propre pratique j'ai essayé tous les moyens possibles de réflexion et d'investigation pour acquérir de la vision pénétrante. J'ai joué toute ma vie sur ma pratique, parce que j'ai eu confiance que les enseignements du Bouddha sur *magga*, *phala* et *nibbana* (l'illumination) existent actuellement. Ces choses existent vraiment, comme c'est dit dans les enseignements, et elles naissent vraiment par une bonne pratique. Elles naissent d'un esprit qui est suffisamment hardi pour rendre la vie dure aux souillures, suffisamment hardi pour réfléchir et se former, suffisamment hardi pour changer fondamentalement, suffisamment hardi pour faire la pratique.

Que signifie faire la pratique? Ça signifie aller à rebrousse-poil des tendances de votre esprit. Lorsque votre esprit va dans ce sens-ci, le Bouddha le fait aller dans celui-là; il commence à penser dans ce sens-là, il le fait aller dans celui-ci. Pourquoi le Bouddha a-t-il enseigné d'aller à rebrousse-poil? Parce que par

le passé, si longtemps, votre esprit a été recouvert de souillures. Il a enseigné que l'esprit n'était pas fiable parce qu'il n'est toujours pas formé et n'a pas encore été transformé par le Dhamma. A cause de ça, il a dit qu'on ne pouvait pas s'y fier. Tant qu'il n'a pas fusionné avec *sīla* et Dhamma – parce qu'il n'est toujours pas pur et manque de vision pénétrante claire – comment pouvez-vous vous y fier? Il a enseigné de ne pas compter sur l'esprit non-illuminé parce qu'il est souillé. D'abord il est le serviteur des souillures, mais avec le temps il est peu à peu pollué et devient souillure lui-même. Il a donc enseigné de ne pas faire confiance à l'esprit.

Voyez toutes nos règles et lignes conductrices de formation monastiques, elles vous font toutes aller à rebrousse-poil. Quand vous allez à rebrousse-poil il y a de la souffrance. Evidemment dès qu'il y a de la souffrance, vous vous plaignez que la pratique est trop difficile et pénible. Vous dites que vous ne pouvez pas le faire, mais le Bouddha ne pensait pas comme ça. Il voyait que s'il y avait de la souffrance, c'est un signe que vous êtes en train de pratiquer de la bonne manière. Mais vous comprenez que vous pratiquez de la mauvaise manière et que c'est là la cause de toutes cette difficulté et ces épreuves. Quand vous commencez la pratique et commencez à faire l'expérience d'un peu de souffrance, vous assumez que vous devez faire quelque chose de faux. Tout le monde veut se sentir bien, mais ils ne se soucient pas habituellement de savoir si c'est la bonne ou la mauvaise façon de pratiquer. Dès que vous commencez à aller contre les *kilesa* et le flux de *tanha*, ça fait apparaître de la souffrance et vous voulez arrêter parce que vous pensez que vous devez faire quelque chose de faux. Mais le Bouddha a enseigné que vous pratiquez en fait correctement. Après avoir stimulé les *kilesa*, ceux-ci s'échauffent et se remuent, mais vous pouvez mal le comprendre et penser que c'est vous qui avez été remué.

Le Bouddha a dit que ce sont les *kilesa* qui ont été remués. C'est parce que vous n'aimez pas aller contre les souillures que c'est difficile de progresser dans la pratique –

vous ne réfléchissez pas aux choses. En général vous avez tendance à vous retrouvé coincé dans une des deux extrêmes de *kamasukhallikanuyoga* (l'indulgence sensuelle) ou *attakilamathanuyoga* (la torture de soi-même). L'indulgence sensuelle signifie que vous voulez suivre tous les désirs de votre esprit : quoi que vous vouliez faire, vous le faites. Vous voulez suivre votre soif¹⁹, ce qui veut dire que vous voulez vous asseoir confortablement, dormir autant que vous voulez et ainsi de suite. Quoi que vous fassiez, vous voulez être confortable – c'est ça la nature de l'indulgence sensuelle. Si vous êtes attachés aux sensations agréables, comment pouvez-vous avancer dans la pratique?

Si vous n'êtes pas en train de céder à la sensualité ou êtes incapable d'obtenir de la satisfaction en vous attachant aux sensations agréables, alors vous tendez vers l'autre extrême de l'aversion, d'être fâché et insatisfait et puis d'en souffrir. Ça c'est l'extrême de la torture de soi-même. Mais ce n'est pas là la voie de celui qui se forme à être paisible et au-dessus des souillures.

Le Bouddha a enseigné à ne pas suivre la voie de ces deux extrêmes. Il a enseigné que quand vous faites l'expérience d'une sensation agréable, il faut juste en prendre note avec attention. Si vous cédez à la colère ou à la haine, vous ne suivez pas dans les traces du Bouddha. C'est suivre dans la voie des êtres ordinaires et non-illuminés, et non la voie d'un *samana*. Celui qui est paisible ne va plus dans cette direction, il parcourt la voie du milieu. Ça c'est *sammapatibada* (la pratique correcte), ce qui veut dire que l'extrême de l'indulgence sensuelle est à distance sur votre gauche et l'extrême de la torture de soi-même est à distance sur votre droite.

Alors si vous entamez la vie d'un pratiquant monastique, vous devez suivre la voie du milieu. Ça veut dire que vous

¹⁹ *Craving* dans la traduction anglaise.

n'accorder pas trop d'attention au bonheur et à la souffrance – vous en lâchez prise. Mais en même temps vous ne pouvez pas vous empêcher de vous sentir bousculé par ces deux extrêmes : à un moment vous êtes frappé de ce côté-ci, à un autre moment vous êtes attiré de ce côté-là. C'est comme être le battant d'une cloche. Ils vous frappent depuis ce côté et vous êtes balancé dans celui-là, aller et retour, encore et encore. Ce sont ces deux choses qui vous ballottent. Dans son premier enseignement le Bouddha a parlé de ces deux extrêmes parce que c'est là que l'attachement a pris racine. La moitié du temps le désir de choses agréables vous frappe de ce côté-ci, et le reste du temps l'insatisfaction et la souffrance vous atteignent de l'autre côté. Ce ne sont que ces deux choses qui nous tyrannisent et nous gouvernent tout le temps.

Parcourir la voie du milieu signifie que vous lâchez prise à la fois du plaisir et de la souffrance. Pour pratiquer correctement – *samma patipada* – vous devez suivre la voie du milieu. Suivre la voie du milieu, en suivant le chemin du Bouddha, est difficile et implique de la souffrance. Si vous ne trouvez pas de satisfaction lorsque votre esprit a soif de sensations agréables, c'est juste de la souffrance. Il semble que tout ce qui existe n'est que ces deux extrêmes de bonheur et de souffrance et tant que vous continuez de croire en ces choses, vous aurez tendance à vous y attacher et à vous y investir. Ça veut dire que quand vous vous fâchez avec quelqu'un, vous commencer immédiatement à chercher un bout de bois avec lequel les frapper – il n'y a pas de patience ou d'endurance. Si vous aimez quelqu'un, alors vous aimez passer tout votre temps avec, vous perdant complètement. C'est vrai, n'est-ce pas? Vous tendez tout le temps vers ces deux extrêmes, la voie du milieu ne reçoit jamais un regard. Mais le Bouddha ne nous a pas enseigné à suivre les extrêmes. Il a dit que nous devons progressivement en lâcher prise. Ça c'est la voie de *samma patipada* – la voie pour sortir du devenir et de la naissance. C'est le chemin sans devenir ni naissance, sans bonheur ni malheur et sans bon ni mal. En tant qu'êtres humains ordinaires non-illuminés qui êtes encore sujets au devenir, chaque fois

que vous tombez dans ce processus de devenir, vous manquez de voir ce lieu d'équilibre du milieu. Vous passez en courant, encore et encore, comme si vous tombiez la tête la première et vous finissez par vous attacher à l'extrême du bonheur. Si vous n'obtenez pas ce que vous voulez, vous rencontrez aussi la souffrance dans l'autre direction, manquant le point milieu encore et encore. A courir dans un sens et dans l'autre, vous n'apercevez pas ce lieu d'équilibre où existent la paix et l'égalité d'âme. Vous ne venez pas à vous arrêter à cet endroit au milieu qui est libre de devenir et de naissance. Pourquoi? – c'est parce que vous ne l'aimez pas. S'empêtrer dans les devenirs est comme tomber dans un règne où vous êtes brutalisés par des chiens féroces, et puis, bien que vous grimpez vers le haut pour tenter de vous échapper, votre tête est piquée et déchirée par les becs d'acier de vautours et de corbeaux démoniaques. C'est comme être coincé dans un règne d'enfer qui n'en finit jamais. C'est ça la vraie nature du devenir.

Alors cet endroit où il n'y a ni devenir ni naissance, les humains ne le remarquent pas vraiment. L'esprit qui n'est pas illuminé ne parvient pas à le voir et par conséquent il passe et repasse par-dessus. *Samma patipada* est la voie du milieu qu'a suivie le Bouddha jusqu'à ce qu'il soit libéré du devenir et de la naissance. C'est du dhamma *abayakata* – ni bon ni mauvais – parce que l'esprit a lâché prise de tout. C'est la voie du *samma*. Celui qui ne suit pas vraiment cette voie ne peut être un véritable *samana*, car il ne fera pas l'expérience de la vraie paix intérieure. Pourquoi cela? Parce qu'il prend encore part au devenir et à la naissance; il est encore pris dans le cycle de naissance et de mort. Mais la voie du milieu est au-delà de la naissance et de la mort, le haut et le bas, la joie et la souffrance, le bien et le mal. C'est la voie franche et la voie du calme et de la retenue. C'est un calme qui se situe au-delà de la joie et de la souffrance, des bonnes et des mauvaises humeurs. Voilà la nature de la pratique. Si votre cœur a fait l'expérience de cette paix, ça veut dire que vous êtes capables de vous arrêter. Vous êtes capables d'arrêter de poser des questions. Il n'y a plus besoin de demander à qui que ce soit.

Voilà pourquoi le Bouddha a enseigné que le Dhamma est *paccatam veditabbo vinnuhi* – c'est quelque chose que chaque individu doit connaître par lui-même. Vous voyez comment tout est en accord avec ce qu'a enseigné le Bouddha et puis vous n'avez plus besoin de demander à qui que ce soit.

J'ai brièvement parlé de ma propre expérience et pratique : je n'avais pas tant de connaissances externes ou d'études des écritures. En faisant des expériences et des investigations, j'ai appris de mon propre esprit d'une façon naturelle. Chaque fois qu'apparaissait le goût pour quelque chose²⁰, je l'observais et regardais où il menait l'esprit. Tout ce qu'il fait c'est vous entraîner vers la souffrance. Alors ce que vous faites c'est continuer à pratiquer avec votre propre esprit jusqu'à ce que vous développiez peu à peu la conscience et la compréhension – jusqu'à ce que vous voyiez le Dhamma par vous-mêmes.

Si vous voulez vraiment pratiquer, vous devez faire un effort déterminé de ne pas proliférer ou penser autant. Si vous commencez à méditer avec la soif d'avoir un certain type d'expérience ou de gagner un certain état, alors il est mieux d'arrêter. Quand vous commencez à faire l'expérience d'un peu de calme, si vous commencez à penser : "Est-ce que c'est ça?" ou "Ai-je atteint cela?", il vous faut prendre une pause et rassembler toutes ces connaissances théoriques et les ranger quelque part dans une boîte. Ne le soulevez pas comme sujet de conversation. Le genre de connaissance qui naît de la méditation n'est pas de cet ordre. C'est un genre complètement nouveau. Lorsque vous faites l'expérience d'une véritable vision intérieure, ce n'est pas comme la théorie. Par exemple, quand vous écrivez sur papier le mot "cupidité", ce n'est pas pareil à l'expérience de la cupidité dans l'esprit. Ça s'applique aussi de la même manière à la colère; le mot écrit est une chose, mais quand vous en faites l'expérience dans l'esprit, vous n'avez le temps de rien lire – vous en faites l'expérience juste là, dans l'esprit. C'est très important de comprendre cela.

²⁰ Dans la traduction anglaise : *whenever liking arose...*

La théorie écrite est correcte, mais au fond le Dhamma doit être *opanayiko* (qui mène vers l'intérieur). Vous devez l'intérioriser. Si vous ne l'intériorisez pas, vous n'acquérerez pas vraiment de compréhension ou de vision pénétrante. Vous ne ferez pas l'expérience de la vérité par vous-même. C'était pareil pendant ma jeunesse. Je ne passais pas tout mon temps à étudier, même si j'avais déjà passé les trois premiers niveaux d'examens sur la théorie de Dhamma-Vinaya. J'ai eu la chance de pouvoir aller écouter divers maîtres parler de leur pratique de la méditation, mais au début je n'en tenais pas compte et je ne savais pas écouter comme il faut. Je ne comprenais pas la manière qu'avaient les maîtres de s'exprimer lorsqu'ils parlaient de la pratique. Ils parlaient directement de leur expérience personnelle, en décrivant comment ils étaient venus à voir le Dhamma de l'intérieur de leur propre esprit plutôt que dans les livres. Plus tard, quand j'avais fait plus de pratique par moi-même, j'ai commencé à voir la vérité de la même manière qu'elle était décrite par ces maîtres. J'étais capable de comprendre par moi-même, de l'intérieur de mon propre esprit, ce qu'ils avaient enseigné. Enfin, après des années de pratique, j'ai réalisé que tout ce savoir qu'ils avaient transmis dans leurs enseignements venait de ce qu'ils avaient vu et dont ils avaient directement fait l'expérience par eux-mêmes – ils ne s'exprimaient pas juste à partir des livres. Si vous suivez le chemin de la pratique qu'ils décrivent, vous ferez l'expérience du Dhamma tout aussi profondément. J'en ai conclu que ceci était la bonne façon de pratiquer. Il y a peut-être bien d'autres façons de pratiquer, mais juste ça, c'était suffisant pour moi, et je m'y suis tenu.

Vous devez persévérer à faire des efforts dans la pratique. Au début, ce qui compte c'est d'être en train de le faire. Que l'esprit soit en fait en paix ou non, ce n'est pas ça qui compte – vous n'avez qu'à l'accepter tel qu'il est. Vous vous occupez à créer des causes bénéfiques. Si vous êtes assidus dans la pratique, vous n'avez pas besoin de vous soucier de ce que seront les résultats. Il ne faut pas craindre de n'avoir aucun

résultat dans la pratique. Se soucier comme ça empêche l'esprit de devenir calme. Persévérez. Bien sûr, si vous ne faites pas la pratique, alors qui va gagner quoi que ce soit? Qui va réaliser le Dhamma? Seul celui qui cherche réalisera le Dhamma. C'est celui qui mange qui satisfait sa faim, pas celui qui lit le menu. Absolument chaque humeur vous ment; si vous ne vous en apercevez que dix fois, c'est mieux que rien. La même vieille personne continue à mentir au sujet des mêmes vieilles choses. Si vous êtes simplement conscient de ce qui se passe c'est déjà bien, parce que ça prend si longtemps avant même que vous ne soyez conscient de la vérité. Les souillures essayent de vous induire en erreur tout le temps.

Pratiquer signifie essayer d'établir *silā*, *samadhi* et *pañña* dans votre esprit. Rappelez-vous les qualités du Triple Joyau – le Bouddha, le Dhamma et le Sangha – et lâchez prise de tout le reste. Comme vous pratiquez juste là, vous êtes déjà en train de créer les causes et les conditions d'illumination dans cette vie-ci. Soyez honnête, sincère et continuez à le faire.

La nature de la pratique est telle que même si vous êtes assis sur une chaise, vous pouvez encore fixer votre attention sur un objet de méditation. Au début vous n'avez pas à vous concentrer sur beaucoup de choses différentes, c'est déjà suffisant de vous concentrer sur un seul objet, tel que la respiration, ou tel qu'un mantra comme Buddhō, Dhammo ou Sangho utilisé en rythme avec la respiration. Lorsque vous fixez l'attention sur la respiration, faites une détermination mentale claire que vous n'allez pas la forcer de quelque manière que ce soit. Si vous êtes dérangé par la respiration, c'est un signe que vous n'êtes toujours pas en train de pratiquer de la bonne manière. Si vous n'êtes pas à l'aise avec la respiration alors elle vous semblera toujours trop courte ou trop longue, trop douce ou trop forcée et vous ne vous sentirez pas confortable. Mais une fois que vous vous sentez à l'aise avec et qu'il y a la conscience de chaque inhalation et chaque exhalation, vous y êtes. Ceci indique que vous pratiquez de la bonne manière. Si ce n'est pas correct, vous errez encore. Si vous errez encore,

alors arrêtez la méditation et ré-établisseez la présence d'esprit sur la respiration. En cours de méditation, s'il survient le désir de faire l'expérience d'autres choses, ou s'il vous arrive en fait de faire l'expérience de divers phénomènes psychiques, tels que des lumières vives ou des visions de palais célestes ou d'autres choses similaires, ne craignez rien. Soyez attentifs à de tels expériences et continuez à faire la méditation. Parfois vous pouvez être en train de méditer et la sensation de la respiration disparaît complètement. Il peut vraiment sembler que ça ait disparu et vous effrayer. En fait, il n'y a pas lieu d'avoir peur, ce n'est que vos pensées qui ont disparu, la respiration est toujours là, mais elle s'opère simplement à un niveau beaucoup plus subtil que d'habitude. Une fois qu'une période de temps appropriée est passée, la sensation de respiration reviendra d'elle-même.

Au début il faut pratiquer ainsi pour rendre l'esprit paisible. Chaque fois que vous vous asseyez pour méditer – que ce soit sur une chaise quelque part, dans une voiture ou sur un bateau – vous devriez être capable de calmer l'esprit tout de suite en focalisant l'attention sur votre objet de méditation. Vous devez pratiquer à un tel point que, si vous montez en train pour voyager quelque part, vous devriez être capable de vous asseoir et entrer dans un état de calme, presque immédiatement. Si vous vous êtes entraîné à fond comme ça, vous serez capable de méditer n'importe où. Ça veut dire que vous avez déjà de la vision pénétrante dans le chemin de la pratique et pouvez utiliser cela comme base pour contempler les objets de l'esprit : les vues, les sons, les odeurs, les goûts, les sensations tactiles et les idées. Soyez conscients de toutes les attirances et les aversions²¹ dont vous faites l'expérience pour les choses et ne faites rien de ces états mentaux. Si vous faites l'expérience d'un objet agréable, connaissez-le comme agréable; si vous faites l'expérience d'un objet désagréable, connaissez-le comme désagréable. Ceux-ci font partie de la réalité conditionnée. Qu'ils soient bons, mauvais ou quoiqu'ils

²¹ *Likings and dislikings* dans la traduction anglaise.

soient, ils ont tous les mêmes caractéristiques, ils sont tous *aniccam*, *dukkham* et *anatta*. Ces choses sont incertaines, alors ne vous y attachez pas, ne vous y accrochez pas. C'est un enseignement ou un mantra que vous devriez continuer à vous répéter. Si vous continuez à voir ces trois caractéristiques, *pañña* naîtra tout seul. Le cœur de la méditation *vipassana* est de jeter chaque objet de l'esprit dont vous faites l'expérience dans ces trois "fosses" d'*aniccam*, *dukkham* et *anatta*. Quoique ce soit, que ce soit bon, mauvais ou pire, jetez-le dans ces trois fosses et très vite vous commencerez à gagner de la sagesse et de la vision pénétrante. *Pañña* commencera à naître par petites quantités, ce qui est exactement ce dont il s'agit dans la méditation. Persévérez à faire des efforts consistants dans la matière. Vous avez gardé les cinq préceptes depuis de nombreuses années maintenant, alors il est temps de vraiment faire des efforts dans la méditation. Vous devez acquérir de la vision pénétrante dans la vérité des choses pour que vous puissiez lâcher prise, renoncer aux choses et être en paix.

Je ne suis pas très bon pour tenir de longs discours sur le Dhamma. C'est difficile à tout mettre en mots. Si quiconque veut savoir comment je pratique, il faut qu'ils viennent vivre ici. S'ils restent ici assez longtemps, ils apprendront. Dans le passé je me suis déplacé à pied pour aller étudier et pratiquer avec différents maîtres. Je n'allais pas pour parler aux gens. J'allais pour écouter divers Maîtres enseigner le Dhamma, je n'essayais pas de leur enseigner. Tout ce qu'ils enseignaient, j'écoutais; même s'ils étaient jeunes et qu'ils n'avaient pas une grande réputation, j'écoutais, je n'allais pas pour discuter – je ne voyais pas le besoin de discuter. Ce qui était important et valait qu'on s'y intéresse, impliquait la renonciation et le lâcher prise. Tout le but de la méditation est la renonciation et le lâcher prise des choses. Finalement il est vain de faire de grandes quantités d'études formelles. Jour après jour vous vieillissez de plus en plus et si tout ce que vous faites c'est étudier les mots, c'est comme courir après un mirage – vous ne saisissez jamais vraiment la chose pour de bon. Il y a beaucoup de styles et de méthodes de pratique et je ne les critique pas, tant que vous

comprenez ce qu'est la vraie signification et le véritable but de la pratique. Si par exemple les pratiquants ne se tiennent pas strictement au Vinaya, même s'ils ne font pas forcément si faux que ça, je dirais qu'ils découvriront que c'est impossible d'atteindre le succès ultime dans la pratique. C'est comme d'essayer de contourner *magga* ou de sauter *sila*, *samadhi* et *pañña*. Certaines personnes vous disent de ne pas vous attacher à *samatha*, qu'il ne faut pas vous déranger avec ça et qu'il suffit de directement passer au *vipassana*, mais dans ma propre expérience, si vous essayez de sauter *samatha* et de juste faire *vipassana*, ça ne mène pas au succès.

Ne méprisez pas la façon de pratiquer et la fondation que nous ont laissés Tan Ajahn Sow, Tan Ajahn Mun, Tan Ajahn Tongrut et Tan Chao Khun Upali. Si vous vous entraînez en suivant dans les traces de ces Maîtres, c'est la voie la plus directe à l'illumination, parce qu'ils ont en fait réalisé le Dhamma pour eux-mêmes. Ils n'ont pas contourné la *sila*, ils ont essayé d'être scrupuleux et impeccables avec ça. Leurs disciples avaient le plus grand respect à la fois pour leur maître et les régulations du monastère et pour la façon de pratiquer. Si le maître vous disait de faire quelque chose, vous le faisiez. S'il vous disait que vous faisiez quelque chose de faux et qu'il fallait arrêter, vous arrêtiez. Ces maîtres enseignaient à pratiquer avec détermination et sincérité jusqu'à ce que vous voyiez et vous fassiez l'expérience de résultats dans votre propre esprit. Par conséquent les disciples des grands Maîtres de forêt avaient le plus profond respect et étaient en admiration devant le maître, parce que c'était en suivant ses pas qu'ils en sont venus à voir et à comprendre le Dhamma.

Alors essayez la manière que je vous ai suggérée. Si vous faites la pratique, vous verrez et ferez l'expérience des résultats par vous-même. Si vous pratiquez vraiment et investiguez la vérité, il n'y a pas de raison que vous n'en fassiez pas l'expérience exactement comme je vous l'ai décrit. Je dis que si vous pratiquez de la bonne manière – ce qui signifie le renoncement, parler peu, lâcher prise des vues et de la vanité –

les *kilesa* seront incapables de prendre pied dans l'esprit. Vous êtes capable d'écouter paisiblement ceux qui disent ce qui n'est pas vrai, tout comme vous êtes capables d'écouter ceux qui disent la vérité, parce que vous savez comment contempler la vérité par vous-même. Je dis que ceci est possible, si vous faites vraiment des efforts dans la pratique. Mais ce n'est en fait pas souvent que les érudits viennent pratiquer, il y en a encore trop peu d'entre eux qui le font. J'ai un sentiment de regret que nombre de mes coreligionnaires soient ainsi et j'essaie constamment de les encourager à en venir à pratiquer et de commencer à contempler.

Il est admirable que ceux parmi vous qui vous êtes formés précédemment comme érudits ayez réussi à venir ici pour pratiquer; vous avez vos propres qualités à offrir à la communauté. Dans la plupart des monastères de village par ici, c'est l'étude des écritures et la théorie qui sont mises en valeur, mais finalement, ils étudient ce qui ne fait que continuer encore et encore en un flux sans fin et ininterrompu. Ils ne parviennent en fait jamais à interrompre le flux et à terminer. Ils ne font qu'étudier ce qui est *santati* et *sandhi*, ou ce qui fait apparaître la naissance continue. Si vous pouvez arrêter l'élan mental, vous pouvez vraiment utiliser votre connaissance théorique comme base de recherche et d'investigation de la cause de la souffrance. Parce que la vraie nature de l'esprit ne dévie pas de ce que vous avez appris dans les livres, c'est en accord avec ce que vous avez étudié. Mais si vous étudiez sans jamais pratiquer, vous ne saurez jamais vraiment. Une fois que vous avez pratiqué, vous pouvez acquérir une connaissance profonde, en voyant et en comprenant clairement dans l'esprit les choses que vous avez étudiées dans les livres. L'important c'est de commencer à pratiquer.

Alors allez vivre dans une petite hutte dans la forêt, faites l'effort de vous former et d'expérimenter avec les enseignements. C'est mieux que de simplement étudier la théorie. Pratiquez le fait de débattre intérieurement du Dhamma avec vous-même, de vivre en solitude et d'observer votre esprit

et votre cœur. Quand l'esprit est tranquille, il est dans un état de normalité. Quand il quitte cet état de normalité, quand diverses pensées et l'imagination apparaissent, alors c'est *sankhara*. Ces *sankharas* vont continuer à conditionner l'esprit, alors soyez prudents et maintenez la conscience que vous en avez. Une fois que l'esprit quitte l'état de normalité, il ne sera plus *samma patipada*. Il ira soit en direction de *kamasukhallikhanuyoga* soit dans celle de *attakilamathanuyoga*. Ces deux tendances sont *citta sankhara* qui conditionnent l'esprit. Si le conditionnement est sain, l'esprit revêt des caractéristiques saines; si le conditionnement est malsain, l'esprit en revêt des malsaines. Le processus se fait dans l'esprit. Si vous pratiquez la conscience, en observant l'esprit de près, c'est en fait très intéressant. Je serais heureux de parler de ce seul sujet toute la journée.

Une fois que vous êtes conscient des mouvements de l'esprit, vous pouvez voir le processus de conditionnement. L'esprit a été élevé et formé par les souillures. Je le vois comme une place centrale. Ces choses que nous appelons *cetasika* (les facteurs mentaux) sont comme des visiteurs qui viennent et restent à cette place. Parfois cette "personne-ci" vient visiter, parfois cette "personne-là" et parfois quelqu'un d'autre. Ils viennent tous rester à cet endroit unique. Toutes ces visites qui naissent de l'esprit, nous les appelons facteurs mentaux.

La façon de pratiquer est d'éveiller l'esprit et en faire "ce qui sait", à attendre et se surveiller lui-même. Dès qu'un visiteur approche, vous devez agiter votre main pour leur interdire l'entrée. Où pourraient-ils s'asseoir alors que toute la journée vous occupez le seul siège disponible, votre conscience étant là au milieu, à recevoir tous les visiteurs qui viennent? Voilà ce que veut dire "Buddho" : une conscience ferme et inébranlable. Si vous pouvez soutenir cette conscience, elle gardera l'esprit. Vous n'avez qu'à vous asseoir et à établir la conscience à cet unique endroit, parce que c'est à cet endroit que sont venus tous les visiteurs, depuis le temps où vous étiez un bébé,

pendant toute votre vie, jusqu'à présent. Alors vous devez apprendre à tous les connaître et voici comment. Vous maintenez simplement "Buddho". Tous ces visiteurs vont vouloir façonner et concocter l'esprit de différentes manières, en conditionnant par là-même votre expérience. Ces états conditionnés qui sont produits par les actions des visiteurs sont appelés "facteurs mentaux". Quelle que puisse être leur nature et où qu'ils puissent mener l'esprit n'est pas la chose importante. Votre boulot est d'apprendre à connaître ces visiteurs qui passent. Chaque fois que les visiteurs arrivent, ils vont voir qu'il n'y a qu'une chaise de disponible et tant que vous l'occupez, ils n'auront nulle part où s'asseoir. Ils viennent avec l'intention de parler avec vous, mais il n'y a nulle part qu'ils puissent s'installer. Quel que soit le nombre de fois que ces visiteurs viennent, ils continuent de voir la même personne assise dans la même chaise à recevoir des invités, et cette personne ne semble jamais partir. Combien de fois vont-ils continuer à revenir? Tout ce que vous avez à faire est de resté planté là à les recevoir et vous viendrez à tous les connaître. Tout ce dont vous avez fait l'expérience depuis que vous avez connaissance du monde viendra vous rendre visite à cet endroit. Il n'y a que ça à savoir.

Si vous observez et contemplez le Dhamma à cet unique endroit, vous serez capable de développer la vision pénétrante capable de tout pénétrer. C'est ici que vous observez, investiguez et contemplez pour vous-même.

Ça c'est juste des paroles au sujet du Dhamma, je ne peux pas tellement parler de grand' chose d'autre. C'est comme ça que je parle du Dhamma, mais au bout du compte, ce ne sont que des paroles au sujet du Dhamma. Ce qui est approprié maintenant c'est en fait de pratiquer. Lorsque vous commencez à le faire, vous vivrez diverses expériences au cours de la pratique. Il y a évidemment des directions données à suivre qui vous disent où aller et quoi faire... si ceci arrive, faites cela, et ainsi de suite, mais souvent lorsque vous avancez et que ça ne marche pas bien, vous devez réfléchir et ajuster votre

approche. Il peut vous arriver de devoir parcourir un long trajet avant d'arriver à un panneau de direction, avant que vous ne vous rendiez compte de la bonne route à suivre. Ça se résume au fait que vous apprenez en commettant des erreurs et en travaillant avec votre expérience jusqu'à ce que vous ayez établi la bonne façon de pratiquer et que vous soyez au-delà du doute. Si vous n'avez toujours pas découvert la bonne façon de pratiquer, vous allez forcément tomber sur des doutes ou des obstructions; alors vous devez continuer à pousser et à fouiller à cet endroit-là. Une fois que vous investiguez, considérez-les depuis plusieurs angles de vue, discutez-en à fond avec vous-même, ceci marquera votre esprit vraiment profondément et vous saurez quoi faire. Si vous vous retrouvez vraiment coincé, vous pouvez consulter le maître, qui a beaucoup d'expérience à confronter les obstacles en formant l'esprit et il pourra vous conseiller sur la manière de pratiquer avec ces obstacles et de les dépasser. Avoir accès à un maître peut être d'une immense valeur – quelqu'un qui soit passé par là, qui connaît le terrain. Quelqu'un à qui amener votre confusion, quelqu'un avec qui parler de votre pratique.

Considérez la pratique avec des objets de l'esprit tels que le son. Il y a entendre, et il y a le son – vous pouvez être conscient du son sans en faire quoi que ce soit. Faites une utilisation de phénomènes naturels comme ça pour contempler la vérité, jusqu'à ce que l'esprit soit capable de séparer l'esprit de l'objet. Il est possible de faire cette distinction parce que l'esprit ne sort pas pour s'impliquer avec les choses. Lorsque l'oreille entend un son, observez pour savoir si l'esprit est emmêlé ou emporté par lui. Est-il dérangé? Si vous pouvez savoir ou voir rien que ça, vous serez capable d'entendre des sons sans être dérangés par eux. C'est ça la culture et l'établissement de la présence d'esprit juste ici, à portée de main. Ce n'est pas quelque chose que vous devez aller faire quelque part d'autre. Même si vous voulez éviter le son, vous ne pouvez pas vraiment y échapper. Ce n'est vraiment possible "d'échapper" au son qu'en pratiquant. Ça veut dire former l'esprit jusqu'à ce qu'il soit suffisamment ferme dans la pratique

de la présence d'esprit pour être capable de lâcher prise lors du contact d'un sens. Il y a toujours l'ouïe, "entendre", mais au même instant vous lâchez prise de l'objet. Dans ce cas, lorsqu'il y a la présence d'esprit, ce lâcher prise est naturel. Vous laissez le son être tel qu'il est. Vous n'avez pas à lutter pour séparer l'esprit de l'objet, la séparation vous est suffisamment évidente parce que vous pratiquez l'abandon, le lâcher prise. Même si vous étiez enclin à suivre le son, l'esprit ne le poursuivrait pas.

Une fois que vous êtes pleinement conscient des formes, des sons, des odeurs, des goûts, des objets tangibles et des pensées, vous les verrez clairement tels qu'ils sont dans la réalité, avec l'œil intérieur de la sagesse. Ils sont dominés par les trois caractéristiques universelles de *aniccam*, *dukkham* et *anatta*. Chaque fois que vous entendez un son, par exemple, il y aura une vision pénétrante immédiate dans ces trois caractéristiques pendant que vous faites l'expérience du processus d'ouïe. C'est comme si vous ne l'entendiez plus, vous ne l'entendez plus de la façon habituelle, parce que vous voyez que l'esprit est une chose, et que l'objet en est une autre. Mais cela ne veut pas dire que l'esprit n'est plus en train de fonctionner. La présence d'esprit est en train de suivre les événements de près et de surveiller l'esprit à chaque instant. Si vous êtes capables de développer votre pratique à ce niveau, ça voudra dire que où que vous soyez et quoi que vous fassiez, vous serez occupé à investiguer le Dhamma. Ça c'est *Dhamma-vicaya* ou un des facteurs d'éveil essentiels²². Si ce facteur est présent dans l'esprit, ça signifie qu'il y aura une considération et une réflexion intensives et soutenues du Dhamma qui se fera à tout moment, et ceci défera et relâchera progressivement votre attachement au corps, aux sensations, aux perceptions, aux pensées et à la conscience. Rien ne sera capable de déranger ou de faire intrusion dans l'esprit lorsqu'il est absorbé par son travail de réflexion.

²² *Bojjhanga* : les sept facteurs d'éveil : *sati* (la présence d'esprit), *dhamma-vicaya* (l'investigation du Dhamma), *viriyā* (l'effort), *pīti* (le ravissement), *passaddhi* (la tranquillité), *samadhi* (la concentration) et *upekkhā* (l'égalité d'âme).

Chez celui qui est expérimenté et qui a développé la concentration, ce processus de réflexion et d'investigation se fait automatiquement dans l'esprit – ce n'est pas quelque chose auquel il faut penser ou qu'il faut créer. L'esprit sera immédiatement adepte de la contemplation quelle que soit la direction dans laquelle vous le dirigez. Si vous pratiquez comme ça, il y a une chose de plus qui se passe : une fois que vous avez établi la présence d'esprit avant de vous endormir, vous n'aurez plus l'habitude de ronfler, de parler dans votre sommeil, de grincer des dents ou de vous tortiller dans tous les sens. Si la méditation est établie dans l'esprit, tout ça disparaît. Même si vous dormez profondément, lorsque vous vous réveillez vous vous sentirez comme si vous n'étiez pas endormi, et vous ne vous sentirez pas fatigué ou l'envie de dormir. Dans le passé vous avez peut-être pu dormir en ronflant sans compter, mais si vous développez vraiment l'éveil, ça ne peut pas arriver. Comment pouvez-vous ronfler si vous ne dormez pas vraiment? Ce n'est que le corps qui s'arrête et se repose. Avec ce niveau de présence d'esprit, l'esprit est éveillé à toute heure du jour et de la nuit. C'est Buddho : connaître, éveil, clair et brillant de sa propre joie intérieure. A ce niveau l'esprit a sa propre énergie qui s'auto-entretient et il est libre de somnolence, même s'il ne dort pas dans le sens normal. Si vous avez développé votre méditation à ce niveau, vous serez capable de continuer pendant deux ou trois jours sans sommeil. Même à ce moment-là, si vous commencez à vous sentir fatigué parce que le corps s'est épuisé, vous pouvez vous focaliser sur votre objet de méditation et entrer dans un état de *samadhi* profond immédiatement, et grâce à votre habileté, vous pourriez n'avoir besoin d'y rester que cinq ou dix minutes pour vous sentir rafraîchi comme si vous aviez dormi toute un jour et toute une nuit.

En ce qui concerne le fait de ne pas dormir, si vous êtes au-delà de vous soucier du corps, alors il n'y a pas de problème, mais vous devez savoir quelle quantité est juste. Vous devez réfléchir sur l'état du corps et ce qu'il a traversé et ensuite ajuster votre sommeil selon ses besoins. Quand vous

avez atteint ce niveau de pratique, vous n'avez pas besoin de dire consciemment au corps ce qu'il doit faire, il se le dit lui-même. Il y a une partie de l'esprit qui est constamment en train de vous pousser doucement à avancer. Même si vous vous sentez paresseux, vous ne serez pas capable de vous laisser aller aux humeurs parce qu'il y aura toujours cette voix vous encourageant et vous suscitant à faire un effort appliqué. Vous atteindrez un niveau où vous ne pouvez plus stagner, où la pratique prend soin d'elle-même. Essayez! Vous avez déjà assez étudié et reçu suffisamment d'enseignements, il est temps d'utiliser ce que vous avez appris pour vous former.

Au début, *kayaviveka* (la réclusion physique) est très importante. Il est bon de réfléchir à l'enseignement du Vénérable Sariputta que *kayaviveka* est la cause de l'apparition de *cittaviveka* (la réclusion mentale) et *cittaviveka* est la cause de l'apparition de *upattiviveka* (la réclusion vis-à-vis des souillures ou *Nibbana*). Certaines personnes disent que ce n'est pas important et que si vous êtes paisible, vous pouvez vivre n'importe où. C'est vrai, mais dans les premières étapes de votre pratique, vous devez voir *kayaviveka* comme étant vraiment nécessaire. Un jour vous devriez essayer de rester dans un lieu de crémation solitaire, à des lieues de quiconque, ou d'aller méditer dans un endroit de désolation et vraiment effrayant. Faites de la pratique un défi pendant toute la nuit, pour que vous sachiez vraiment ce que ça fait ressentir.

Dans mes premières années, je croyais aussi que *kayaviveka* n'était pas si important. Ce n'était qu'une opinion que j'avais qui, dans les faits, ne venait pas de l'expérience. Une fois que j'ai commencé à pratiquer, je me suis mis à appliquer les enseignements du Bouddha à ma méditation et je me suis rendu compte comment au début *kayaviveka* donnait naissance à *cittaviveka*. Quand vous vivez encore en ménage, quel genre de *kayaviveka* obtenez-vous? Dès que vous passez la porte d'entrée il y a de la confusion et des complications, parce qu'il n'y a pas de réclusion physique. Si vous quittez la

maison et que vous allez dans un lieu de réclusion, alors l'atmosphère de pratique est complètement différente.

Vous devez comprendre pour vous-même l'importance de *kayaviveka* lorsque vous commencez à pratiquer. Une fois que vous gagnez *kayaviveka*, vous avez besoin d'un maître qui vous donne des enseignements et des conseils dans les domaines où vous comprenez encore mal, parce qu'en fait, c'est là où vous comprenez mal que vous pensez comprendre correctement. Si vous avez un maître habile, il peut vous conseiller jusqu'à ce que vous voyiez où vous vous trompez. C'est d'habitude exactement là où vous pensiez que vous aviez raison, parce que votre malentendu recouvre toute votre pensée.

Certains moines érudits ont beaucoup étudié et investigué les textes minutieusement, mais je recommande aux gens de s'adonner à la pratique. Lorsqu'il est temps d'étudier, ça va bien d'ouvrir les livres et d'apprendre la théorie et la forme conventionnelles, mais lorsqu'il est temps de livrer bataille aux souillures, il vous faut dépasser la théorie et les conventions. Si vous essayez de vous battre en suivant de trop près le modèle des livres, vous ne serez pas capable de vaincre vos adversaires. Si vous voulez vraiment vous attaquer aux souillures, vous devez aller au-delà des livres. C'est ainsi que doit être la pratique dans la réalité. Les livres n'ont été compilés qu'avec l'intention de fournir des enseignements sous forme d'exemples. Si vous vous attachez trop aux livres, ils pourraient même vous valoir de perdre votre présence d'esprit, parce qu'ils ont été écrits sur la base des *sañña* et des *sankhara* des auteurs, qui n'ont pas forcément compris que tout ce que font les *sankhara*, c'est conditionner l'esprit. Avant même que vous ne vous en aperceviez, ils sont partis vers les tréfonds de la terre rencontrer des serpents magiques (*nagas*), et quand ils en reviennent ils se mettent à parler le langage des serpents et personne n'arrive à comprendre ce dont ils parlent. C'est tout simplement fou.

Les Maîtres de la forêt n'ont pas enseigné à pratiquer comme ça. Vous pouvez imaginer que les choses dans les livres sont excitantes et intéressantes, mais ce n'est pas comme ça. Nos maîtres nous ont montré la voie pour abandonner les souillures et déraciner nos vues, notre vanité et notre sens du "moi". C'est une pratique qui implique une confrontation avec la chair et le sang des souillures. Peu importe le degré de difficulté qu'il y paraisse, vous ne devez pas trop vous hâter de rejeter ce que vous avez hérité de ces maîtres de la tradition de forêt. Il est possible de se faire de profondes illusions au sujet de l'esprit et la pratique de *samadhi*, parce que dans le courant de la pratique, des choses qui sembleraient normalement peu probables peuvent en fait arriver, alors vous ne pouvez pas toujours vous fier à vous-même. Que feriez-vous dans une pareille situation? Je me méfie toujours de cela.

Pendant mes premières deux à trois années de pratique je ne pouvais toujours pas vraiment me fier à moi-même, mais après avoir acquis plus d'expérience en méditation et avoir gagné en vision pénétrantes dans la dynamique de l'esprit, il n'y avait pas de problèmes. Quelle que soit la chose qui se manifeste au cours de la pratique, laissez faire. N'essayez pas d'y résister. Si vous comprenez comment pratiquer, toutes ces choses cesseront d'elles-mêmes, deviendront inoffensives. Elles deviennent des objets de contemplation; vous pouvez les utiliser comme matériau pour votre méditation et continuer de façon détendue. Peut-être n'avez-vous pas encore essayé cela. Vous avez déjà fait de la méditation auparavant, n'est-ce pas? Parfois au cours de la méditation, des choses qui ne doivent pas habituellement aller de travers peuvent le faire. Par exemple vous pouvez vous asseoir avec une détermination : "Cette fois pas question de traîner, je vais vraiment concentrer l'esprit." Mais ce jour-là vous n'arrivez à rien. Toutefois nous aimons prendre des décisions comme celle-là. En fait j'ai observé que la pratique se développe selon ses propres causes et conditions. Certains soirs vous pouvez être assis en méditation avec la pensée : "Bon, ce soir je ne quitte pas ma

paillasse au moins jusqu'à une heure du matin." En pensant comme ça vous vous êtes déjà mis dans un état d'esprit malhabile, parce qu'en un rien de temps des sensations de douleurs et d'inconfort vont envahir vos sens de toutes les directions, au point de devenir si insupportable que vous pourriez même penser que vous allez mourir. En fait l'esprit se donne une durée dans le temps pour être assis tout à fait naturellement sans avoir à estimer ou fixer des limites. Il n'y a pas de point fixe ou de temps particulier à atteindre dans la pratique. Qu'il soit sept, huit ou neuf heures, ce n'est pas la chose la plus importante; continuez simplement de méditer, en maintenant votre égalité d'âme et sans forcer les choses. Ne soyez pas trop compulsif ou fixé dans vos vues des choses, et n'essayez pas de contraindre votre cœur avec des déclarations trop ambitieuses, comme : « Cette fois-ci je vais vraiment y arriver pour de bon ! » C'est bien sûr ces fois-là que les choses deviennent d'autant plus incertaines.

Il vous faut permettre à l'esprit de se détendre. Laissez la respiration circuler facilement, sans la rendre trop courte ni trop longue. N'essayer pas d'en faire quoi que ce soit. Laissez le corps être à l'aise et continuez à investir des efforts dans la méditation. Une voix se fera entendre pour demander : "Combien d'heures vas-tu pratiquer ce soir? À quelle heure cesseras-tu ta méditation?" Elle ne cessera de revenir pour vous interroger, alors interrompez-la : "Eh toi, n'interfère pas!" Vous devez continuer à la maîtriser, parce que toutes les pensées de ce type-là ne sont que les souillures sous une forme ou une autre, venues vous déranger. Ne leur prêtez aucune attention, mais réprimandez-les : "Que je désire cesser tôt ou tard, ce n'est pas de vos oignons! Même si je devais être assis en méditation pendant toute la nuit, ça ne fera de tort à personne, alors fichez-moi la paix" Continuez à les interrompre ainsi et puis continuez à pratiquer à votre propre rythme. En laissant l'esprit être à l'aise, il deviendra calme et vous gagnerez une meilleure compréhension du pouvoir de l'attachement et combien vous êtes affecté par la tendance à créer des histoires et à donner une importance indue aux

choses. Il peut sembler que ça prenne une éternité (peut-être plus que la moitié de la nuit) avant de découvrir que vous pouvez vous asseoir avec aise, mais c'est une indication que vous avez trouvé la bonne voie dans la méditation. Après vous aurez des visions pénétrantes de combien votre attachement et accrochement sont vraiment des souillures et qu'ils existent parce que l'esprit se fait prendre par les fausses vues.

Il y a des gens qui allument un bâton d'encens devant eux avant de s'asseoir pour méditer et prennent ensuite une décision dramatique de ne pas se relever avant que l'encens ait complètement fini de brûler. Puis ils commencent à méditer, mais après seulement cinq minutes ils ont déjà le sentiment qu'une heure entière est passée. Quand ils ouvrent les yeux pour regarder le bâton d'encens, ils sont surpris de voir qu'il est encore long. Ils referment les yeux et reprennent la méditation et en un rien de temps, ils jettent à nouveau un coup d'œil à l'encens. Alors bien sûr leur méditation ne les mène nulle part. Ne soyez pas comme ça, c'est comme être un singe. Vous finissez par n'accomplir absolument aucun travail. Vous passez tout le temps de la méditation à penser à ce bâton d'encens, en vous demandant s'il est terminé ou non. Former l'esprit peut facilement en venir là, alors n'accordez pas trop d'importance au temps.

En méditation, ne laissez *tanha* ou *kilesa* connaître ni les règles du jeu, ni ce qu'est votre but dans la pratique. La voix des souillures viendra vous demander : "Comment vas-tu pratiquer? Combien vas-tu en faire? Combien d'effort vas-tu y mettre? Vas-tu faire tard?" Elle continuera à vous embêter jusqu'à ce que vous fassiez une sorte d'accord. Si vous dites que vous prévoyez d'être assis jusqu'à deux heures du matin, les souillures vont tout de suite commencer à vous harceler. Vous n'aurez même pas été assis une heure et déjà vous vous sentirez agité et impatient de terminer la méditation. Ensuite les obstacles apparaîtront pour dire : "Est-ce tellement affreux que tu risques de mourir? Je croyais que tu allais vraiment concentrer l'esprit et pourtant vois comme il est encore

incertain. Tu as fait un vœu et tu n'as pas pu le tenir." En pensant comme ça, vous ne faites que créer de la souffrance pour vous-même. Vous devenez auto-critique et finissez par vous détester. Vous souffrez d'autant plus qu'il n'y a personne d'autre à utiliser comme bouc-émissaire et à accuser pour les draps dans lesquels vous vous êtes mis. Si vous faites des vœux ou prenez des déterminations irréalistes, vous vous sentez tenu par l'honneur de les garder jusqu'à ce que vous ayez eu du succès ou que vous mourriez en le faisant. Pour faire les choses correctement de cette façon-là, vous devez pratiquer intensément, sans rémission. Une autre façon est de pratiquer plus tendrement, sans faire de vœux déterminés, tout en maintenant un effort soutenu et persistant à vous former. Vous trouverez parfois que l'esprit devient calme et que la douleur dans le corps s'atténue. Toute cette raideur et cette douleur dans les jambes disparaîtra d'elle-même.

Il y a donc cette voie équilibrée dans la pratique qui signifie que vous observez tout ce dont vous faites l'expérience. Quoi que vous fassiez, contemplez-le minutieusement et n'abandonnez pas le travail de la méditation. Certaines personnes croient que lorsque la méditation formelle se termine, tout s'arrête et qu'elles peuvent prendre une pause, alors elles lâchent prise de leur objet de méditation et cessent de contempler. Ne soyez pas comme ça! Continuez de réfléchir sur tout ce dont vous faites l'expérience. Que vous rencontriez des personnes bonnes ou mauvaises, riches ou pauvres, importantes ou insignifiantes, jeunes ou vieilles, continuez à tout contempler. Voyez comment tout fait partie de la méditation.

Contempler et investiguer le Dhamma signifie que vous devez observer et réfléchir sur les diverses causes et conditions qui influencent l'esprit. Contemplez les différents objets de l'esprit : grand ou petit, bon ou mauvais, noir ou blanc. S'il y a de la pensée, notez que l'esprit "pense" et remarquez combien, dans la réalité, ce n'est que ça. Pour finir, toutes les impressions mentales peuvent être mises en tas comme

aniccam, *dukkham* et *anatta*, pas pour s'en saisir et s'y accrocher. Ça c'est le "cimetière" de tous les objets de l'esprit. Jetez-les dans ces trois "fosses" et vous les verrez à la véritable lumière de comment sont les choses.

Voir *aniccam*, par exemple, ne mène pas à la souffrance, mais ça doit venir de la contemplation. Admettons que vous acquériez quelque chose d'attrayant et qui vous plaise, continuez à contempler cette sensation de bonheur. Il est possible que vous utilisiez cette chose attrayante pendant un certain temps et puis que vous commenciez à vous en lasser ; et puis vous voulez vous en débarrasser ou la vendre; si vous ne trouvez personne qui vous en débarrasse, il se peut même que vous veuillez la jeter. Pourquoi ceci arrive-t-il? C'est à cause d'*aniccam*. Si vous n'arrivez pas à le vendre ou à vous en débarrasser, vous commencez à souffrir. C'est comme ça. Une fois que vous avez vraiment vu ça clairement dans une dimension, peu importe le nombre de fois que ça arrive, vous parviendrez toujours à utiliser cette expérience pour vous aider à voir au-delà des apparences. C'est la même histoire qui se répète.

Des fois vous faites l'expérience de sons et de vues qui sont déplaisants pour les oreilles ou les yeux, et qui amènent de l'aversion. Notez ce sentiment de déplaisir et contemplez-le. Peut-être qu'à un moment dans le futur les sentiments changeront et vous commencerez à trouver du plaisir dans ce qui vous déplaisait auparavant. Les choses que vous aimez maintenant ont peut-être été la cause d'aversion dans le passé. C'est comme ça des fois. Une fois que vous réalisez et que vous voyez clairement par vous-même que toute expérience plaisante ou déplaisante est *aniccam*, *dukkham* et *anatta*, alors vous ne vous y attacherez pas. Vous en viendrez naturellement à considérer tous les phénomènes comme égaux, avec la même nature intrinsèque, et verrez toute chose comme étant simplement des Dhamma apparaissant dans la conscience.

Mais je n'ai fait que parler de mon expérience dans la pratique ici, telle qu'elle est pour moi, sans vouloir en faire quoi que ce soit de spécial. Lorsque vous venez parler du Dhamma avec moi, c'est mon boulot de vous dire ce que je sais. Mais dans le fond, ce n'est pas quelque chose dont il vous faut parler tout le temps, la meilleure chose est de se mettre à pratiquer. C'est comme quand vous appelez un ami pour l'inviter à aller quelque part ensemble. Vous leur demandez : "Y vas-tu?" et il dit oui, alors vous partez les deux tout de suite, simplement et sans histoires. C'est ça la manière de pratiquer.

Si vous faites l'expérience de différentes sortes de *nimitta*²³ pendant la méditation, telles que des visions d'êtres célestes, avant tout il est important d'observer l'état de l'esprit de très près. N'oubliez pas ce principe de base. L'esprit doit être calme pour que vous fassiez l'expérience de ces choses. Soyez vigilant de ne pas pratiquer avec le désir de faire l'expérience de *nimitta*, ni avec le désir de ne pas en faire l'expérience. S'ils apparaissent, contemplez-les et ne les laissez pas vous induire en erreur. Réfléchissez au fait qu'ils ne sont pas vous et qu'ils ne vous appartiennent pas. Ils sont *aniccam*, *dukkham* et *anatta*, tout comme les autres objets de l'esprit. Si vous en faites l'expérience, ne laissez pas trop votre esprit s'y intéresser ou s'étendre sur eux. S'ils ne disparaissent pas d'eux-mêmes, ré-établissez la présence d'esprit. Mettez toute l'attention sur la respiration, en prenant quelque inspirations très profondes. Si vous prenez trois inspirations très profondes vous devriez être capable d'interrompre les *nimitta*. Vous devez continuer de rétablir la conscience de cette manière à mesure que votre pratique continue.

Ne voyez pas ces choses comme étant vous ou vous appartenant. Ils ne sont que des *nimitta* qui peuvent décevoir l'esprit et l'induire à ressentir de l'attrait, de l'aversion ou de la peur. Les *nimitta* induisent en erreur et sont incertains. Si vous

²³ *Nimitta* : un signe ou une apparition qui peut avoir lieu en termes de vision, d'ouïe, d'odorat, de goût, de toucher ou d'impression mentale et qui naît basé sur la *citta* et non pas l'organe du sens y-relatif.

en faites l'expérience, ne leur donnez pas une importance indue et ne courez pas après, parce qu'ils ne sont pas vraiment vous. Dès que vous faites l'expérience de *nimitta*, vous devez immédiatement retourner votre attention pour examiner l'esprit lui-même. N'abandonnez pas ce principe de base dans la pratique. Si vous oubliez ce principe, vous aurez tendance à être embrouillé par les *nimitta* et pouvez être induit en erreur ou même devenir fou. Il se peut que vous soyez parti si loin que vous ne puissiez plus converser sur la même longueur d'onde avec d'autres gens. Quelle que soit l'expérience que vous fassiez, la chose à laquelle vous pouvez vous fier le plus et dont vous pouvez être le plus certain, c'est votre propre sagesse. Si vous faites l'expérience de *nimitta*, observez l'esprit. Il doit être calme, pour que vous en fassiez l'expérience.

La chose importante est de voir *nimitta* comme non-soi. Ils peuvent être utiles à quelqu'un avec de la sagesse, mais nuisibles à quelqu'un qui n'en a pas. Continuez de pratiquer jusqu'à ce que vous ne soyez plus excité par les *nimitta*. S'ils apparaissent, ils apparaissent ; s'ils n'apparaissent pas, ils n'apparaissent pas. N'en ayez pas peur. Si votre sagesse s'est développée jusqu'au niveau où vous faites confiance à votre propre jugement, vous n'aurez pas de problème. Au début vous êtes excité par les *nimitta* parce qu'ils sont nouveaux et intéressants et il y a un désir d'en faire l'expérience. Vous en êtes satisfaits et ça c'est une forme d'illusion. Vous n'avez peut-être même pas envie d'être attiré par eux, mais ça arrive et vous ne savez pas quoi faire ni quelle est la bonne façon de pratiquer, et ils deviennent alors une source de souffrance. Si l'esprit se retrouve de bonne humeur à cause d'eux, n'en faites pas cas. Etablissez la conscience de la bonne humeur et connaissez-la comme une souillure et quelque chose qui est elle-même incertaine. C'est ça la manière sage de lâcher prise de votre attachement. N'essayez pas de le faire en vous disant : "Je ne veux pas être de bonne humeur, pourquoi y a-t-il de la bonne humeur?" Ça c'est la mauvaise manière de le faire. C'est méditer avec la vue erronée. C'est aller de travers juste ici, à portée de main, et non pas là-bas au loin. Il n'y a aucune raison

de craindre *nimitta* ni n'importe quel autre aspect de la méditation. Je ne fais que vous décrire certaines des choses qui peuvent arriver, parce que j'ai fait certaines expériences; toutefois vous devez emporter ceci et contempler par vous-même si ce que j'ai dit est juste ou faux. Voilà, ça suffit pour l'instant.

- EVAM -