

***UNE CONNAISSANCE
INTUITIVE***



AJAHN SUMEDHO

UNE CONNAISSANCE INTUITIVE

AJAHN SUMEDHO

**Traduction de l'anglais par
Jeanne Schut**

Le Dhamma de la Forêt

<http://www.dhammadelaforet.org/>

Pour diffusion non commerciale exclusivement

*La présence consciente est ton refuge :
conscience du changement des ressentis,
des attitudes, des humeurs, des situations
et du changement émotionnel.*

*Reste près de cela – c'est un refuge indestructible.
Ce n'est pas quelque chose qui change.*

C'est un refuge en lequel tu peux avoir confiance.

Ce refuge n'est pas quelque chose que tu crées.

Ce n'est pas une fabrication; ce n'est pas un idéal.

*Il est très concret et très simple
mais on peut passer à côté sans le voir.*

*Quand tu es attentif
tu commences à voir que
c'est ainsi.*

Préface de l'éditeur

Ce livre est un recueil d'enseignements donnés par Ajahn Sumedho lors de différentes retraites (plus particulièrement en 2001) dont les principaux participants étaient des moines et des nonnes. Ces exposés témoignent d'une compréhension intuitive de l'enseignement du Bouddha, fruit de plus de trente-cinq années de pratique en tant que moine bouddhiste.

L'approche préconisée par Ajahn Sumedho consiste à commencer par s'accepter soi-même tel que l'on est et non tel que l'on pense devoir être par rapport à un idéal. Ce faisant, une détente se produit et un espace s'ouvre, permettant l'apparition de révélations profondes. Pour certaines personnes, cet espace naît du son du silence ou simplement d'un esprit calme ou vacant. Quelle que soit la façon dont il se manifeste, il révèle l'inconditionné, c'est-à-dire ce qui est au-delà du corps et des objets de l'esprit.

Fondamentalement, il s'agit d'avoir confiance, d'accepter ce que la vie nous apporte comme « ce qui est » ou, selon une expression chère à Ajahn Sumedho, d'« accueillir la souffrance ». Il s'agit d'écouter, d'être réceptif à tout, d'inclure tout ce qui est.

On peut avoir l'impression que certaines remarques, dans ce livre, sont contradictoires ; il est dit, par exemple, que « la souffrance *devrait* être comprise » et ailleurs on trouve une mise en garde contre le mot « devrait ». Mais, au-delà des apparentes contradictions,

nous ne manquerons pas de distinguer le thème fondamental et récurrent de ces enseignements, thème dans lequel nous pouvons mettre toute notre confiance : l'importance de l'attention.

Ainsi, nous ne cherchons refuge ni auprès d'un enseignant ni dans les Écritures mais dans la pureté même de notre cœur. C'est un espace qui ne change jamais, qui n'a ni jugement ni opinion, qui est inébranlable et pourtant pleinement vivant, sensible, spontané et aimant – pleinement ici et maintenant.

Ce livre a été transcrit, préparé et conçu par différents membres du Sangha monastique et laïc. L'éditeur souhaite les remercier chaleureusement pour les longues heures qu'ils ont investies dans ce travail. Les discours ont été travaillés pour des raisons de clarté mais ils restent aussi proches que possible de la manière de parler d'Ajahn Sumedho. Toute erreur serait la responsabilité de l'éditeur.

Ce livre est une offrande, un partage de la part de tous ceux qui ont pu bénéficier des enseignements d'Ajahn Sumedho, de sa grande dévotion pour le Dhamma et de ses encouragements. Puisse le mérite qui pourra en découler être dédié au bonheur de tous les êtres.

1. UNE CONNAISSANCE INTUITIVE

Dans la contemplation de la Compréhension Juste¹ (*sammā-ditthi*), j'aime mettre l'accent sur l'aspect intuitif de cette contemplation plutôt que sur le côté conceptuel. J'ai trouvé très utile de simplement observer la différence entre réflexion analytique et attention globale intuitive, juste pour éclaircir les choses car il y a un fossé entre utiliser l'esprit pour penser, analyser, raisonner, critiquer, avoir des idées, des perceptions ou des opinions, et s'ouvrir à une attention globale intuitive qui soit non-critique.

C'est une attention globale, donc elle inclut la critique ; il ne s'agit pas d'interdire la critique. Elle est incluse mais de telle sorte que l'esprit critique est considéré comme un objet. On observe sa tendance à critiquer, à comparer, à avoir une opinion, à déclarer que ceci est mieux que cela, que ceci est juste et cela est faux, à se critiquer soi-même ou les autres – peu importe ; tout cela peut être justifié et valable à un certain niveau. Néanmoins, dans cette approche, on ne cherche pas à développer des facultés critiques (déjà bien assez présentes dans nos pays occidentaux) mais plutôt à faire confiance à l'attention globale intuitive (*sati-sampajañña*).

Sampajañña est un mot pāli que l'on traduit généralement par « claire compréhension » mais cette

1. L'un des huit facteurs de l'Octuple Sentier, la voie que le Bouddha a montrée pour atteindre la libération définitive de la souffrance.

traduction est plutôt vague. Malgré le mot « claire », on ne voit pas bien la portée de cette clarté. Quand on a une définition claire des choses, on croit qu'on va pouvoir les comprendre parfaitement. C'est bien pour cela que nous n'aimons pas la confusion, n'est-ce pas ? Nous n'aimons pas nous sentir dans le brouillard, dans le trouble et l'incertitude, c'est pourquoi nous passons tellement de temps à essayer d'avoir une compréhension claire et des assurances. Mais *sati-sampajañña* inclut le brouillard, la confusion, l'incertitude et l'insécurité. C'est une claire compréhension ou une « apperception » de la confusion : nous reconnaissons que les choses sont comme elles sont. L'incertitude et l'insécurité sont ainsi. C'est donc une claire compréhension qui « comprend » – qui « englobe » – même les états d'esprit les plus vagues, amorphes ou nébuleux.

Certains trouvent cette approche frustrante car, dans la méditation, il est plus facile d'avoir des directives précises et une méthode à suivre. Nombre d'entre nous ont essayé cette voie bien réglée mais, bien qu'elle soit très intéressante, elle peut aussi devenir une accoutumance. De plus, on n'arrive jamais à la racine de la cause qui est : « Je suis cette personne qui a besoin de quelque chose pour s'éveiller »...

Ceci dit, l'approche intuitive n'exclut pas les méditations méthodiques. Je ne suis pas opposé aux techniques de méditation qui existent dans notre tradition du bouddhisme Theravada, pas du tout ; j'essaie juste de les mettre en perspective. Si vous suivez des retraites de méditation, des cours, etc. l'attention globale intuitive vous aide à pratiquer la méthode enseignée, mieux que si

vous faites simplement confiance à la technique sans la remettre en question ni regarder au-delà des perceptions erronées que vous avez de vous-même. Elle vous encourage à poser les bonnes questions, à aller vraiment au fond de ces perceptions que vous avez de vous-même. Que vous pensiez être le meilleur, un cadeau du ciel pour le monde ou la pire des nullités, que vous ne sachiez pas qui vous êtes ni ce que vous voulez, ou que vous vous trouviez parfois supérieur aux autres et d'autres fois inférieur, vous verrez que tout cela change.

L'idée que nous nous faisons de notre personnalité (*sakkāya-ditthi*) ainsi que l'attachement aux rituels et aux techniques (*sālabbataparāmāsa*) et le doute (*vicikicchā*) sont les trois premiers obstacles qui nous barrent la route et nous empêchent de voir le chemin de la non-souffrance. Essayer d'imaginer ce que signifie être attentif est une tâche impossible. Si je dis : « Réveillez-vous, soyez attentifs ! » la réaction sera : « Mais de quoi parle-t-il ? » Ensuite, si on essaie d'y réfléchir, le mental tourne en rond ; c'est frustrant. La compréhension intuitive est frustrante pour les gens de tempérament analytique qui ne font confiance qu'à la pensée, la raison et la logique. L'attention, c'est maintenant. Il ne s'agit pas d'y réfléchir mais de prendre conscience qu'on se pose la question « Comment s'y prend-on ? ».

Quand j'étais *sāmanera* (moine novice), j'ai eu une révélation. Je me disais : « Comment fait-on pour arrêter de penser ? On s'arrête ! Oui mais comment fait-on pour s'arrêter ? On s'arrête, tout simplement. Et comment s'arrête-t-on tout simplement ? » L'esprit revenait toujours à la question du « Comment ? Comment fait-

on ? » Il essayait de comprendre au lieu de faire confiance à l'immanence de la chose. Faire confiance, c'est se détendre, c'est une simple attention qui est un acte de foi (*saddhā*). Cela donne une perspective, du recul par rapport à ce que l'on veut faire, y compris d'autres pratiques méditatives. L'approche intuitive convient même à l'entraînement physique avec des pratiques conscientes comme le yoga, le tai-chi, le qi-gong etc. Quand on développe ces techniques, on finit par devoir faire confiance à l'attention globale plutôt que simplement à « moi et mes efforts de volonté » pour arriver à faire tout cela.

Je me souviens, quand j'ai commencé le hatha yoga, il y a des années, je voyais des photos de yogis dans des postures extraordinaires et je voulais en faire autant, surtout les postures les plus impressionnantes. J'avais un grand ego et je ne voulais pas faire les mouvements ennuyeux des débutants ; mon vrai but, c'était le prodigieux. Bien entendu, en essayant de forcer le corps à faire ce qu'il n'est pas encore prêt à faire, on peut se faire très mal, c'est plutôt dangereux ! L'intuition, c'est aussi connaître les limites de son propre corps, savoir ce qu'il est capable de supporter et non exiger n'importe quoi de lui par la force de la volonté, selon les idées ou les idéaux que l'on peut avoir. On risque vraiment de causer de graves problèmes en forçant tyranniquement le corps à faire certaines choses. L'attention globale (*sati-sampajañña*) inclut le corps avec ses limites, ses faiblesses et ses maladies mais aussi sa santé et ses plaisirs.

Dans le bouddhisme Theravada, surtout quand on est moine ou nonne – c'est-à-dire célibataire quêteant sa nourriture – on a tendance à considérer qu'il ne faudrait pas se réjouir du plaisir des sens. Un esprit occidental interprète volontiers cela comme un rejet du plaisir, du bonheur et de la joie. Nous méditons sur l'aspect répugnant du corps (*asubha*), nous disons qu'il est grossier, repoussant, rempli d'excréments, de pus, de mucosités, etc. Les moines ne doivent jamais regarder une femme, ils sont censés garder les yeux baissés et ne pas céder aux plaisirs de la beauté, quels qu'ils soient. Je me souviens qu'en Thaïlande on m'a même dit que je ne devais pas regarder une fleur parce que sa beauté me saisirait et me donnerait des pensées « du monde ». Comme je suis issu d'un milieu chrétien doté d'une forte éthique puritaine, il est facile de supposer que le plaisir des sens est mauvais, voire dangereux et qu'il faut le repousser et l'éviter à tout prix. Mais n'est-ce pas là encore une opinion, un jugement qui vient de l'esprit analytique ?

Du point de vue de mon milieu culturel, il y a une logique dans les pratiques *asubha* – être complètement dégoûté par le corps, le trouver grossier et repoussant. Parfois on se regarde, même quand on est en forme et en bonne santé, et on se trouve répugnant – ça m'est arrivé. C'est naturel dans la mesure où l'on s'identifie à son corps et où l'on s'appesantit sur ses aspects les moins attrayants. Mais le mot « répugnant » n'est pas une bonne traduction d'*asubha* parce que, à mon sens, il signifie ressentir un vrai dégoût et de l'hostilité. Si une chose est répugnante, elle est sale, grossière, mauvaise et vile ; nous ressentons de l'aversion et nous voulons nous en

débarrasser. Tandis qu'*asubha* signifie simplement « non-beau ». *Subha* veut dire « beau » et *a-subha* « non-beau ». La voyelle « a » est privative². Je trouve que c'est une bien meilleure façon de considérer ces pratiques. C'est tout autre chose: il s'agit de regarder ce qui n'est pas beau et d'en prendre conscience, alors qu'en général nous ne le remarquons pas. Nous avons tendance à tourner notre attention vers ce qui est beau dans la vie et à détourner le regard de ce qui ne l'est pas, à l'ignorer ou à le rejeter. Nous l'écartons parce que ce n'est pas très attirant.

Certains d'entre vous ont vu des autopsies. Je ne trouve pas que cela génère dépression ni aversion. Contempler un corps humain mort lors d'une autopsie, quand on le découpe, peut être assez choquant si c'est la première fois. Les odeurs, l'aspect... on peut sentir de l'aversion au début. Mais, une fois passée la première réaction de choc et de répugnance, avec *sati-sampajañña* on peut s'ouvrir à l'expérience et ressentir un certain détachement qui est assez plaisant. Le détachement émotionnel est très clair, très frais, très agréable. Ce n'est pas le fait de l'indifférence ni d'un cynisme intellectuel mais simplement un sentiment de non-aversion. Ce détachement se produit lorsque nous cessons de voir le corps humain de manière ordinaire – beau et attirant ou laid et répugnant – mais en termes de *sati-sampajañña*, qu'il s'agisse de notre propre corps, de celui de quelqu'un d'autre ou d'un cadavre. *Sati-sampajañña*

2. Comme dans Amaravati, le nom du monastère créé par Ajahn Sumedho en Angleterre: mara est la mort et amara, ce qui ne meurt pas, qui est au-delà de la mort.

ouvre la voie à l'expérience du détachement des passions (*virāga*).

Le désir, par contre, est un manque de discrimination. Le désir sexuel est une forte passion qui asservit et prive de tout discernement. Plus on se laisse absorber par lui, moins on est lucide. Il est intéressant de constater qu'en général les personnes critiques (de type *dosacarita*, colère-aversion) aiment bien les pratiques *asubha*. Elles apprécient les méditations méthodiques – « Commencez par faire ceci, ensuite passez à cela » – bien présentées intellectuellement – « Étape 1, étape 2 » – selon une petite routine bien établie. Si on est de type critique, il est facile de voir le corps comme étant grossier et répugnant. Par contre, un *kāmarāgacarita*, c'est-à-dire une personne de type désir-convoitise, adore la méditation *mettā* (sur l'amour universel inconditionnel) parce que *mettā* n'est pas critique du tout.

Asubha et *mettā* sont donc des *upāya*, des moyens habiles, pour avoir un autre regard sur les choses. Si on est de type désir, les pratiques *asubha* peuvent rééquilibrer. On peut les utiliser très judicieusement pour développer plus de discernement et de lucidité par rapport à ce qui est déplaisant et non attirant. Quant aux *dosacarita*, ils peuvent utiliser *mettā* : apprendre à accepter ce que l'on n'aime pas sans céder à la tendance à critiquer, rejeter ou s'opposer.

La méditation *mettā* est la manifestation d'une réelle bonne volonté. On peut la pratiquer de manière formelle mais, fondamentalement, c'est *sati-sampajañña*. *Sati-sampajañña* accepte et inclut tout. *Mettā* est l'une de

ces choses qui inclut tout, qui est beaucoup plus intuitive que conceptuelle. Lorsqu'on conçoit *mettā* en tant qu' « amour », il est impossible de le pratiquer dès que l'on évoque des choses que l'on ne supporte pas, des personnes que l'on déteste, etc. Sur le plan conceptuel, il est très dur d'adhérer à *mettā* : aimez vos ennemis, aimez les gens que vous détestez, que vous ne pouvez pas supporter – c'est un dilemme impossible. Par contre, en termes de *sati-sampajañña*, c'est l'acceptation parce que cela inclut tout ce que l'on aime et ce que l'on n'aime pas.

Mettā n'est pas analytique. Ce n'est pas s'appesantir sur les raisons pour lesquelles on déteste quelqu'un mais tout inclure – le ressenti, la personne et soi-même – dans le même instant. C'est englober. C'est un lieu d'union qui inclut sans jugement. On n'essaie pas de comprendre quoi que ce soit mais simplement de s'ouvrir et d'accepter avec patience.

Concernant la nourriture, par exemple. Ici, nous suivons la pratique *dhutanga* (ascétique) qui consiste à manger dans le bol dans lequel on nous a offert la nourriture. Personnellement je n'arrive plus à me convaincre que je ne mange qu'un repas par jour à cause de tout ce que l'on nous offre à manger le matin³ ! Mais bon, quel que soit le nombre de repas que l'on mange par jour, il y a une limite. Non parce qu'il est mal d'apprécier un repas ; on ne dit pas que la nourriture est dangereuse

3. Dans les monastères d'Ajahn Chah, on ne mange qu'un repas par jour, vers huit heures du matin. Cela fait également partie des pratiques *dhutanga* mais il a été difficile de maintenir cette tradition en Occident.

en soi ni que tout plaisir que l'on en retire va nous enchaîner au cycle des renaissances (*samsāra-vatta*) – ce serait encore une opinion, un jugement – mais, simplement, qu'il est bon d'apprécier la simplicité de la vie que nous menons. La vie monastique simplifie tout. C'est pour cela que j'aime cette voie.

Observez simplement votre attitude face à la nourriture. L'avidité, l'aversion ou la culpabilité par rapport au fait de manger ou d'apprécier une bonne nourriture. Acceptez tout globalement. Vous n'êtes pas obligé d'avoir telle ou telle attitude ; simplement *sati-sampajañña*. Donc, ne faisons pas un problème des repas. Quand j'étais auprès d'Ajahn Chah et que je décidais de jeûner, il me disait que je créais un problème autour de la nourriture. Je ne me contentais pas de manger tout simplement ; je me créais des difficultés inutiles. Et puis, il y a la culpabilité que l'on ressent si on mange trop ou si on essaie de se servir les meilleurs morceaux. Je me souviens que je choisissais les bonnes choses et que je m'en voulais après. Il y a cette avidité qui veut vraiment être satisfaite et qui, ensuite, crée de la culpabilité – alors là, les choses se compliquent. Je ne pouvais pas être simplement gourmand et sans-gêne ; il fallait que ce sentiment de culpabilité s'ajoute et, en plus, j'espérais que personne ne me remarquerait. Je devais garder cette gourmandise secrète pour ne pas avoir l'air avide, je voulais paraître détaché, au contraire.

Je me souviens que, pendant que je séjournais auprès d'Ajahn Jun, j'essayais d'être un vrai végétarien, vraiment très strict. Dans ce monastère (Wat Bung Khao Luang), il y avait certains plats qui n'avaient ni poisson

ni viande ni même de la sauce de poisson, ce qui est très rare en Thaïlande, comme vous le savez. J'avais donc ce qu'il me fallait mais très peu de choix. Les gens préparaient des plats spécialement pour moi ; il fallait toujours que je sois différent : c'était la nourriture de Phra Sumedho en premier et ensuite le reste. C'était assez gênant d'être un étranger – un « phra farang » – et d'avoir un régime spécial avec des privilèges particuliers. J'étais gêné d'imposer cela au groupe mais, quand les plats circulaient entre les moines, je devenais très possessif. Nous partageons les plats de légumes mais j'avais le sentiment d'avoir le droit d'en manger beaucoup plus que les autres puisqu'ils avaient aussi du poisson, du poulet, etc. Je me suis surpris à me précipiter sur les plats de légumes en premier pour ne les faire passer aux autres qu'après m'être servi selon mes besoins. Cela a réveillé une tendance vraiment gamine chez moi. Et puis, un jour, un moine m'a vu faire ; alors, il s'est emparé du plat végétarien avant moi et ne m'en a servi qu'une petite cuillerée. J'étais tellement furieux que j'ai pris la sauce de poisson fermentée, une sauce extrêmement forte, et quand je suis passé près de son bol, je l'ai versée sur tout son contenu ! Heureusement qu'il était interdit de se battre ! Cette règle contre la violence physique est absolument nécessaire chez les hommes.

J'essayais de vivre à la hauteur d'un idéal de pureté végétarienne et, ce faisant, j'avais des réactions vraiment agressives vis-à-vis d'autres moines. Qu'est-ce que cela veut dire ? Asperger la nourriture d'un moine de toute cette sauce piquante de poisson pourri était un acte de vengeance, un geste violent pour que je puisse maintenir le sentiment d'être un pur végétarien. C'est alors que je

me suis demandé si je voulais vraiment que la nourriture prenne autant d'importance dans ma vie. Est-ce que mon principal objectif dans cette vie était d'être végétarien ? Méditer là-dessus m'a permis de voir toute la souffrance que je créais du fait de mon idéalisme. J'ai observé Ajahn Chah et j'ai vu qu'il appréciait visiblement sa nourriture et que sa présence était joyeuse. Ce n'était pas une voie ascétique où l'on mange de la soupe d'orties et où l'on rejette les bons morceaux – ce serait l'autre extrême.

Sati-sampajañña, donc, inclut tout et c'est l'attitude juste d'un *samana* (moine ou nonne). Nous ne sommes pas des ascètes pour qui « les tentations des sens, le monde des sens, les plaisirs des sens sont mauvais et dangereux. Il faut les combattre et leur résister à tout prix pour devenir pur. Quand vous serez libéré du désir sexuel, de la gourmandise et de toutes les autres formes d'avidité liées aux sens – ces choses vulgaires et grossières –, votre esprit sera libre des mauvaises pensées, de la convoitise, de la haine et de l'ignorance. Vous serez absolument stérilisé de toutes ces choses. Elles seront éradiquées, totalement effacées comme ces nettoyeurs pour les toilettes qui tuent toutes les bactéries en vue – alors vous serez pur. » Si vous suivez cette voie-là, vous réussirez à tout exterminer, y compris vous-même ! Est-ce le but ? Cela, c'est utiliser l'ascétisme jusqu'au point d'annihilation (*attakilamathānuyoga*).

Ou bien est-ce l'autre extrême, le *kāmasukhallikānuyoga*, qui est le but ? « Mangez, buvez et réjouissez-vous car vous pouvez mourir demain. Profitez de la vie. La vie est un banquet et la plupart de ces pauvres idiots meurent de faim ». C'est une citation

d'*Auntie May*, un film des années cinquante. Auntie May est une sorte d'icône plus qu'une vraie femme ; une icône d'intelligence et de beauté qui profite de la vie au maximum en s'amusant tout le temps – dans le film, en tout cas. Voilà une idole très attirante : considérer que cette vie doit être remplie de plaisir, de bonheur et d'amour. Se saisir de cette vision des choses, c'est le *kāmasukhallikānu-yoga*.

Pour le *samana* (moine ou nonne), il s'agit de s'éveiller à ces attitudes, de les inclure toutes les deux et non de prendre parti en rejetant ou en condamnant Auntie May avec sa « vie est un banquet » ou les ascètes extrémistes qui semblent vouloir annihiler toute vie. Tout ce qu'il faut faire, c'est voir qu'il s'agit de conditions que nous créons nous-mêmes en esprit. Vouloir que la vie soit toujours formidable, une fête, un banquet où les plaisirs s'enchaînent, ou bien penser que toute forme de plaisir est mauvaise et dangereuse – tout cela, ce sont des conditions que nous créons. Tandis que la vie du *samana*, c'est maintenant, et elle est comme elle est. C'est s'ouvrir à ce que l'on a tendance à ne pas remarquer quand on recherche ces deux extrêmes. La vie est comme elle est. On ne peut pas dire qu'elle soit fantastique tout le temps : l'air entre, l'air sort... Ce n'est pas vraiment folichon. Je ne dirais pas non plus qu'écouter le son du silence soit ce qu'il y a de plus excitant ou de plus rigolo dans la vie. C'est comme c'est.

La plupart des choses que nous vivons n'ont rien d'extrême. Elles sont comme elles sont. Il n'y a pas de grands pics qui montent ou qui descendent. C'est plutôt « ni ceci ni cela » ; c'est tout ce que nous ne remarquons

pas quand nous sommes attirés par les extrêmes. Quand il s'agit de beauté, par exemple, je trouve utile de regarder les choses du point de vue de *sati-sampajañña* plutôt que du point de vue d'un attachement personnel. Ainsi, considérer de beaux objets ou de belles personnes à partir d'habitudes personnelles est dangereux parce qu'aussitôt, du fait de notre ignorance de la réalité, apparaît le désir de les posséder, de les garder pour soi, ou bien on est attiré au point d'être submergé par le désir. Par contre, en considérant la beauté à partir de *sati-sampajañña*, on peut simplement être conscient de la beauté comme de la beauté. Ce regard inclut la tendance que l'on peut ressentir à vouloir la posséder, s'en emparer, la toucher ou la craindre. C'est inclus mais on peut lâcher tout cela et, alors, la beauté est une joie.

Nous vivons sur une planète qui est très belle. La nature est un régal pour les yeux. En la voyant avec *sati-sampajañña*, je ressens de la joie. Par contre, quand on regarde ou que l'on parle à partir d'habitudes personnelles, tout se complique. C'est compliqué, pour sûr, entre vouloir et ne pas vouloir, la culpabilité, ou même simplement ne pas remarquer ce qui est sous nos yeux – si on est trop pris par ses pensées, au bout d'un moment on ne remarque plus rien de ce qui se passe autour ; on peut être dans le plus bel endroit du monde et ne pas le voir, ne pas le remarquer. Donc, la beauté en tant qu'expérience ou plaisir des sens, c'est voir la chose telle qu'elle est. Elle est agréable. Une bonne nourriture a bon goût, c'est indéniable. Savourer quelque chose de délicieux, c'est cela et c'est tout. C'est purement agréable. C'est ainsi. Vous vous direz peut-être: « Oh, je ne devrais pas me délecter ainsi » mais vous ne feriez que

compliquer les choses. Du point de vue de *sati-sampajañña*, c'est ce que c'est. On fait l'expérience du flux de la vie à partir de ce point central, ce point immobile qui inclut tout, plutôt qu'à partir du point qui exclut, l'extrême où nous ne voulons que ce qui est beau et bon, jouir d'un banquet après l'autre et, quand on ne peut pas maintenir l'illusion que c'est possible, on tombe dans la dépression, on va vers l'extrême inverse : on veut se suicider ou se supprimer d'une manière ou d'une autre.

C'est comme le temps que nous avons ces jours-ci. Certaines personnes diront que c'est toujours comme cela en Angleterre : froid, humide, pluvieux et gris ! Dans le monde entier, c'est ainsi que les gens imaginent l'Angleterre. J'ai décidé de m'ouvrir à ces conditions avec *sati-sampajañña* – « c'est ainsi » – et je ne crée pas d'aversion. C'est acceptable et, en réalité, ce n'est pas comme cela très souvent. Je vis dans ce pays depuis vingt-quatre ans et certaines des plus belles journées que j'ai vues ont été dans ce pays. Un temps parfait, le vert, les fleurs, les collines... Donc, *sati-sampajañña* inclut le temps froid, humide, pluvieux et gris. Il n'y a aucune aversion. Je m'aperçois même que j'apprécie ces journées parce que je ne me sens pas obligé de sortir. Je peux rester assis au chaud dans mon kouti. J'aime bien sentir que je ne dois pas sortir juste parce qu'il fait beau. Je peux rester dans ma pièce que j'aime beaucoup ; elle est très agréable ; tandis que, lorsque le temps est vraiment beau, j'ai toujours le sentiment que je devrais sortir.

Ce sont des moyens de remarquer simplement, même dans ce qui peut être physiquement déplaisant, comme le froid ou l'humidité que nous considérons comme des expériences sensorielles désagréables, que la vraie souffrance vient de notre aversion pour ce qui est. « Je n'aime pas cela. Je ne veux pas que la vie soit ainsi. Je veux vivre là où le ciel est bleu et où le soleil brille tout le temps. »

Avec la pratique du balayage du corps, j'ai découvert que porter l'attention sur des sensations neutres est très utile parce que, sinon, elles passent très facilement inaperçues. Au début – cela remonte à des années – j'avais du mal à les repérer parce que je n'y avais jamais prêté attention, alors qu'elles sont très évidentes. Pour moi, les sensations étaient quelque chose d'extrême, soit de plaisir, soit de douleur. Mais prendre conscience du contact entre les vêtements et la peau, une main qui touche l'autre, la langue en contact avec le palais ou les dents, la lèvre supérieure sur la lèvre inférieure... s'intéresser à tous ces petits détails dans les sensations, détails qui sont présents si l'on s'ouvre à eux mais que l'on ne remarque pas, à moins d'être décidé à le faire. Par exemple, quand les lèvres vous font mal, vous le remarquez ; quand elles vous procurent du plaisir, vous le remarquez ; mais, en l'absence de douleur et de plaisir, il y a tout de même une sensation, une sensation neutre. C'est ainsi que l'on rend la neutralité consciente.

La conscience est comme un miroir : elle reflète. Un miroir reflète et pas seulement ce qui est beau ou laid. Quand on regarde vraiment bien un miroir, on constate qu'il reflète tout : l'espace, la neutralité, tout ce qui est

devant lui. Généralement, on ne remarque que ce qui ressort, les extrêmes de la beauté ou de la laideur. Mais, pour s'éveiller à « ce qui est », on ne regarde pas ce qui est évident. On reconnaît, au contraire, la subtilité qui se cache derrière les extrêmes de la beauté et de la laideur. Le son du silence est comme une subtilité derrière tout ce à quoi vous vous éveillez parce que, en général, si on recherche les extrêmes, on ne le remarque pas.

Quand vous recherchez le bonheur et essayez d'échapper à la douleur et à la souffrance, vous êtes piégé dans le désir de toujours vouloir obtenir quelque chose ou de vous saisir du bonheur. C'est comme la paix du *samādhi*. Nous voulons obtenir ce calme, nous voulons être dans les *jhāna* (absorptions méditatives) parce que nous aimons la tranquillité. Nous ne voulons pas de la confusion, du chaos ou de la cacophonie, des expériences sensorielles agaçantes ou des contacts humains. Nous n'en voulons pas. Alors, nous venons nous asseoir dans le temple, nous fermons les yeux... et le message est clair : « Ne me dérangez pas. Laissez-moi tranquille. Je vais entrer en *samādhi*. » Peut-être est-ce le fondement même de notre pratique : « Entrer en *samādhi* pour me sentir bien parce que c'est cela que je veux. » Mais cette attitude mène à un autre extrême : vouloir obtenir, se saisir de l'idéal d'une expérience de conscience affinée. Et puis, il y a ceux qui disent : « Il n'est pas nécessaire de pratiquer ainsi ; la vie quotidienne suffit. C'est là, dans le monde, qu'est la pratique. Là où l'on ne fait rien d'aussi extrême que s'asseoir les yeux fermés ; là où l'on mène une vie ordinaire en étant attentif à tout. » Cela peut encore être un autre idéal auquel on s'attache.

Ces façons de voir sont idéales ; nous pouvons prendre parti pour l'une ou l'autre mais elles sont toutes deux « vraies mais pas justes ; justes mais pas vraies »⁴. C'est un dilemme créé par notre esprit dualiste – ce qui ne veut pas dire qu'elles sont fausses. Dans le livre de George Orwell, *Animal Farm*, on parle d'un slogan : « Nous sommes tous égaux mais certains sont plus égaux que d'autres ». C'est ainsi que nous pensons, dans le monde conditionné. Nous pensons que, idéalement, tous les humains sont égaux mais que, du fait des contraintes de la vie, certains sont plus égaux que d'autres. Le monde occidental riche ne semble pas prêt à trop se priver pour l'amour de l'égalité dans le Tiers Monde...

Pensez à la vie monastique. C'est une convention dont la finalité est liée au monde du fait de l'obligation de quêter notre nourriture. En tant que nonnes et moines, nous avons besoin de la société, nous avons besoin du monde qui nous entoure, nous avons besoin de la communauté laïque pour survivre. Ils font partie de notre vie. Être moine ou nonne n'est pas une attaque contre la vie laïque ni un rejet. Si nous nous comportons bien, la communauté laïque fait valoir ses propres qualités : générosité, gratitude, etc. Nous pouvons aussi choisir le silence – c'est une pratique encouragée – la méditation et la réflexion. Nous pouvons associer *samatha* et *vipassana* (la méditation de la vision profonde) ; la vie solitaire et la vie dans le monde. Il ne s'agit pas de rejeter l'une et de s'attacher à l'autre comme étant l'idéal mais de reconnaître que les choses sont ainsi. C'est ainsi. Le monde, la société dans laquelle nous vivons... nous ne

4. Formule souvent utilisée par Ajahn Chah.

les rejetons pas, nous ne les fuyons pas, nous les incluons. Ainsi pouvons-nous les inclure dans le silence et la solitude.

2. IDENTITÉ

Y a-t-il quoi que ce soit – personne ou situation – qui soit absolument juste ou absolument faux ? Le juste et le faux, le bon et le mauvais peuvent-ils être absolus ? Quand on y regarde de très près, quand on dissèque les choses en termes de « ce qui est maintenant », il n’y a rien, aucun fondement. C’est comme de l’écume sur la mer, ou des bulles de savon. Pourtant, nous sommes complètement piégés par les idées fausses ; nous allons jusqu’à sacrifier notre vie pour des idées fausses, pour essayer de protéger notre identité, nos positions, notre territoire. Nous croyons que cette Angleterre appartient aux Anglais mais, quand nous y regardons de plus près, ce bout de terrain, là, dit-il qu’il est l’Angleterre ? Quand je fais *jongrom* (la méditation en marchant) dehors, est-ce que la terre vient me dire : « Tu marches sur moi, l’Angleterre » ? Cela ne s’est jamais produit. Jamais ! Mais moi, je dis que je marche ici, en Angleterre. C’est moi qui l’appelle « Angleterre ». C’est une identité, une identité conventionnelle. Nous sommes tous d’accord pour appeler ce bout de terre « l’Angleterre », mais ce n’est pas vraiment ce qu’il est. En réalité, il est simplement ce qu’il est. Pourtant, nous allons nous battre, torturer et commettre les actes les plus atroces pour des questions de territoire, ou bien chicaner pour quelques centimètres de propriété sur une frontière. La terre n’appartient à personne, même si on peut la posséder sur le plan légal. « Cette terre est à moi » – non, pas vraiment ; ce n’est qu’une convention.

Quand nous sommes attachés à ces conventions et à ces idées fausses, nous ne pouvons qu'être perturbés parce qu'elles sont très instables et pas conformes au Dhamma. Au final, nous gâchons notre vie à essayer de renforcer le sentiment d'identification, le sentiment de « C'est à moi, cela m'appartient et je veux le protéger. Je veux le transmettre aux générations futures ». Et cela continue encore et encore, dans les vies futures et les générations suivantes. Nous créons tout un monde illusoire de personnalité et d'identité à partir des perceptions qui apparaissent puis disparaissent dans notre esprit, qui n'ont aucune substance réelle, aucune essence.

Nous risquons de nous sentir très menacés quand ces illusions sont remises en question. Je me souviens de la première fois que j'ai douté de la réalité de ma personnalité – j'en étais mort de peur ! Même si je n'avais pas grande confiance en moi ni en mes capacités personnelles (je n'ai jamais eu de tendance à la mégalomanie – plutôt le contraire, à l'autocritique), quand j'ai commencé à remettre en question ma personnalité, j'ai paniqué quand la certitude, la confiance dans le fait que j'étais bien cette personne compliquée, a été menacée. Il y a un sentiment de stabilité dans l'identité, même chez les personnes qui s'identifient à leur maladie ou à des choses négatives comme l'alcoolisme. S'identifier à une maladie mentale comme la paranoïa ou la schizophrénie, par exemple, donne le sentiment de savoir ce que l'on est et permet de justifier un comportement. On peut dire, par exemple : « Je ne peux pas m'en empêcher, je suis schizophrène ». Cela donne à la personne l'autorisation de se comporter d'une certaine manière. Il peut y avoir un sentiment de

confiance ou de stabilité dans le fait que notre identité soit étiquetée et que nous soyons tous d'accord pour nous percevoir selon cette étiquette.

Imaginez alors tout le courage qu'il faut pour remettre cela en question, pour permettre au monde des idées fausses que nous avons créées de se dissoudre. C'est un peu comme lors d'une dépression nerveuse, quand le monde s'effondre autour de vous. Lorsque la sécurité et la confiance que nous donnent ces idées fausses commencent à se fissurer et à se démanteler, cela fait très peur. Cependant, au fond de nous, il y a quelque chose qui nous guide et nous fait traverser ces craintes. Qu'est-ce qui nous a conduits à cette vie monastique ? Une intuition, un sentiment plus fort que la raison, une intelligence au-delà des connaissances et de l'intellect. Mais nous ne pouvons pas dire de ce quelque chose qu'il nous est personnel.

Nous devons toujours lâcher les perceptions personnelles sinon, dès que nous les revendiquons, nous créons une nouvelle idée fausse. Au lieu de revendiquer, de nous identifier ou de nous attacher, voyons plutôt la réalité telle qu'elle est, de plus en plus clairement. C'est cela, la pratique de la compréhension globale (*sati-sampajañña*), c'est une attention pleinement consciente. Autrement dit, il s'agit d'aller vers le centre, là où se trouve Bouddho (ce qui sait en nous). Cette représentation du Bouddha dans le temple, c'est le point immobile. Regardez-la. C'est un symbole, une image de la forme humaine posée dans l'immobilité.

Et puis, notre tradition nous encourage à pratiquer ce que nous appelons la « méditation ». Ce mot peut

signifier toutes sortes de choses ; il peut inclure n'importe quelles pratiques de l'esprit, bonnes ou mauvaises. Pour ma part, quand j'utilise ce mot, c'est le plus souvent pour évoquer le fait de se centrer, de se poser et de se reposer dans le centre. La seule façon d'y parvenir n'est pas en essayant de réfléchir et d'analyser la meilleure façon de nous y prendre mais en ayant confiance dans notre capacité à simplement être attentifs, présents et conscients. C'est tellement simple et direct que notre esprit compliqué en est tout perturbé. « De quoi parle-t-il ? Je n'ai jamais vu de point immobile. Je n'ai jamais rien trouvé d'immobile en moi. Quand je m'assois pour méditer, il n'y a vraiment rien de posé ».

Pourtant, il y a bien une conscience de cela. Même si vous pensez que vous n'avez jamais rien rencontré d'immobile dans votre méditation ou que vous êtes dans la confusion la plus totale par rapport à votre pratique, faites confiance à la conscience même de cette perception. C'est pour cette raison que je vous encourage à penser délibérément, clairement à tout ce que vous croyez être. Explorez le type de perceptions que vous avez de vous-même pour qu'elles cessent d'être des pensées habituelles qui vous traversent l'esprit et auxquelles vous vous identifiez ou dont vous essayez de vous débarrasser. Plus nous essayons de nous affranchir de notre personnalité, plus nous sommes dans la confusion. Si vous supposez que vous devez vous débarrasser de votre personnalité parce que c'est une idée fautive, une illusion, vous vous fourvoyez encore un peu plus : « Je suis quelqu'un qui a une personnalité dont je dois me débarrasser » ou « Je suis la personnalité qui doit se débarrasser de ma personnalité ». Tout cela ne

mène à rien ; c'est ridicule. Il ne s'agit pas de se défaire de quelque chose mais de « connaître ».

Alors, jouez le jeu : intentionnellement, délibérément, soyez une personnalité et menez l'investigation jusqu'à l'absurde. C'est très drôle. Menez votre personnalité jusqu'au point où elle devient totalement absurde et écoutez-la. Vous verrez que la relation qui s'établit alors n'est plus une identification car vous avez clairement conscience que c'est vous qui avez créé cette personnalité. Vous reconnaissez qu'il s'agit en réalité d'un état en constant changement, qu'il est impossible de créer la moindre perception personnelle qui puisse se maintenir. Nous ne pouvons rien créer par la force du mental qui ait la capacité de perdurer sur le plan personnel. Tout est illusoire car très changeant, très éphémère.

Et pourtant... il y a bien quelque chose qui a conscience que la personnalité est une fabrication mentale. Je peux me dire délibérément : « Je suis une personne pleine de problèmes qui a besoin de méditer pour s'éveiller un jour » – je peux le penser mais je m'entends aussi le penser et j'observe tout cela. Je vois que j'ai créé cette perception : j'ai choisi de penser cela et je m'entends le penser. Par contre, ce qui est conscient et qui écoute cette perception n'a pas été créé, n'est-ce pas ? Je crée la perception mais pour ce qui a conscience de cette perception... que dire ? Là, nous pouvons investiguer, commencer à clairement faire la distinction entre avoir conscience de quelque chose et penser.

Qu'est-ce que le point immobile, le centre, le point qui inclut tout ? Ce genre de pensée est réflexif, n'est-ce

pas ? Je me contente de poser la question pour y porter mon attention. Je ne cherche pas une réponse qui me viendrait de l'extérieur. C'est une question « réflexive » qui clarifie mon attention, qui m'aide à la concentrer, à être présent et conscient.

Plus je suis attentif et présent, plus je suis conscient que, au cœur de ce point immobile, résonne le son du silence. Ce n'est pas moi qui l'ai créé ; ce n'est pas une construction personnelle. Je ne peux pas revendiquer le son du silence comme une création qui m'appartiendrait – ce serait comme revendiquer l'air et l'espace : « Tout l'espace du monde m'appartient » – ce serait ridicule. Il est impossible de créer « quelqu'un » à partir du son du silence. On peut juste « être » – ce sentiment d'être le point immobile, de se poser, d'accueillir et de s'ouvrir à la personnalité, au corps, aux habitudes émotionnelles qui apparaissent et aux pensées que l'on a. J'ai maintenant un rapport de compréhension ou d'acceptation globale vis-à-vis de tout cela et non plus une identification. Dès que l'on s'identifie, une pensée négative surgit et nous piège. On a une impression négative et : « Oh, voilà que je recommence à être critique et négatif vis-à-vis des gens. Je ne devrais pas. Je suis moine depuis des années et je ne sais toujours pas arrêter cela. C'est perdu pour moi ! » On s'identifie à une pensée négative et aussitôt déferlent toutes sortes de sentiments de désespoir. Ou bien, avec *sati-sampajañña*, lorsqu'arrivent des pensées comme « Je ne devrais pas être comme cela, je ne devrais pas penser ainsi. Un bon moine devrait aimer tout le monde... », on en a clairement conscience, on arrête net le flot et on revient au centre.

Il s'agit donc simplement d'être conscient de ce qui se passe. Peu importe le nombre de fois où vous vous laissez prendre par le cycle des pensées, un simple acte d'attention vous ramène au centre. Ce n'est pas difficile, inaccessible ou exceptionnel. C'est simplement que nous n'en avons pas l'habitude. Nous avons l'habitude de tourner avec la roue, de tourner encore et encore, et de devenir sans cesse autre chose. Voilà ce à quoi nous sommes accoutumés : aux illusions, aux fantaisies, aux rêves – et aussi aux extrêmes. Si nous ne sommes pas attentifs et vigilants, nous avons tendance à fonctionner selon nos habitudes. C'est ainsi que nous retombons toujours dans la roue qui tourne : parce que nous en avons l'habitude. Même si nous souffrons dans cette roue, nous y sommes accoutumés. Alors, quand nous ne sommes pas attentifs, quand nous ne sommes pas vigilants, nous retombons facilement dans la souffrance.

Le bon côté de la chose, c'est que lorsque nous développons l'attention, nous cultivons de plus en plus la présence consciente, et ces habitudes, ces choses dont nous sommes coutumiers, commencent à se déprogrammer. Nous cessons d'alimenter les illusions. Nous n'y croyons plus, nous ne les suivons pas, nous n'y résistons pas non plus. Nous ne créons plus de problème autour du corps tel qu'il est, pas plus qu'au niveau des souvenirs, des pensées, des habitudes ou de la personnalité que nous avons. Nous ne jugeons pas, ne condamnons pas ; nous ne faisons pas non plus de compliments, de flatteries ou d'exagérations. Les choses sont comme elles sont. Et, tandis que nous nous comportons ainsi, notre identification à ces choses commence à s'effriter. Nous n'essayons plus de trouver

une identité dans nos illusions ; nous en avons fini avec cela. Une fois que nous avons vu que le « moi », ce que nous pensions être, est une illusion, nous ne nous intéressons plus qu'à une chose : ce point central, là où se trouve Bouddho.

Voilà une chose en laquelle nous pouvons vraiment avoir confiance. C'est pour cela que je ne cesse de le répéter, pour vous encourager. Si vous y pensez intellectuellement, vous n'aurez pas confiance et vous serez perturbé : vous entendrez différentes personnes dire des choses différentes, vous entendrez toutes sortes d'idées et d'opinions sur la méditation, le bouddhisme, etc. Rien que dans cette Communauté, il y a presque autant d'idées et d'opinions diverses que de moines et de nonnes ! Il s'agit donc de parvenir à faire confiance, à être présent, attentif et conscient au lieu de se dire : « Je ne suis pas assez bon pour me faire confiance. Je dois d'abord développer les *jhāna*, je dois me purifier moralement, je dois me débarrasser de toutes mes névroses et de mes traumatismes avant de pouvoir vraiment méditer ». Le vrai problème, c'est que, si vous le croyez, il va vraiment falloir que vous en passiez par là. Mais si vous commencez à voir ce que vous faites, à voir le piège de l'illusion du « moi », vous pouvez faire simplement confiance à cette prise de conscience. Il ne s'agit même pas de condamner l'illusion. Et je ne dis pas que vous ne devriez pas purifier votre moralité, résoudre vos problèmes émotionnels, suivre une thérapie ou développer les *jhāna*. Je ne parle pas de ce qu'il « faudrait » faire ou ne pas faire. Je souligne simplement le fait qu'il existe une chose en laquelle on peut avoir

confiance et c'est cette attention, cette présence consciente (*sati-sampajañña*), ici et maintenant.

Si l'un de vous venait me trouver pour me dire : « Ajahn Sumedho, je suis vraiment mal en point. J'ai été maltraité quand j'étais enfant ; j'ai des névroses et des peurs. Il faut vraiment que je suive une thérapie et que je mette de l'ordre dans tout cela parce que, tel que je suis aujourd'hui, je ne peux pas méditer », et que je répondais : « Oui, tu as raison, tu es vraiment mal en point. Je pense que tu dois d'abord voir un psychologue pour te mettre d'aplomb et ensuite tu méditeras », est-ce que cela vous aiderait ? Au lieu de vous indiquer le point d'immobilité, ne serais-je pas en train de perpétuer la vision que vous avez de vous-même ? À un certain niveau, cette vision peut très bien être juste, je ne dis pas le contraire. Mais le mieux, selon moi, c'est de ne rien dire – pas de « tu es comme ceci ou comme cela » –, de ne vous donner aucune identité à laquelle vous attacher, mais de vous responsabiliser, de vous encourager à avoir confiance dans votre propre capacité à vous éveiller, à être présent et conscient. Qu'en résultera-t-il ? Je ne sais pas. Quelque chose de bon, j'espère. En tout cas, c'est vrai : votre véritable identité ne dépend d'aucune condition.

On se tourne vers le présent, le *paccuppanna-dhamma* – mais là, on peut encore se saisir de cette idée et se dire qu'après tout, on n'a rien de spécial à faire. « Pas la peine d'être moine ou nonne ; pas la peine de thérapie. Il suffit de méditer. La méditation pure et simple va régler tous nos problèmes ». En s'emparant de cette idée, on peut s'élever contre les religions : « Toutes

les religions sont une perte de temps. La psychothérapie est une perte de temps. On n'en a pas besoin. Tout ce qu'il faut, c'est être attentif et méditer. » Mais n'est-ce pas là encore une opinion ? Ce genre d'idées ne nous mène pas au centre ; elles sont un jugement sur les conditions ou les conventions. « Pas besoin des religions ; ce sont des salades. » Et, même si on peut dire qu'il est vrai, sur le plan ultime, que la seule chose à faire est de s'éveiller (aussi simple que cela !), ceci est encore, au fond, une convention du langage.

Voilà pourquoi je vous incite, je vous encourage, à un acte immanent, à simplement vous éveiller. Je ne dis pas que vous êtes une personne comme ceci ou cela, que vous êtes endormi et que vous devriez vous réveiller, ni que vous devriez vous saisir de cette idée. Simplement sentir que vous êtes vraiment « cela ».

En Occident, nous compliquons beaucoup les choses parce qu'en général nous n'avons pas beaucoup de *saddhā* – de foi ou confiance. Les bouddhistes asiatiques, de par leur culture, ont une grande foi dans le Bouddha, le Dhamma et le Sangha, ainsi que dans leurs maîtres. Par contre, la plupart d'entre nous arrivent au bouddhisme ou s'engagent dans la voie monastique à l'âge adulte, un âge où la vie nous a donné l'occasion de développer scepticisme et doute, une image de nous-mêmes très arrêtée et un fort sentiment d'individualité. En ce qui me concerne, ma personnalité était justement marquée par le doute et le scepticisme. Ce doute (*vicikicchā*) était l'un de mes plus grands obstacles. Si je n'ai pas pu être chrétien, c'est parce que je n'arrivais pas à croire en les doctrines ce que j'étais censé croire ; cela

m'était tout à fait impossible. J'étais quelqu'un de sceptique, qui doutait de tout. À l'âge de trente-deux ans, j'étais même devenu franchement cynique. J'avais traversé pas mal d'épreuves, j'étais amer, mécontent de ma vie et déçu – déçu par moi-même et par les autres. Il y avait une sorte de désespoir, de rancœur et de désarroi, mais aussi une petite lumière au bout du tunnel qui venait du bouddhisme. Il y avait encore une chose qui me donnait de l'espoir et c'était mon intérêt pour le bouddhisme. C'était un signe, comme si la vie avait encore quelque chose en réserve pour moi de ce côté-là ; une sorte de signe qui m'attirait vers la vie monastique.

Il y a tout de même une bonne chose dans le fait d'être très individualiste, sceptique et plein de doutes, c'est que l'on remet tout en question. Dans les religions, certaines choses sont sacrées et jamais remises en question mais avec Ajahn Chah tout pouvait être débattu. S'il y a une chose que j'appréciais chez lui, c'est que l'on pouvait tout discuter. Son approche n'était jamais péremptoire, il n'aurait jamais dit : « Il faut croire en ceci et il faut croire en cela ». Ses manières n'avaient rien de fort, de dur ou de dictatorial. Il nous orientait plutôt vers un questionnement et une investigation réflexive.

L'un des problèmes avec nous, les Occidentaux, c'est que nous sommes compliqués à cause du manque de foi et de confiance. Notre personnalité devient infiniment compliquée et extrêmement personnelle ; nous prenons tout personnellement. Le désir sexuel et les énergies sexuelles du corps sont considérés comme personnels. Même chose pour la faim et la soif : nous nous identifions à la faim. Nous nous approprions des énergies

fondamentales tout à fait naturelles et nous les jugeons personnellement : « Je ne devrais pas être peureux, faible et pusillanime. » Nous sommes très compliqués parce que nous ne cessons de nous juger, de nous critiquer en nous comparant à des idéaux très élevés, très nobles qu'il nous est impossible d'atteindre. Nous développons beaucoup d'autocritique, de névroses et de dépressions parce que nous ne sommes pas en contact avec la nature. Nous partons du monde des idées au lieu de prendre conscience des lois de la nature.

Donc, en méditation, il s'agit de reconnaître « ce qui est », le Dhamma, la loi de la nature, les choses telles qu'elles sont : « Le désir sexuel est ainsi, il n'a rien de personnel ; le corps est ainsi, il a des organes sexuels, il est fait ainsi, donc il va avoir ce type d'énergie ; ce n'est pas personnel ; ce n'est pas quelque chose que j'ai fabriqué ». Nous commençons à regarder les choses les plus basiques, le corps humain, en termes de « ce qui est » au lieu de nous identifier personnellement à lui. La faim et la soif sont « ce qui est ». Nous investiguons les énergies fondamentales qui relèvent de l'instinct de survie. Nous avons de forts instincts de survie et de procréation : la faim et la soif, le besoin de nous protéger, le besoin de sécurité. Nous avons tous besoin de nous sentir physiquement protégés – c'est un instinct de survie que l'on retrouve dans tout le monde animal, pas seulement chez les humains. Pour nous, c'est plus compliqué parce que nous nous identifions et nous jugeons ces ressentis selon des normes et des idéaux très élevés. Alors, nous développons des névroses qui dévastent tout et nous ne pouvons plus rien faire de bon.

Voilà le genre de complications que nous créons dans notre vie et qui crée beaucoup de confusion.

Maintenant, il est temps de voir qu'il n'est pas nécessaire de considérer les choses ainsi. Même si elles paraissent compliquées, la pratique, elle, est très simple. Par contre, il va nous falloir beaucoup de patience parce que, quand on est très compliqué, on manque souvent de patience envers soi-même. Notre esprit est vif, il pense très vite et nous avons des émotions fortes – il est facile de se perdre dans tout cela. C'est très perturbant pour nous parce que nous n'avons pas le mode d'emploi, nous ne voyons pas la porte de sortie, nous ne savons pas comment transcender les choses ni les mettre en perspective.

En vous montrant le point central, ce point immobile, l'ici-et-maintenant, je vous montre une façon de transcender, d'échapper à tout cela. Il ne s'agit pas d'une fuite motivée par la peur mais d'une échappatoire qui nous permet de mettre en perspective tout ce fatras, toute cette confusion autour de ce « moi » compliqué que nous avons fabriqué et auquel nous nous sommes identifiés.

C'est très simple, pas compliqué du tout mais, si on commence à y penser, on peut tout embrouiller. On se dira peut-être : « Je ne sais pas si j'en suis capable ou « Je ne crois pas que je puisse réaliser le *nibbāna* (la libération des attachements) » mais c'est justement là qu'intervient la confiance. Si vous voyez que ce doute est une perception dans le présent, seulement une perception dans le présent, faites confiance à cette prise de conscience. C'est tout ce que vous avez besoin de savoir.

Cette perception est seulement ce qu'elle est. On ne la juge même pas ; on ne dit pas : « Quelle perception stupide ! ». On n'ajoute rien.

Une prise de conscience, voilà ce dont je parle : une claire compréhension de la réelle nature des choses. Apprenez à faire confiance à ce regard sur les choses au lieu de croire ce que dit la perception. Cette perception peut refléter un certain bon sens mais, si vous vous y attachez, vous êtes perdu. « Je devrais pratiquer la méditation. Je ne devrais pas être égoïste et je devrais apprendre à être plus discipliné et plus responsable de ma vie. » Voilà de bons conseils mais, si on s'y attache, que se passe-t-il ? On va recommencer à se dire : « Je ne suis pas assez responsable ; je dois devenir plus responsable. Je suis trop égoïste ; je ne devrais pas l'être » et on se retrouve à tourner en rond. Même le meilleur conseil nous pétrifie. Que faire ? Avoir confiance dans cette prise de conscience. On pense : « Je devrais être responsable » et on a conscience de cette pensée – ce n'est qu'une pensée, on ne s'en saisit pas. Si effectivement on sent, on fond de soi, qu'il serait bon d'être plus responsable, très bien, on s'efforce de l'être. Il ne s'agit pas de nier, d'effacer ou de condamner la réalité, pas plus que de croire aveuglément ce que disent les pensées. Il s'agit d'avoir confiance dans notre capacité à être attentifs, présents et conscients au lieu de tout le temps essayer d'arranger les choses dans la roue tournante des pensées et des habitudes qui nous donne le vertige et crée tant de confusion.

Le point immobile nous donne une perspective sur les situations, sur la roue des pensées, sur la confusion,

sur le chaos. Nous sommes face à tout cela et nous sommes conscients de la réelle nature des choses au lieu de nous y identifier. Nous voyons alors que c'est là notre véritable nature : c'est cette connaissance, cet état pur, cette conscience pure, cette compréhension pure. Nous apprenons à nous souvenir de cela, à être pleinement cela – notre véritable demeure. C'est cela que nous sommes, pas ce que notre esprit conditionné nous fait croire que nous sommes.

3. QUAND ON EST UNE ÉPAVE ÉMOTIONNELLE

Nous sommes à présent dans une situation idéale de retraite spirituelle, où tout est sous contrôle et parfaitement conforme à notre idée d'une bonne vraie retraite. Par contre, la semaine prochaine, il y aura beaucoup d'allées et venues, beaucoup d'événements que nous ne pourrions pas contrôler. Soyez simplement conscients de vos attentes, de votre idée de ce que doit être une retraite formelle. Quelles que soient les opinions que vous pouvez avoir, voyez-les pour ce qu'elles sont. Si vous ressentez irritation, frustration ou aversion, utilisez tous ces ressentis dans votre méditation. Le plus important est de voir clairement que « les choses sont comme elles sont ». N'essayez pas de refouler ou d'ignorer ce que vous ressentez ; ne soyez pas non plus perturbés ou furieux si tout ne se passe pas selon vos désirs car, ce faisant, vous négligeriez une bonne occasion d'observer « ce qui est ».

Si on est perturbé par une situation qui se présente, pourquoi ne pas utiliser ce ressenti ? Cela fait partie de la méditation. Dans n'importe quelle retraite, il peut arriver que certaines choses ne nous plaisent pas. Comme cette fenêtre dans le temple dont le moteur électrique, qui permet de l'ouvrir et de la fermer, ne fonctionne pas. Vive le progrès ! On pourrait utiliser une longue perche ou suspendre des cordes à nœuds aux poutres et apprendre à y grimper pour ouvrir et fermer les fenêtres – ce serait un bon exercice physique ! Et puis, il y a eu le projecteur qui ne s'allumait plus... J'ai remarqué que,

lorsque les choses vont de travers, que des objets se cassent ou qu'une situation me cause de la frustration ou de l'irritation, j'aime utiliser ces événements. Si la fenêtre refuse de se fermer et que le projecteur refuse de s'allumer, j'observe mes réactions. Je prends conscience de mon désir que le projecteur – ou la fenêtre ou quoi que ce soit – ne soit pas cassé ; mon désir de faire réparer cela au plus tôt : « Quelqu'un pourrait venir régler le problème dès maintenant, pendant la pause, et cela ne dérangerait pas notre méditation ». Le plus important, dans cela, c'est d'en être conscient. La concentration peut être perturbée par des facteurs extérieurs mais la pleine conscience, si on se fie à elle, nous ouvre au mouvement de la vie comme à une expérience qui peut inclure aussi bien le plaisir que la douleur.

Je reviens donc toujours à *sati-sampajañña* (pleine conscience, aperception ou compréhension intuitive) pour que vous puissiez vraiment sentir la différence qui existe entre la compréhension intuitive et la pensée analytique qui, elle, part du désir d'obtenir quelque chose ou de s'en débarrasser et d'un besoin de contrôler les situations. Si on est prisonnier du processus de la pensée, on finit toujours par se dire : « Les choses devraient être comme ceci ; elles ne devraient pas être comme cela » ou « Ceci est juste et cela est faux » ; on pourra même dire : « Le bouddhisme est juste ; les enseignements du Bouddha sont bons ». On va alors s'attacher à l'idée que les enseignements du Bouddha sont justes et bons et, si on n'a pas assez de *sati-sampajañña*, on va devenir un bouddhiste qui croit qu'il est dans le vrai parce qu'il suit les bons enseignements. Ainsi, la conséquence de cet attachement à la façon dont nous percevons les

enseignements du Bouddha, peut nous faire devenir des bouddhistes pleins de suffisance qui considèrent que toutes les autres formes de bouddhisme qui n'entrent pas dans ce que nous estimons juste sont automatiquement erronés ou que les autres religions sont fausses. C'est ainsi que fonctionne la pensée qui se cache derrière les opinions d'autosatisfaction. Voyez comme c'est limitant, d'autant qu'ensuite, nous sommes piégés par de telles pensées et de telles perceptions.

Il s'agit souvent de perceptions négatives de nous-mêmes auxquelles nous nous attachons, persuadés qu'elles sont vraies. Aperception signifie « conscience de la perception ». La perception que j'ai de moi-même, la perception du bouddhisme comme étant juste, ne sont que cela : des perceptions. « Les enseignements du Bouddha sont justes » : cette pensée apparaît puis disparaît et ce qui reste est « ce qui est ». Au fond de nous, il y a toujours la conscience, la présence, l'intelligence. Elles sont pures mais ce n'est pas « ma pureté », ce n'est pas un accomplissement personnel, c'est naturellement pur.

Voyez que cela concerne aussi bien le corps que les émotions et l'intellect. C'est comme le Noble Octuple Sentier : *sīla*, *samādhi*, *paññā* (vertu, concentration et sagesse). *Sati-sampajañña* inclut tout, donc le corps est compris. On ne rejette pas l'état physique actuel qui comprend l'aspect émotionnel et le corps, quelle que soit la condition dans laquelle il se trouve : sain ou malade, fort ou faible, masculin ou féminin, jeune ou vieux, peu importe. Il ne s'agit pas de souhaiter que le corps soit comme ceci ou cela mais de l'inclure tel qu'il est, ici et

maintenant. L'aperception est la capacité à englober ce qui est. En cet instant, le corps « est », c'est mon ressenti : le corps est ici et je le sens.

La pleine conscience inclut donc aussi tous les états émotionnels, quels qu'ils soient. Que l'on soit heureux ou triste, euphorique ou déprimé, assuré ou désorienté, confiant ou inquiet, jaloux ou effrayé, avide ou concupiscent, la pleine conscience englobe tout cela, mais simplement en prenant note de ce qui est, de manière non-critique. On ne dit pas : « Je ne devrais pas être concupiscent », on ne pose pas de jugements moraux, parce qu'on observe les choses avec *sati-sampajañña*. Si on est prisonnier de sa tête, de son intellect, les pensées diront : « Oh, j'ai des pensées de concupiscence dans la salle de méditation, je ne devrais pas. Je ne suis pas un bon moine. Je suis impur. » Nous sommes très attachés à ces jugements, à ce fonctionnement critique que nous avons. Mais *sati-sampajañña* inclut aussi le jugement. On ne juge pas le jugement. On prend simplement conscience du super-ego vertueux et tyrannique qui dit : « Tu ne devrais pas être comme tu es. Tu ne devrais pas être égoïste. Tu devrais avoir plus de compassion et de gentillesse », etc. etc. « Le Bouddhisme est dans le vrai... Tu n'avances pas dans ta pratique... » *Sati-sampajañña* englobe tout cela. On se contente de voir ce qui est. On peut écouter son intellect, son super-ego, ses états émotionnels et son corps en disant : « Je suis conscient de cela. Je vous connais. » Il s'agit simplement d'être patient avec ces réactions, de ne pas essayer de les contrôler ni d'en faire un problème. En nous détendant, en nous ouvrant à tout cela, nous permettons aux choses de changer d'elles-

mêmes. Elles ont leur propre force karmique et nous leur laissons une chance de continuer leur chemin. Nous ne cherchons pas à nous réfugier dans les pensées, les émotions ou le corps. Notre refuge est cette simple capacité à écouter, à être attentifs maintenant, à cet instant.

Ma pratique consiste toujours à écouter le son du silence – cette résonance intérieure, subtile et continue qui est la toile de fond de toutes nos expériences – parce que, chaque fois que j’ouvre mon esprit, c’est ce que j’entends : le son tout seul, ou bien combiné avec l’esprit pensant. Ils n’arrivent pas en séquence suivie – A, B, C – ni en tandem mais juste comme ils sont, globalement. Tout est inclus ; il n’y a pas de choix ni de préférences : « Je veux ceci mais pas cela ». On observe, tout simplement. Et puis on fait confiance et on apprécie cette capacité qui est à la disposition de tout un chacun. C’est un don précieux à préserver et développer.

On peut réfléchir à l’intuition, la voir comme le point qui inclut, qui englobe tout. Nous avons à la fois cette intuition et le pouvoir de penser qui, lui, exclut, de même que la concentration sur un objet unique : on fixe son attention sur un seul point pour exclure les distractions. Par contre, quand on utilise la compréhension intuitive, celle-ci inclut tout ce qui est présent. Le point unique que l’on perçoit grâce à la concentration de l’attention n’est qu’une perception, n’est-ce pas ? Littéralement, cela signifie que l’on exclut tout ce qui n’est pas dans ce point. C’est la façon rationnelle et logique de considérer les choses. La pensée logique nous fait interpréter la concentration sur un point

unique comme quelque chose qui exclut. Quant à l'intuition, elle est non-verbale et au-delà de la pensée, de sorte que le point est partout, il inclut tout. Cela, c'est *sati-sampajañña*, *sati-paññā*, des mots que le Bouddha a utilisés pour décrire la voie qui mène au-delà de la mort. C'est pourquoi on ne peut y accéder par la pensée ou l'analyse, par des définitions ou par l'acquisition de tout le savoir contenu dans l'*Abhidhamma Pitaka*⁵, les *sutta* (discours du Bouddha) en devenant un expert du bouddhisme. On peut acquérir beaucoup de connaissances mais on ne « connaît » pas. C'est comme savoir tout ce qu'il y a à savoir sur le miel sans y avoir jamais goûté : connaître les formules chimiques, les différentes propriétés, leur valeur respective, lequel est considéré comme le meilleur, le plus doux, le plus ordinaire... savoir tout cela sans connaître la saveur d'aucun miel. Aucune image, aucune représentation ne vous donnera le goût du miel. Mais, si vous goûtez au miel, ensuite vous savez intuitivement quel est son goût : le miel est ainsi.

Paññā, la sagesse, vient de l'intuition, pas de l'analyse. On peut tout savoir sur le bouddhisme et pourtant ne faire preuve d'aucune sagesse dans la vie. J'aime vraiment beaucoup ces combinaisons de mots *sati-paññā* et *sati-sampajañña*, comme vous avez dû le remarquer ! *Sati-sampajañña* ne s'apprend pas, ne s'acquiert pas. C'est quelque chose qui s'éveille et on apprend à faire confiance à cet éveil, on devient de plus en plus attentif à la vie. On ne peut pas acquérir *sati-sampajañña* seulement en étudiant le sens de ce mot ou

5. Étude analytique du Canon pāli.

en essayant de l'obtenir par la volonté. C'est un acte immanent de confiance dans l'inconnu parce qu'on ne peut pas s'en saisir. Les gens demandent souvent : « Définissez ce mot, décrivez-le moi, dites-moi si je possède cette qualité ». Personne ne peut vous dire : « Oui, je crois que vous l'avez, vous avez l'air tout à fait présent en ce moment ». Beaucoup de personnes qui ont l'air attentif et présent ne le sont pas du tout. L'idée n'est pas de s'entendre dire que l'on est attentif ni d'obtenir toutes les bonnes définitions des mots mais de reconnaître, de prendre pleinement conscience de la réalité de cette « compréhension globale » et de lui faire confiance.

Autrefois, du fait de mes antécédents d'étudiant, je m'amusais à tester tout cela. J'avais été tellement conditionné par toutes les années passées à l'université que je voulais tout définir et tout comprendre par l'intellect. En fait, j'étais toujours dans le doute parce que, plus j'essayais de comprendre les choses (je suis très doué pour me représenter les choses clairement) moins j'étais sûr d'avoir bien compris car le processus de la pensée n'apporte aucune certitude. Il est clair et net mais il n'a rien de libérateur en lui-même. L'aspect émotionnel est plutôt embrouillé – avec les émotions, on peut pleurer, se sentir triste, désolé, coléreux, jaloux et toutes sortes de sentiments confus – tandis qu'un bon système de référence intellectuel est très agréable parce qu'il est toujours net et carré. Pas de confusion, pas de sentiments poisseux, larmoyants, détremvés... mais pas de sentiments du tout non plus ! Quand nous sommes pris par l'intellect, il nous happe et nous éloigne de notre ressenti ; ensuite, du fait que notre vie émotionnelle ne

fonctionne plus, nous la refoulons parce que nous nous attachons à la pensée, à la raison et à la logique. Elles ont leurs vertus et leurs joies mais elles peuvent aussi nous ôter toute sensibilité. Les pensées n'ont aucune capacité sensible, n'est-ce pas ? Ce ne sont pas des facteurs sensibles.

L'un des idéaux dont nous pourrions parler est « tout est amour » ou le concept de compassion universelle. Les mots en eux-mêmes n'ont aucun moyen de ressentir cette émotion – qu'il s'agisse de compassion ou de quoi que ce soit. Quand nous nous attachons à un idéal, même s'il s'agit du plus beau et du plus parfait idéal, notre attachement nous aveugle. Nous pouvons parler de la façon dont nous devons nous aimer les uns les autres, avoir de la compassion pour tous les êtres sensibles et, concrètement, ne pas être capable de le pratiquer, de le ressentir ni même de nous en apercevoir.

Si on va vers le cœur, là où règne souvent la mollesse, l'absence de clarté et de netteté que l'on trouve dans l'intellect, on va trouver des émotions partout. L'intellect dira alors : « Oh, toutes ces émotions sont tellement confuses. On ne peut pas s'y fier ». On est embarrassé : « C'est gênant. Je ne veux pas être considéré comme quelqu'un de sensible – 'Ajahn Sumedho est très émotif'. Ah, non ! Je ne veux pas que les gens pensent cela de moi. Je suis quelqu'un de raisonnable. » Voilà ce que je voudrais que l'on pense de moi : « Ajahn Sumedho est intelligent, raisonnable et gentil ». Mais dire qu'Ajahn Sumedho est sensible ou émotif me fait passer pour quelqu'un de faible, de larmoyant, n'est-ce pas ? « Ajahn Sumedho est émotif. Il

pleure, il sanglote, il est larmoyant. Il met de l'émotion partout. Beurk ! ». Par contre, si vous pensez qu'Ajahn Sumedho est quelqu'un de très présent et conscient – j'en suis ravi ! Quand on adopte ce genre d'attitude, les émotions sont simplement ignorées ou rejetées au lieu d'être observées. Nous n'apprenons rien d'elles parce que nous passons notre temps à les repousser ou à les nier. Pour ma part, j'ai pu constater que c'est ce que j'avais tendance à faire.

Avec *sati-sampajañña*, au contraire, c'est comme si on s'ouvrait et que l'on autorisait la confusion. Que ce soit confus, s'il faut en passer par là : « la confusion est ainsi ». C'est peut-être se retrouver larmoyant, faible, émotif, stupide, ridicule mais c'est ainsi. *Sati-sampajañña* inclut tout cela sans juger, sans essayer de maîtriser, de garder ceci ou d'éliminer cela. Nous observons simplement que c'est ainsi. Si l'émotion qui se présente est ainsi, c'est ainsi.

Revenons à ce point qui inclut tout. Voyez qu'il s'agit nécessairement de l'ici-et-maintenant (*paccuppanna-dhamma*). On se branche simplement sur cette forme d'attention imminente. Cela implique un léger déplacement de l'attention, très peu de chose : on se détend et on s'ouvre à ce présent, on écoute, on est attentif. Il ne s'agit pas d'entrer dans une espèce de *samādhi* (concentration) exceptionnellement profond, pas du tout. C'est simplement ce qui est, maintenant – vraiment pas grand-chose, en apparence. Ensuite, lorsque vous vous détendez et vous vous reposez avec confiance dans cette présence, vous découvrez qu'elle arrive à se maintenir d'elle-même. C'est quelque chose de naturel

que vous n'avez pas fabriqué et que vous n'êtes pas en train de retenir. Dans cette ouverture, dans ce point unique qui inclut tout, vous pouvez prendre conscience d'émotions dont vous ne tenez pas compte d'ordinaire, comme un sentiment de solitude ou de tristesse, ou quelque chose de plus caché comme le ressentiment ou la déception. Les émotions extrêmes sont faciles à voir car elles s'imposent à notre attention mais, plus on s'ouvre, plus on a conscience d'émotions subtiles. Cependant, on ne juge pas, on accueille, de sorte que l'on ne crée pas de problèmes par rapport à ce qui est ; on en est simplement conscient : c'est ainsi ; en ce moment, les *vedanā-saccā-sankhāra* (ressentis, perceptions et formations mentales) sont ainsi et *rūpa* (le corps) est ainsi.

Observez ce qui se passe quand vous vous ouvrez à des émotions ou à des humeurs sans les juger, sans en faire un problème, quelles que soient leurs connotations émotionnelles ou physiques, en apprenant à les accueillir, à soutenir l'attention, en les maintenant en place sans essayer de vous en débarrasser, de les changer ou d'y réfléchir. Vous acceptez totalement ce qui vous habite – l'humeur, l'état émotionnel ou les sensations physiques comme la douleur, les démangeaisons ou les tensions de toutes sortes – avec un sentiment de bien-être, disposé à accueillir ce qui est. Quand j'agis ainsi, j'ai conscience du changement. Quand on accepte de laisser les choses être telles qu'elles sont, elles changent. C'est alors que l'on commence à reconnaître ou à comprendre le non-attachement. On dit de *sati-sampajañña* qu'il englobe tout, de sorte qu'il n'y a pas d'attachement mais une ouverture, un sentiment d'élargissement qui inclut tout. On ne choisit pas, on ne prend pas le bon pour laisser le

mauvais. Le mauvais vient avec le bon, le ver avec la pomme, le serpent avec le jardin. *Sati-sampajañña* permet aux choses d'être ce qu'elles sont mais cela ne signifie pas que tout est bon, qu'il faut aimer les vers et vouloir en trouver dans vos pommes ni qu'il faut les aimer autant que les pommes. Il ne s'agit pas d'être stupide, ridicule ou impossible mais de permettre aux choses d'exister, même celles que nous ne voudrions pas voir exister parce que, si elles existent, elles existent. Tout est inclus : le bon et le mauvais font partie du tout. *Sati-sampajañña* est notre capacité à comprendre cela, à savoir cela de manière directe ; ensuite, les processus s'enchaînent d'eux-mêmes. Ce n'est pas qu'Ajahn Sumedho essaye de se prendre en main, de purifier son esprit, de se libérer des pollutions mentales, de gérer ses émotions immatures, de redresser sa vision des choses erronée et tortueuse ; il n'essaie pas de devenir un meilleur moine pour trouver l'éveil dans le futur. Cela ne fonctionne pas, je vous le garantis – j'ai essayé !

À partir de là, on peut utiliser les *upāya* ou « moyens habiles » pour faire face aux différentes situations qui se présentent. Bien sûr, on pourrait dire : « Soyez simplement attentif à tout » et c'est vrai, ce n'est pas faux, mais parfois certaines choses nous obsèdent ou semblent nous menacer. Dans ce cas, il est bon de développer des moyens habiles. Ajahn Chah m'a beaucoup encouragé dans ce sens et il faut de la sagesse pour cela, vous savez. J'ai utilisé *paññā*, la sagesse, simplement pour voir comment j'affrontais les situations, en particulier les états émotionnels, les réactions émotionnelles renforcées par l'habitude. On peut faire des expériences, il ne faut pas craindre de se tester soi-

même. Voyez ce qui se passe en dramatisant les choses ou en vous ouvrant à quelqu'un qui veut bien vous écouter, ou encore en y réfléchissant de manière délibérée.

L'un de mes moyens habiles consistait à écouter mes pensées comme si elles étaient des voisins qui bavardent de l'autre côté de la haie : je suis un simple passant qui écoute ces conversations. Tous ces ragots, ces opinions et ces jugements viennent de mon esprit mais je me contente de les écouter. Je ne suis pas engagé, je ne m'intéresse pas au sujet débattu ; j'écoute simplement ces bavardages interminables sur des attirances et des aversions, sur les défauts de telle ou telle personne, pourquoi je préfère ceci à cela, mon opinion sur un certain sujet... J'écoute simplement ces voix intérieures, ces voix idiotes, prétentieuses, arrogantes et entêtées qui ne s'arrêtent pas et je choisis de suivre le conseil d'une autre voix intérieure qui me dit : « Sois conscient de ce qui est conscient et sois attentif : prends note de ce qui est conscient. » C'est cette conscience qui est mon refuge, pas ces ragots ni ces voix méprisantes et ces opinions arrêtées. Voilà un moyen habile que j'ai trouvé. Nous pouvons apprendre à nous entraider simplement en écoutant. Apprendre à écouter quelqu'un, c'est développer une relation et non prêcher ou essayer de dire aux autres comment ils doivent pratiquer et quoi faire. Parfois, tout ce qu'il y a à faire, c'est apprendre à écouter quelqu'un d'autre avec notre propre *sati-sampajañña*, pour que la personne ait l'occasion de verbaliser ses peurs et ses désirs sans être jugée ni accablée de toutes sortes de conseils. Voilà des moyens particulièrement habiles. Certaines formes de thérapie peuvent être

considérées comme des moyens habiles qui nous aident à faire face à ce qui est généralement considéré comme un problème émotionnel. Là où nous avons tendance à être le plus aveugle et le moins évolué, c'est dans le domaine émotionnel.

Upāya (les moyens habiles) nous permettent de voir que nous avons en nous la sagesse de faire ce qu'il faut. Si vous vous dites : « Je ne suis pas assez sage pour y arriver », surtout ne croyez pas cette pensée ! Et n'ayez pas peur, non plus, de demander de l'aide. Ce n'est pas que l'un soit meilleur que l'autre, ayez confiance en votre expérience de la souffrance. Si vous trouvez que vous êtes obsédé par quelque chose, vous verrez soudain que cela va effectivement envahir votre conscience, des souvenirs vont remonter à la surface, certaines émotions ou des petites choses vraiment bêtes, des pensées idiotes vont vous poursuivre. Vous pourrez toujours dire : « Je ne veux pas m'inquiéter de ces bêtises, je vais continuer à essayer d'entrer en *samādhi* (concentration), de m'emplir d'amitié bienveillante et de faire tout ce qu'il y a de bien à faire » – mais vous serez aveugle à la réalité. Vous essayez de devenir autre chose, de correspondre à une image irréaliste, imaginée, idéalisée. Ce n'est certainement pas ce que le Bouddha attendait de nous. Quelle que soit la forme que prenne votre vie, elle est ce qu'elle est ; c'est de cela que vous allez apprendre, c'est là que se trouve l'éveil, ici même, quand vous êtes une épave émotionnelle.

4. LA SOUFFRANCE DEVRAIT ÊTRE ACCUEILLIE

L'un des qualificatifs que nous donnons au Bouddha dans nos récitation est *lokavidū* (celui qui connaît le monde). Bien sûr, c'est une qualité du Bouddha mais il existe quelque chose de plus concret que chanter les vertus de quelqu'un appelé « Bouddha » : c'est réfléchir à ce qu'est le monde, notre monde, c'est-à-dire la situation que nous vivons en ce moment. Ceci implique une contemplation ou une réflexion sur la vie telle que nous la vivons et non une description de la vie telle qu'elle « devrait » être. Si on est rationaliste, on a toutes sortes de théories sur la façon dont les choses devraient être mais, dans la conscience réflexive, on se contente de voir les choses telles qu'elles sont.

Quand on a conscience de la respiration, on constate simplement : le souffle est ainsi. On ne dit pas qu'il faudrait respirer d'une certaine façon, qu'il y a une façon idéale de respirer vers laquelle nous devrions tous tendre. Nous contemplons notre vécu et les mots arrivent : « La sensibilité est ainsi ». Quand nous commençons à remarquer le fait que le corps humain, ce corps que nous habitons – avec ses yeux, ses oreilles, son nez et sa bouche – est sensible et que la sensibilité est « ainsi », nous tournons le regard vers l'intérieur. Que veut dire être sensible ? Nous observons et remarquons ce que signifie ressentir, voir, entendre, sentir, goûter, toucher, penser et se souvenir. Nous pouvons avoir une idée de ce que signifie être sensible – « ma » sensibilité – ou bien nous pouvons essayer de nous rendre insensibles

parce que nous considérons la sensibilité comme une faiblesse. Pour certaines personnes, être trop sensible est signe de faiblesse. Mais là, nous ne portons aucun jugement sur la sensibilité, nous remarquons simplement qu'elle est ainsi.

Tandis que nous observons le monde dans lequel nous vivons, l'environnement – ce qui est – nous découvrons qu'il nous mène vers une simple reconnaissance de la nature impermanente de notre expérience consciente, la façon dont les choses apparaissent et disparaissent, commencent et finissent. C'est cela « connaître le monde » : pas le juger à partir de certaines valeurs mais le voir tel qu'il est, ainsi... et notre monde est sensible. Il nous parle de la vie et de la mort, de rencontres et de séparations, d'arrivées et de départs, de bon et de mauvais, de juste et de faux, de beauté et de laideur, et de tous les différents degrés d'expérience et de qualités auxquels nous sommes sujets dans cette enveloppe humaine.

Même si cela ressemble à une évidence, quand on en prend conscience, combien de gens considèrent réellement le monde comme un champ d'expérience ? Généralement nous l'interprétons de manière personnelle. Le schéma habituel consiste à tout interpréter en termes de limitations personnelles, de ressentis personnels ou d'idées personnelles. Or, en voyant le monde tel qu'il est, nous comprenons qu'il n'est pas personnel. Une « personne » est une création de l'esprit qui nous attache et nous limite si nous ne nous réveillons pas. Si nous nous contentons de fonctionner selon notre conditionnement émotionnel, nous

interprétons les choses : « Voilà ce qui m'arrive en ce moment » ou « Je suis quelqu'un de bon / de mauvais... »

Il est très important de reconnaître et de savoir que le monde est ainsi. C'est une expérience très forte car avoir un corps humain, c'est vivre presque constamment avec un sentiment d'irritation. Voyez ce qui anime la conscience d'une forme comme le corps humain qui est constitué des quatre éléments : la terre, l'eau, le feu et l'air. De la naissance à la mort, depuis l'instant où l'on naît, l'instant où l'on pleure en sortant du ventre de sa mère, on commence à pleurer. Ensuite la sensibilité, les contacts et les irritations arrivent par l'intermédiaire de ce corps, de cette forme dotée d'un système nerveux sensible, jusqu'à ce qu'elle meure. Je vous encourage à contempler ce qu'est la naissance dans ce monde au lieu de l'évaluer en fonction d'idées ou d'idéaux que vous pouvez avoir. Voilà ce que l'on appelle un état de conscience éveillée. « S'éveiller » signifie connaître le monde tel qu'il est ; ce n'est pas juger le monde. Si nous avons des idées sur la façon dont le monde devrait être, notre esprit critique va conclure : « Cela ne devrait pas être ainsi ». Quand on se dit que les pays, les gouvernements, les parents, les conjoints... devraient être comme ceci ou comme cela, on compare la réalité à un idéal, à une idée très élevée qui commence par : « Si tout était parfait... » Mais la perfection de cette sphère d'existence ne consiste pas à élever notre vécu à un instant de perfection. Les instants de perfection ne sont rien de plus que cela : merveilleux, d'une certaine manière, mais ils ne durent pas. Le flux et le mouvement de notre vie tournent autour du changement inhérent à ce

monde conditionné qui nous affecte, dans lequel nous sommes engagés, immergés, dans cette forme, ce corps-esprit doté de conscience.

Observez comme le simple fait de voir, d'entendre, de goûter, de sentir et de toucher peut créer de l'irritation. Il y a toujours quelque chose qui ne va pas tout à fait bien. Il fait trop froid ou trop chaud ; on a mal à la tête ou au dos ; il y a trop de bruit, une mauvaise odeur... Tout cela entre en contact avec cette forme et nous permet de faire l'expérience de sa beauté, de sa laideur, du plaisir et de la douleur. Mais le plaisir lui-même est irritant quand on y pense. Nous apprécions les sensations de plaisir mais, quand il y en a trop, cela peut aussi être très fatigant et énervant. Il ne s'agit pas de critiquer mais simplement de remarquer le fait qu'avoir un corps humain implique tout cela – c'est ainsi. Respirer est ainsi ; être conscient est ainsi.

Voyez simplement à quel point nous sommes sensibles aux paroles et aux pensées. Quelqu'un va dire quelque chose sur un certain ton et tout le monde va en être perturbé. Certains mots peuvent aussi causer beaucoup de peine. On peut également se souvenir d'événements passés, agréables ou désagréables. On peut être obsédé par des regrets ; ressentir beaucoup de culpabilité, de remords ou de colère contre soi-même à cause d'erreurs, d'échecs ou de mauvaises actions commises dans le passé dont nous nous souvenons maintenant. On peut être vraiment névrosé lorsque, dans l'instant présent, on est complètement obsédé par quelque chose que l'on n'aurait pas dû faire vingt ans

plus tôt. On peut se laisser aller à des états de profonde dépression et de véritable désespoir.

Naître dans une forme humaine est un vrai défi : comment faire le meilleur usage de cette naissance, de cette expérience humaine, de cet état sensible dans lequel nous vivons ? Certaines personnes envisagent le suicide « pour en finir » ; c'est trop dur à supporter, intenable, toute une vie d'irritation constante, de culpabilité, de remords et de peur de l'inconnu. C'est parfois tellement affreusement déprimant que l'on pense qu'il vaut mieux se suicider. Ou alors, comme le Bouddha nous y encourage, nous pouvons nous éveiller à cette vie, apprendre d'elle, la voir comme un défi, comme une occasion de nous instruire. Nous pouvons développer la sagesse en fonction des circonstances et des expériences que cette vie nous apporte – qui ne sont pas nécessairement les plus favorables. Beaucoup parmi nous ont dû subir toutes sortes de frustrations, de déceptions, de désillusions et d'échecs. Bien sûr, si nous prenons cela personnellement, nous voulons en finir au plus vite. Mais, si nous replaçons les choses dans le contexte d'un apprentissage du monde tel qu'il est, nous pouvons tout encaisser. Nous avons une incroyable capacité à apprendre, même des situations les plus injustes, terribles, douloureuses ou révoltantes. Rien de cela ne peut empêcher l'éveil. La vraie question est : allons-nous utiliser ces situations pour nous éveiller – ou pas ?

Certains pensent qu'un bon karma c'est avoir la vie facile, naître dans une famille aisée, une classe sociale élevée, être beau et intelligent, et avoir tout ce qu'il y a de bien et de bon dans ce monde. C'est le résultat de

mérites, de *pāramī* (vertus), etc. Mais quand je considère ma vie, plutôt bénéfique à la naissance, je peux dire que j'ai connu des défis incroyables qui m'ont secoué, qui m'ont vraiment perturbé et déçu au point d'envisager le suicide – « Je veux en finir. Je ne veux pas continuer à vivre encore des années et des années dans ce monde. Je n'en peux plus ». Pourtant, en m'éveillant à cela, j'ai réalisé que j'étais prêt à accepter ce que la vie m'offrait et à apprendre de chaque chose. C'est cela le vrai défi : voir chaque situation comme une occasion qui nous est offerte en tant qu'êtres humains, en tant qu'êtres conscients.

Les enseignements du Bouddha sont orientés précisément dans ce sens. Ils sont là pour nous éveiller et non pour nous conditionner. Il ne s'agit pas de s'en accaparer, d'en faire des doctrines auxquelles on s'attache, mais de les utiliser comme des moyens précieux pour développer et encourager la conscience éveillée, l'attention, l'intuition. Au lieu de craindre notre sensibilité, nous y ouvrons : être pleinement sensibles plutôt qu'essayer de nous protéger indéfiniment de souffrances ou de malheurs possibles.

Connaître le monde pour ce qu'il est ne signifie pas se résigner, au sens négatif du terme – « Oh, vous savez comment est le monde, n'est-ce pas ! » – comme s'il était mauvais, comme s'il ne tournait pas rond. Cela, ce n'est pas connaître le monde tel qu'il est. Connaître, c'est étudier, s'intéresser, investiguer et examiner ce qui se passe et être vraiment prêt à affronter et ressentir l'aspect négatif de vos expériences vécues. Il ne s'agit pas de rechercher le plaisir des sens mais de considérer même

les plus décevantes de vos expériences ou vos pires échecs comme des occasions de vous éveiller. On pourrait dire que ces situations sont des *devadūta* ou « messagers » qui nous tapent sur l'épaule en disant : « réveille-toi ! » C'est pour cela que, dans le bouddhisme, la vieillesse, la maladie, le handicap et la perte ne sont pas vus comme des choses à craindre ou à mépriser mais comme des *devadūta*⁶. Ce sont des « messagers divins » envoyés pour nous prévenir. Un jour un Chrétien m'a demandé s'il y avait des anges, dans le bouddhisme : « Dans le christianisme, nous avons des anges, toutes sortes d'êtres blancs et beaux qui jouent de la harpe ; ce sont des êtres rayonnants et lumineux. » J'ai répondu : « Les anges bouddhistes sont différents. Ce sont la vieillesse, la maladie et la mort ! » Le quatrième *devadūta* est le *samana*, le contemplatif, l'être humain qui a une réalisation spirituelle.

Ceci m'a toujours intéressé parce que je trouvais très amusant de voir un vieil homme comme un ange, les malades, les malades mentaux, les cadavres ou encore des moines et des nonnes comme des *devadūta*. Regardons-nous les uns les autres comme des *devadūta* – sinon nous devenons des « personnes », n'est-ce pas ? Quand on regarde un ensemble de têtes rasées et de vêtements couleur safran, on arrive à les voir comme des *devadūta* plus facilement que si on les regarde comme des moines et des nonnes, seniors et juniors... car là, on tombe dans une vision personnelle (*sakkāya-ditthi*). Est-ce que nous nous aidons effectivement les uns les autres

6. Ce mot pāli est formé de *dūta* qui est une sorte de messenger et de *deva* qui signifie « angélique » ou « divin ».

à nous éveiller ou est-ce que nous nous considérons plutôt comme des individus affublés de vertus et de défauts ? « Ce moine est comme ceci, cette nonne est comme cela ». Nous pouvons voir les choses à la manière ordinaire du monde ou bien changer de perspective et percevoir les autres comme des *devadūta*.

On peut voir les personnes âgées comme des *devadūta*. Comme moi : j'aurai soixante-sept ans dans quelques jours. Pas seulement un *devadūta* en tant que *samana* mais aussi en tant que vieil homme ! Quand je serai malade et sénile, je serai encore plus un *devadūta* et quand je mourrai, je serai les quatre en un ! En réfléchissant ainsi, nous pouvons voir comment utiliser la vie. La malléabilité de notre esprit humain est infinie. Nous sommes parfois terriblement entêtés et conditionnés par la pensée dualiste que nous héritons de notre culture. Par exemple, j'ai grandi en apprenant à tout voir de manière très dualiste du fait de mon éducation chrétienne. Les choses étaient absolument justes ou absolument fausses, bonnes ou mauvaises. Tout était vu de cette manière très fermée. On ne pouvait guère utiliser son esprit car il ne pouvait se déplacer qu'entre ces deux extrêmes.

À l'inverse, certains exercices de méditation bouddhiste proposent de visualiser, d'utiliser l'esprit pour créer une image de certaines choses, pour contempler les trente-deux parties du corps, par exemple. Je me souviens que, lorsque j'ai pratiqué cela pour la première fois en Thaïlande, je voulais absolument évoquer ces trente-deux parties du corps de manière aussi exacte que possible selon la science occidentale. Pour contempler les trente-

deux parties de mon propre corps, je préférerais prendre un livre d'anatomie et regarder une image. Mais contempler la réalité des organes qui existent ici, maintenant, dans ce corps que j'appelle « moi », dans cette chose que je prends pour « moi », c'est utiliser les connaissances de manière très différente ; cela nous oblige à assouplir un peu l'esprit.

La semaine dernière, je disais à un moine combien il est difficile parfois de voir ses propres qualités parce que nous sommes tellement habitués à voir ce qui ne va pas en nous, le négatif, les défauts. J'ai remarqué, surtout chez les Occidentaux, européens et américains, que nous passons beaucoup de temps à nous critiquer nous-mêmes, à nous attarder sur ce que nous considérons comme nos défauts, nos mauvais côtés ou nos faiblesses. Nous allons jusqu'à considérer qu'il est mal de reconnaître nos qualités. J'étais comme cela, moi aussi : je me trouvais honnête quand j'admettais mes faiblesses et mes défauts mais, si je m'étais reconnu une vertu, j'aurais eu l'impression de fanfaronner. En Angleterre, il est très mal vu de fanfaronner, de dire aux autres que l'on est quelqu'un de formidable, que l'on gagne beaucoup d'argent, que l'on est titulaire de nombreux diplômes ou titres. En Thaïlande, certains moines ont une carte de visite qui porte tous leurs titres : diplômé de ceci, docteur en cela, chef de province, vice-président de l'Association mondiale bouddhiste et du Congrès mondial bouddhiste, etc. etc. C'est tout à fait normal, là-bas, de se présenter en fonction de ses réalisations. Ici, par contre, nous trouvons que c'est de très mauvais goût, que c'est embarrassant. En Angleterre vous ne verrez jamais le diplôme des gens encadré et accroché au mur ; ce serait embarrassant pour

eux ; ce serait comme se faire valoir. Il y a une certaine modestie assez attachante chez les Anglais mais il ne faut pas la pousser trop loin, au point de ne plus être capable de se reconnaître la moindre vertu, d'apprécier ses succès et ses qualités.

Allons-nous devenir des monstres à l'ego surdimensionné si nous admettons que nous apprécions ce qui est bien ? Si on me demandait pourquoi je suis devenu *bhikkhu* (moine bouddhiste), pourquoi j'ai choisi de mener une vie de célibat dans cet ordre monastique, je pourrais répondre : « Pour mettre un peu d'ordre dans ma vie, pour savoir où je vais. Je n'ai pas trouvé d'autre manière d'y parvenir. Il fallait que je fasse quelque chose pour y arriver. » Je peux voir cela en termes de faiblesse et d'incapacité, comme si j'avais besoin du soutien des circonstances extérieures parce que je n'y arriverais pas tout seul. Mais je peux aussi le voir en d'autres termes : j'étais attiré par ce qui est beau, vertueux et bon. Les deux points de vue ont une part de vérité. Bien sûr, même si les choses viles et sombres ne m'attirent pas, cela ne veut pas dire que je gravite seulement autour de ce qui est beau et lumineux ; j'ai aussi eu une certaine fascination pour ce qui ne l'est pas. Je dirais plutôt que c'est un penchant naturel qui m'attire vers ce qui est bon et lumineux, ce qui est vrai et beau. C'est la voie qui m'intéresse, c'est dans cette direction que j'ai envie d'aller. Voilà quelque chose de très bon, quelque chose qu'il faut respecter. Je suis obligé d'admettre que c'est une belle qualité dans mon caractère.

Interpréter ces tendances positives en nous en termes de qualités personnelles, c'est apprendre à être

honnête, à admettre et à apprécier consciemment notre humanité et notre individualité. Cela permet de nous donner une confiance que nous n'avons pas si nous sommes obsédés ou obnubilés par l'autocritique, si nous nous percevons trop négativement. Voir les choses ainsi, c'est être capable d'utiliser notre esprit critique, notre capacité d'analyse et nos pensées non seulement pour observer et comparer les choses mais aussi pour examiner et investiguer en termes d'expérience vécue. Nous nous éveillons à la respiration : « elle est ainsi » ; nous nous éveillons à notre état de sensibilité de l'instant : « il est ainsi » ; nous nous éveillons à la gêne que nous ressentons, nous voyons qu'elle vient de choses qui entrent en contact avec nos sens et les irritent ; nous nous éveillons à nos obsessions et à nos schémas émotionnels, quels qu'ils soient, nous prenons du recul par rapport à eux au lieu de les voir comme quelque chose dont il faut se débarrasser. S'éveiller à tout cela, changer nos tendances à refouler, à résister, à nier ce qui est, pour ouvrir les yeux, accepter et accueillir.

Dans la première noble vérité, le Bouddha a proclamé qu'il y a *dukkha*, la souffrance. Il a mis cela dans le contexte d'une « noble vérité » et non d'une réalité déprimante. Si nous considérons cette affirmation comme une réalité déprimante, que se passe-t-il ? « La vie n'est que souffrance, rien que de la souffrance. On vieillit, on tombe malade et puis on meurt. On perd tous ses amis. 'Tout ce qui m'appartient que j'aime et que j'apprécie changera et me sera ôté'. Et c'est tout : de la souffrance du début jusqu'à la fin ». Qu'y a-t-il de noble là-dedans ? Si on l'entend en termes personnels, c'est pessimiste et déprimant. On va conclure : « Cela ne me

plaît pas. Je ne veux pas souffrir. Quelle mauvaise blague Dieu nous a faite en créant ce monde de misère et moi qui suis né là-dedans, je dois y vivre ! Pourquoi dois-je vivre ? Juste pour vieillir, tomber malade et mourir ? » Bien sûr, c'est très déprimant ; ce n'est pas une « noble vérité ». Mais c'est parce que nous créons un problème en refusant de voir les choses telles qu'elles sont. Si nous considérons « il y a la souffrance » comme une noble vérité, nous écoutons le conseil, la prescription qui suit, pour nous aider à vivre avec cette souffrance : l'accueillir, la comprendre, s'y ouvrir, l'admettre, commencer à observer les choses de près et les accepter. Alors, nous sommes prêts à prendre les choses comme elles viennent, à apprendre de ce que nous n'aimons pas et que nous ne voulons pas, de la douleur, de la frustration et de l'irritation, qu'elles soient physiques, mentales ou émotionnelles.

Comprendre la souffrance, c'est s'ouvrir à elle. Dire : « Je comprends la souffrance parce qu'elle est comme ceci ou cela », c'est la rationaliser, ce n'est pas la comprendre. Il s'agit d'accueillir la souffrance que nous ressentons à bras ouverts : frustration, désespoir, douleur, irritation, ennui, peur ou désirs. C'est là et nous ouvrons les bras, nous accueillons, nous acceptons. C'est alors que la souffrance devient une noble vérité, vous voyez ? Alors, notre humanité est noble ; c'est une vérité *ariyan*. Le mot pâli *ariyan* signifie « noble ». La noblesse est une grande qualité qui nous élève. Quand on est noble, on s'élève au-dessus des choses ; on ne dit pas : « La vie est trop dure ; je veux m'échapper ; je ne peux pas supporter tout cela. » Il n'y a rien de noble dans une telle attitude. Si on a été élevé dans le christianisme, on va blâmer

Dieu : « Pourquoi avez-vous permis cela ? C'est de votre faute. » Je me souviens qu'enfant j'étais furieux contre Dieu : « Si j'étais Dieu, j'aurais créé une bien meilleure situation que celle-ci, je n'aurais pas créé la douleur. » On tombe, on a mal et on se dit : « Pourquoi Dieu permet-il cela ? Pourquoi a-t-il créé un monde où il y a tant de douleur ? Si j'étais Dieu et je créais le monde, la douleur n'existerait pas ». Ma mère avait toujours du mal à répondre à ce genre de questions. Que répondre ? Il est évident que la douleur est quelque chose qui ne devrait pas être, ce n'est pas juste... à moins qu'elle soit une noble vérité ! La vieillesse est-elle une noble vérité ? La perte, la séparation et tout ce que nous devons vivre dans ce corps, dans ce monde... Allons-nous l'aborder en nous plaignant et en blâmant les autres ou comme une noble vérité ? Voilà ce que je vous propose d'investiguer.

Nous pouvons voir les choses de différentes façons ; nous ne sommes pas les victimes d'une programmation unique et figée. Si nous étions définitivement programmés par la culture et la famille dans lesquelles nous avons grandi, ce serait bien dommage. Quelques fois ce serait acceptable mais pourquoi nous considérer limités à cette seule expérience alors que nous avons l'occasion d'explorer la réalité, de l'étudier et d'en avoir une connaissance directe ? L'éveil n'est pas quelque chose de lointain et d'inaccessible. Peut-être l'imaginez-vous comme un état très abstrait, très élevé, auquel on peut aspirer mais que vous ne pensez pas pouvoir atteindre un jour. Sur quoi sont basées ces pensées ? Sur une image de vous-même : « Je suis comme ceci et comme cela ».

Si je dépendais de ma personnalité, je ne pourrais rien faire. Je n'imaginerais même pas pouvoir m'éveiller parce que ma personnalité ne peut absolument pas me concevoir comme quelqu'un capable de trouver l'éveil. Ma personnalité est conditionnée à ne voir en moi que ce qui ne va pas car je suis issu d'une société compétitive où l'on est très conscient de qui est le meilleur et qui est le pire, qui est au-dessus et qui est au-dessous. Par conséquent, je ne peux pas m'y fier. Mes habitudes personnelles sont conditionnées et n'ont donc aucune flexibilité. Si nous nous contentons de nous attacher à notre vécu ou de l'interpréter à travers le filtre de ces perceptions, si nous n'apprenons jamais à regarder les choses sous un autre angle, nous sommes piégés dans une vision étriquée qui peut conduire à une manière très déprimante de vivre notre vie.

Si nous commençons à nous éveiller, nous allons voir au-delà de la dualité rigide, de la dualité puritaine ou du programme que nous avons acquis dès l'enfance dans notre famille et notre environnement social. Ayez confiance dans votre intuition qui s'éveille. Ne vous fiez pas à vos idées, à vos opinions sur tout – sur vous-même, sur le bouddhisme ou sur le monde – car les idées sont très souvent des préjugés. Nous avons beaucoup de préjugés les uns vis-à-vis des autres : sur le plan racial ou ethnique, sur le plan de notre identité sociale ; nous pouvons nous sentir socialement supérieurs... Il ne faut se fier à rien de tout cela.

Nous pouvons considérer les choses de différentes manières ; nous ne sommes pas obligés de les voir toujours à partir des conditionnements que nous avons

acquis. Ainsi, lorsque le Bouddha parle de « l'esprit de Bouddha », il parle d'un esprit souple et malléable ; un esprit universel. Nous pouvons voir les choses de tant de points de vue différents ! L'esprit est capable de rayonner. La conscience resplendit ; elle est elle-même une lumière. Alors, lorsque nous commençons à lâcher notre habitude de toujours nous limiter à cause des déformations de nos états d'esprit conditionnés, nous commençons à comprendre, à voir les choses telles qu'elles sont réellement, à connaître le Dhamma – c'est l'éveil. Ce n'est pas quelque chose de lointain ni d'inaccessible si on ne s'attache pas à ces idées sur un plan personnel. Nous avons tendance à mettre ces perceptions sur un tel piédestal qu'il nous devient totalement impossible de les atteindre. Nous agissons ainsi quand nous ne nous sommes pas éveillés à ce que nous faisons. Nous fonctionnons uniquement à partir d'une vision conditionnée de tout.

Il y a *dukkha* (la souffrance) et *dukkha* devrait être accueilli. Voilà ma nouvelle interprétation de la première noble vérité du Bouddha ! La traduction classique est : « *dukkha* devrait être compris » mais maintenant je propose : « *dukkha* devrait être accueilli ». Comment cela ? Essayez ! Vous pouvez tester tous ces mots. Ne vous tourmentez pas en pensant que les textes originaux en pāli parlent de comprendre et non d'accueillir. En réalité, le texte original ne dit pas « comprendre ». Il utilise un mot en pāli que nous avons traduit par « comprendre » mais peut-être ne comprenons-nous pas correctement le mot « comprendre ». Avez-vous pensé à cela ? Peut-être ne comprenons-nous pas bien notre propre langue. Nous sommes tellement habitués à une

interprétation très étriquée du mot « comprendre » que nous avons beaucoup de mal à l'agrandir. Si nous adoptons un regard plus vaste, nous pouvons jouer avec les mots, faire des expériences. Essayez et observez les résultats !

Je pourrais déclarer : « Je vous dis d'accueillir *dukkha* parce que j'ai trouvé la *vraie* traduction et quiconque continue à dire 'comprendre' est dans l'erreur » Mais ce serait imposer ma vision des choses, mon interprétation personnelle... Et nous retomberions dans une approche rigide et arrogante. Non, je ne vais pas essayer de prouver que j'ai raison, que mes traductions sont les meilleures. Je vous propose simplement de voir l'effet qu'elles produisent ici et maintenant, et je partage cela avec vous, pour vous encourager à assumer le droit et la liberté de vous connaître mieux vous-même. Vous n'êtes pas obligé de toujours essayer de vous conformer au regard et aux opinions de votre tradition, avec toutes ses formes orthodoxes et ses définitions qui correspondent à la façon dont « notre école » voit les choses.

« Il y a *dukkha* et *dukkha* devrait être accueilli. *Dukkha* a été accueilli. » Qu'en pensez-vous ? Essayez ! Je ne sais pas si cela fonctionnera pour vous mais cela fonctionne pour moi parce que, de par mon tempérament, j'ai tendance à repousser *dukkha*. C'est mon conditionnement, ma personnalité. « La souffrance ? Au large ! Je n'en veux pas ! » Je vois quelqu'un qui souffre et je n'ai pas envie de m'approcher de lui. « Ajahn Sumedho, j'ai un problème » – au large ! Je ne veux pas de problème. C'est la tendance de mon caractère de

résister ainsi. Je ne veux rien entendre sur la souffrance. Parlez-moi des bonnes choses : « Comment allez-vous aujourd'hui ? » « Je vais très bien, Ajahn Sumedho. J'adore être ici, à Amaravati. Je suis heureux d'être moine. J'adore le Dhamma, la tradition du Theravada et le *Vinaya* (la discipline monastique). J'aime absolument tout. » Voilà ce qui me rend heureux. Encore, encore ! Je m'approche de quelqu'un d'autre : « Comment allez-vous ce matin ? » « Oh, cette vie monastique est tellement ennuyeuse, tellement triste. J'en ai assez. Je ne veux plus être moine. » Voilà ce que je ne veux pas entendre. Ne me dites pas cela !

Nous pouvons aller d'une personne à une autre en espérant que les gens vont nous aider à nous sentir bien : « Dites-moi les bonnes choses parce qu'elles me font du bien. Ne me dites pas les mauvaises choses parce qu'après, je me sens mal. Je ne veux pas me sentir mal, je ne veux pas de la souffrance ; je ne l'accueille pas, je veux m'en débarrasser. » Alors, je vais passer ma vie à essayer d'obtenir autant de bonnes choses que possible et à repousser les mauvaises. Mais, avec cette nouvelle traduction – « Il y a la souffrance et la souffrance devrait être accueillie » –, tout change, n'est-ce pas ? Nous voyons la souffrance – la nôtre, les problèmes et les difficultés des autres, etc. – comme des choses à accueillir et non à fuir ou à repousser.

Nous sommes en retraite depuis une semaine. J'aime vraiment beaucoup la pratique de la méditation formelle. J'aime m'asseoir ici, face à l'autel. J'aime le temple, c'est un endroit très agréable pour s'asseoir en méditation. Je m'assois sur ce coussin triangulaire qui

soutient bien la colonne vertébrale, de sorte que je peux rester assis longtemps très confortablement. Je regarde l'autel et mon esprit s'arrête et s'apaise. Ensuite, quand je me retourne et que je vous regarde... Que se passe-t-il quand je vous regarde tous ? C'est juste une manière de contempler. Quand je regarde l'autel, tous les objets qui y sont disposés apportent la paix et le calme. Il y a des bougies, de l'encens et la statue du Bouddha – des choses qui ne sont pas *dukkha* pour moi. Elles sont inspirantes, agréables ; elles ne sont pas irritantes et n'éveillent aucun sentiment déplaisant. Si je ne tiens pas spécialement à les regarder, je peux simplement fermer les yeux et ne rien regarder. Mais quand je me retourne et que vous êtes tous là, qu'est-ce qui se passe ? J'ai soudain le sentiment qu'il y a tellement de possibilités : tous ces gens différents, certains que je ne connais même pas, d'autres que je crois connaître. J'ai des opinions sur certains d'entre vous : celui-ci est comme ceci, celui-là comme cela. J'ai des souvenirs et chaque personne peut évoquer de bons ou de mauvais souvenirs. Certaines personnes ont une façon particulière de bouger, d'agir ou de parler qui éveille différentes réactions dans mon esprit, dans ma conscience. Si je me dis : « Oh, je ne peux pas supporter ce comportement », c'est ainsi que le monde va se présenter pour moi et je vais être obligé de vite me retourner vers l'autel ! Par contre, si, pendant que je regarde l'autel, je prépare ma conscience à m'amener à la non-saisie, à la réalité du non-attachement, si j'ai pleinement conscience de cela, je ne dépends plus de la stimulation que m'apporte le regard sur l'autel. Alors, au lieu de me détourner de la communauté, je peux me tourner vers elle. C'est ainsi que nous commençons à

nous éveiller à la réalité et à lâcher les expériences conditionnées dont nous sommes devenus très dépendants.

Nous parlons de prendre refuge dans le Sangha et nous savons définir le Sangha en termes de « quatre paires » qui constituent les huit sortes de nobles êtres. Combien d'entre nous correspondent à cette description ? Combien de nos egos peuvent se considérer comme des *sotāpannamagga*, *sotāpanna-phala*, *sakadāgāmi-magga*, *sakadāgāmi-phala*, *anāgāmi-magga*, *anāgāmi-phala*, *arahatta-magga* ou des *arahattā-phala*⁷ ? Lequel êtes-vous ? Comment puis-je prendre refuge dans quatre paires et huit sortes de nobles êtres ? Tout cela est très abstrait ; ces sages, ces êtres idéaux quelque part, peut-être... Mais peut-être y en a-t-il parmi nous ? Ce moine ou cette nonne ? Alors, qu'est-ce que le refuge dans le Sangha ? Voulons-nous que cela reste abstrait ? Est-ce à moi de décider qui est un *sotāpanna* ou un *sakadāgāmi*, de décider auprès de qui je peux prendre refuge ? Dans ce cas, ce serait encore une question d'ego. Me voilà, je suis cette personne qui essaie de décider du statut de quelqu'un d'autre.

Prenez plutôt des mots comme « Sangha » pour faire en sorte qu'ils aient du sens pour vous. Rendez-les concrets. Nous avons le même refuge ; nous sommes le

7. Ce sont les huit sortes de nobles êtres : le premier a réalisé la voie de l'entrée dans le courant ; le second, le fruit de l'entrée dans le courant. Le troisième a réalisé la voie de celui qui ne reviendra qu'une fois ; le quatrième, le fruit de celui qui ne reviendra qu'une fois. Le cinquième a réalisé la voie du non-retour ; le sixième, le fruit du non-retour. Le septième a réalisé la voie de l'éveil ; le huitième, le fruit de l'éveil.

Sangha. Notre refuge est dans le Bouddha, le Dhamma et le Sangha, pas dans des préférences ou des attitudes personnelles, pas dans des habitudes, des jugements ou des opinions. Lorsque nous nous voyons les uns les autres en termes de Sangha ou comme des *devadūta*, nous commençons à mieux comprendre, à respecter et à dépasser les préférences personnelles, les opinions personnelles et les réactions personnelles. Nous n'essayons pas de les annihiler parce que le *dukkha* que nous accueillons, ce sont toutes ces réactions personnelles : pourquoi je ressens de la colère, pourquoi cette jalousie, pourquoi je me sens rejeté, etc. Nous n'essayons pas d'ignorer ces ressentis. Au contraire, grâce à la confiance que nous développons dans cet état éveillé, nous pouvons tous les accueillir comme faisant partie d'une noble vérité et non comme des défauts personnels.

5. LE SON DU SILENCE

Quelqu'un a décrit le son du silence comme un murmure cosmique, un fond sonore scintillant, quasi électrique. Bien qu'il soit présent tout le temps, en général nous ne le remarquons pas, sauf quand l'esprit est ouvert et détendu. Pour moi, ce son a été un point de référence très utile car, pour l'entendre, pour le remarquer, il fallait que je sois dans un état de conscience détendu. Les gens essaient parfois de le trouver à partir d'une description qu'on leur en fait. Ils suivent une retraite de dix jours et, pendant tout ce temps, ils essaient de trouver le son du silence : « Je ne l'entends pas. Qu'est-ce qui ne va pas chez moi ? » Ils cherchent « une chose » or le son du silence n'est pas quelque chose que l'on trouve mais à quoi on s'ouvre, tout simplement. C'est savoir écouter avec un esprit réceptif qui permet de l'entendre. N'essayez pas de résoudre un problème compliqué – écoutez simplement. Mettez votre esprit dans un état de conscience réceptive, une conscience prête à accueillir tout ce qui peut arriver. Et l'une des choses que vous commencez alors à distinguer, c'est le son du silence.

Certaines personnes développent une aversion pour ce son. Je me souviens d'une femme qui avait commencé à l'entendre et qui voulait qu'il s'arrête. Elle lui résistait. Elle m'a dit : « Avant, mes méditations étaient paisibles. Maintenant, j'entends ce maudit son et j'essaie de l'arrêter. Avant, je ne l'entendais jamais et maintenant, dès que je m'assois, j'entends ce zzz... Je n'en veux

pas ! » Elle résistait avec aversion à « ce qui est » ; elle créait de la souffrance. Mais, au lieu de créer de la souffrance, le son du silence peut nous aider à concentrer l'esprit car, lorsqu'on en est conscient, l'esprit est dans un bel état d'expansion, un état qui permet d'accueillir tout ce qui peut apparaître dans la conscience. C'est le contraire de l'aversion et de l'exclusion. Le son du silence est comme l'espace infini parce qu'il inclut tous les autres sons ; il inclut tout. Il nous donne un sentiment d'ouverture illimitée, d'infini. Les autres sons arrivent et passent, changent et évoluent selon leur nature mais le son du silence est comme un flot continu, une rivière infinie.

Je me souviens d'une retraite que j'ai donnée près de Chiang Mai, au nord de la Thaïlande, dans un joli village de montagne où coulaient une rivière et une cascade. La salle de méditation avait été construite tout près de la cascade et on entendait continuellement le bruit de l'eau qui était assez fort. Un participant à la retraite est devenu hostile à ce son : « Je ne peux pas méditer ici ; c'est trop bruyant. Le vacarme de la rivière est insupportable ». Nous pouvons soit écouter et ouvrir notre esprit au son, soit lui résister, nous battre contre lui et créer de la souffrance. Quant à moi, j'entendais le bruit de la rivière et de la cascade mais, derrière, je percevais aussi le son du silence. En fait, le son du silence devenait le plus fort et le plus évident des deux, sans toutefois étouffer celui de la rivière. Ils s'articulaient harmonieusement.

Dans cet état, l'esprit est un peu comme un radar. La conscience est très vaste, en expansion ; elle inclut,

elle est ouverte et réceptive et non pas fermée, enfermée et contrôlée. Alors, observez tout cela, contemplez ce ressenti en concentrant simplement votre attention sur le son du silence. Si on considère qu'entendre ce son est une grâce ou un sentiment agréable d'ouverture (plutôt qu'un bourdonnement dans les oreilles ou un acouphène), si on l'écoute comme si c'était le chant des anges, un son cosmique primordial qui magnifie chacun des instants où l'on s'y ouvre, on aura le sentiment que c'est une bénédiction. Alors, pensez-y de cette manière positive et vous verrez que vous vous y intéresserez de plus en plus et qu'il vous aidera à vous sentir bien.

En écoutant le son du silence, on peut commencer à contempler le non-penser parce que, lorsqu'on écoute ce son cosmique, il n'y a pas de pensée : c'est ce que c'est, tout simplement. Vacuité, non-soi. Quand on est seulement avec ce son, l'attention est pure, il n'y a aucun sentiment d'être « quelqu'un », d'être « moi » ou de posséder quoi que ce soit. On s'approche d'*anattā*, l'impersonnalité, le « non-soi ».

Détendez-vous dans ce son, n'essayez pas de forcer votre attention. Qu'il y ait simplement détente, repos, paix intérieure. Essayez de compter jusqu'à dix, par exemple, pour apprendre à maintenir en place cette écoute du son. « Un, deux, trois... » L'esprit n'a pas l'habitude de se poser calmement ainsi. Normalement, il est sans cesse agité par des pensées et toutes sortes d'activités mentales. Il faut un peu de temps pour se calmer, se détendre et se reposer dans ce silence de l'esprit.

Dans le silence, on peut aussi devenir conscient de toutes les émotions qui apparaissent. Ce n'est pas un vide qui annihile tout, ce n'est pas un néant stérile. Le silence est riche, il englobe tout. Peu à peu, il nous permet de prendre conscience des mouvements de l'émotion, du doute, des souvenirs ou des sentiments qui nous habitent. Il les accueille sans les juger, sans résister, sans non plus être fasciné par eux. Il les reconnaît et il comprend que c'est ainsi.

Du fait de la façon dont l'esprit a été conditionné sur le plan des perceptions, nous utilisons le mot « son » et nous associons le son aux oreilles. Le son du silence est perçu comme un léger bourdonnement dans les oreilles parce que l'impression de son est toujours liée aux oreilles. Mais on peut se boucher les oreilles et continuer à entendre ce son. Quand on nage sous l'eau, on l'entend. Alors, de quoi s'agit-il ?

Peu à peu, on réalise qu'il est partout et pas seulement dans les oreilles. L'impression qu'on l'entend par les oreilles est erronée ; c'est comme croire que l'esprit est dans le cerveau. On change alors de perspective : notre vision très conditionnée qui part d'un sentiment de « moi » et de toutes les attitudes inculquées par notre culture s'élargit pour comprendre, pour « embrasser » la réalité telle qu'elle est.

Nous pensons généralement que l'esprit est dans le corps mais, avec la compréhension intuitive, nous voyons que c'est le corps qui est dans l'esprit. En cet instant même, vous êtes dans mon esprit, vous tous, assis là, vous êtes dans l'esprit. Sur le plan conventionnel, nous croyons que l'esprit est dans la tête. Vous êtes assis là

avec un esprit dans la tête... toutes ces têtes avec un esprit à l'intérieur ! Mais, dans la réalité de l'esprit, je suis assis ici, sur ce siège surélevé, je vous vois avec mes yeux et vous êtes tous dans mon esprit, pas dans ma tête. Je ne peux pas dire que vous êtes tous dans mon cerveau mais l'esprit, lui, ne connaît pas de limite.

Nous pouvons alors voir que le corps ressemble plutôt à une radio, à une entité consciente dans l'univers qui récupère certaines choses. Comme nous sommes nés dans cet univers en tant qu'entités séparées, chacun de nous est un point de lumière, un être conscient dans une forme isolée. Nous pensons normalement que nous sommes une personne figée, une personne physique solide, mais nous sommes plus grands que cela, pas aussi limités, lourds et figés que notre conditionnement culturel nous le laisse entendre ou que nous avons tendance à le percevoir.

Le son du silence ne m'appartient pas et il n'est pas non plus dans ma tête mais cette forme physique, ce corps, est capable de l'entendre et de connaître les choses telles qu'elles sont. Cette connaissance n'est pas culturelle ; il ne s'agit pas de tout interpréter à partir de mon conditionnement culturel mais de voir les choses telles qu'elles sont, d'une manière directe qui ne dépende pas d'attitudes culturelles. Alors, nous commençons vraiment à comprendre *anattā*, (l'impersonnalité) qui nous permet de voir que nous sommes tous connectés, que nous sommes un. Nous ne sommes pas, comme il semblerait, des entités complètement séparées. Si vous commencez à contempler les choses ainsi, votre

conscience va devenir plus vaste et va inclure les choses au lieu de les délimiter.

Pour ce qui concerne la méditation, nous établissons notre conscience dans le présent. Nous regroupons l'attention en évoquant et en contemplant un point unique de focalisation dans le présent, que ce soit le corps, le souffle ou le son du silence. Nous pouvons ensuite apporter une attitude de *mettā* (amitié bienveillante), ce qui est une manière de se relier aux phénomènes conditionnés et de les reconnaître, sans les juger. Sans cette attitude, nous avons tendance à porter des jugements de valeur sur ce que nous vivons à un niveau personnel. Une personne ressent de la paix tandis qu'une autre est agitée, une personne est inspirée tandis qu'une autre s'ennuie, une personne est en pleine forme tandis qu'une autre est déprimée ; ou bien on a de bonnes ou de mauvaises pensées, des pensées idiotes ou bénéfiques. Tout cela, ce sont des jugements portés sur la qualité du vécu de chacun d'entre nous. En termes de « savoir », nous savons que la pensée est une apparition-disparition conditionnée. Les mauvaises pensées, même les plus horribles, apparaissent et disparaissent, exactement comme les bonnes pensées. Il ne s'agit pas de vous juger mauvais parce que vous avez de mauvaises pensées mais d'être capable de reconnaître la pensée pour ce qu'elle est, de voir que la nature des pensées est impermanente, changeante, impersonnelle. Alors, maintenant, utilisez simplement ce bourdonnement cosmique, ce doux flot de son scintillant. Familiarisez-vous avec lui.

Il arrive parfois que nous nous laissions emporter par les émotions, que nous ressentions une forte indignation, par exemple, ou une contrariété : « Je ne supporterai pas cela. J'en ai assez ! » Quand cela se produit, entrez dans le son du silence et comptez jusqu'à cinq, ou dix, et voyez ce qui se passe. Faites l'expérience, essayez maintenant. « J'en ai vraiment assez ; ça suffit, j'arrête ! » Ensuite faites le silence... Autrefois j'aimais beaucoup jouer ainsi quand j'étais indigné, exaspéré ou que j'en avais marre. J'aime bien cette expression « j'en ai marre ». On peut l'exprimer avec beaucoup de conviction.

Ce son « cosmique », le son du silence, est vraiment un son naturel. C'est pour cela qu'on apprend à se reposer en lui ; il se maintient parce qu'il n'est pas créé par nous. Ce n'est pas comme créer un état d'esprit très fin qui dépend de circonstances particulièrement adaptées pour pouvoir être maintenu. On ne peut pas être dans une situation où il se passe des choses grossières, bruyantes, tapageuses ou déplaisantes et maintenir un sentiment de pureté dans l'esprit. Pour avoir un état mental raffiné, il faut du silence, peu de sollicitations, pas de bruit, pas de distractions, pas de querelles, de guerres, d'explosions – juste une jolie scène où tout est très fin et contrôlé. Quand on entre dans cet état, on peut devenir très précieux, les gens se parlent en murmurant doucement... mais si, soudain, quelqu'un pousse un cri, nous sommes complètement secoués et très contrariés parce que notre sensibilité a été exacerbée.

Quand on se familiarise avec le son du silence, on commence à l'entendre partout : au milieu de Londres,

dans la circulation de Bangkok, pendant une dispute, par-dessus le bruit de la tronçonneuse, quand le marteau-piqueur, la tondeuse et la tronçonneuse fonctionnent en même temps, même quand il y a de la musique ! Apprendre à le détecter et à se brancher sur lui est une sorte de défi. Parfois les gens disent : « Je n'arrive pas à l'entendre, il y a trop de bruit ». Si vous résistez au bruit, vous ne pouvez pas entendre le son du silence mais si vous vous y ouvrez, vous commencez à entendre le doux bourdonnement scintillant, même quand le marteau-piqueur est à fond.

Écouter le son du silence nous permet d'intégrer l'attention de la méditation au mouvement, au travail, à l'activité. Que vous soyez en train de laver la vaisselle dans la cuisine, de marcher vers votre chambre ou de conduire une voiture, vous pouvez écouter le son du silence en même temps. Cela ne détournera pas votre attention. Vous pourrez être complètement présent à ce que vous faites. Ce n'est pas quelque chose qui vous distrait pendant que vous lavez la vaisselle. Au contraire, cela vous rend plus attentif. Vous êtes vraiment présent, « avec » la vaisselle, au lieu de juste laver des assiettes en pensant à des tas d'autres choses. De même, quand vous marchez vers votre chambre, vous pourriez avoir toutes sortes de pensées mais, en utilisant le son du silence, vous êtes avec l'action de marcher, attentif, présent à ce qui se passe dans l'instant.

Il arrive que le son du silence devienne très fort et déplaisant mais cela ne dure pas. Cela m'est arrivé une fois. Il était incroyablement fort, à me percer les tympans. Je me suis dit : « Il y a quelque chose qui ne va

pas » et puis c'est passé. J'ai essayé de le rendre plus fort à nouveau mais je n'ai pas réussi. Ce n'est pas dangereux. Cela dépend de la façon dont vous le voyez. Si vous y résistez ou si votre attitude est négative, vous créez de la négativité envers lui. Si vous vous détendez et vous vous ouvrez, vous sentez ce fond sonore doucement scintillant qui est paisible, calmant et reposant. Vous commencez à reconnaître la vacuité. Ce n'est pas une vague idée selon laquelle la pratique de la méditation peut vous permettre de faire, un jour, l'expérience de la vacuité. Cela n'a rien de vague, c'est très direct.

Ensuite, dans cette vacuité, contemplez ce qu'est le « moi ». Quand vous devenez une « personne » que se passe-t-il ? Vous commencez à penser, à vous saisir de vos ressentis ; alors vous devenez un homme ou une femme, un Poisson ou un Gémeau, un Asiatique ou un Européen, un vieil homme, une jeune femme, etc. C'est avec la pensée, quand nous nous saisissons des *khandha*⁸, que nous nous empêtrons dans cette vision des choses suite à quoi nous « devenons » quelque chose. Mais, dans cette vacuité, il n'y a pas de nationalité. C'est une intelligence pure qui n'appartient à personne. À partir de là, nous commençons à reconnaître quand nous sommes quelqu'un et quand nous ne sommes personne, quand il y a *attā* ou *anattā*.

Dans la vacuité, il n'y a pas de « moi ». En cet instant, il n'y a pas d'Ajahn Sumedho. « Mais je veux vous raconter mon histoire personnelle, vous parler de mes diplômes, de mes succès dans la méditation ces

8. Les cinq facteurs qui composent l'ensemble corps-esprit de l'être humain.

trente-trois dernières années. Je suis l'abbé d'un monastère, je suis considéré comme un VIB – very important *bhikkhu* – et vous devez me respecter et bien me traiter parce que l'on gagne beaucoup de mérites en étant bon envers les personnes âgées ! » Cela, c'est Ajahn Sumedho ! Ou bien : « Vous n'êtes pas obligé de me respecter le moins du monde. Cela ne m'affecte pas du tout. Si vous ne m'aimez pas, je suis capable de l'accepter. Si vous me critiquez ou vous me trouvez des défauts, c'est OK, je peux l'entendre parce que j'ai sacrifié beaucoup pour vous tous ». Cela, c'est encore Ajahn Sumedho. Une nouvelle naissance et puis parti ! – Vacuité.

Simplement en explorant ceci, vous arrivez vraiment à comprendre ce qu'est *attā*, le « moi », comment on devient une « personne », et vous voyez aussi que, lorsque la « personne » s'efface, la présence consciente est toujours là. C'est une conscience intelligente ; pas une stupidité terne et inconsciente mais une vacuité intelligente, claire et lumineuse. Quand on devient « une personne » – par exemple lorsqu'on se lamente sur son sort, lorsqu'on a des idées et des opinions arrêtées, lorsqu'on se juge sévèrement, etc. – à un certain moment tout s'arrête, c'est le silence. Mais c'est un silence clair et lumineux, intelligent. Je préfère ce silence au bavardage mental qui ne s'arrête jamais.

Autrefois j'avais ce que j'appelle « un tyran intérieur », c'est-à-dire que j'avais pris la mauvaise habitude de toujours me critiquer moi-même. C'était une véritable tyrannie ! Personne au monde ne s'est montré aussi tyrannique, critique et méchant envers moi que je

ne l'ai été moi-même. Les personnes qui m'ont le plus critiqué, qui m'ont fait du mal et m'ont rendu malheureux ne m'ont pas accablé autant que j'ai pu le faire moi-même sans interruption, à cause de ce tyran intérieur. C'était un vrai rabat-joie ; quoi que je fasse, rien n'était jamais assez bon pour lui. Même si tout le monde disait : « Ajahn Sumedho, votre enseignement de ce soir était merveilleux », le tyran intérieur me soufflait : « Tu n'aurais pas dû dire ceci ; tu as mal expliqué cela ». Et il continuait dans une interminable tirade de critique et de blâme. Finalement, ce n'était qu'une habitude et j'ai pu en libérer mon esprit. Il n'y a plus de place pour ce tyran et je sais exactement pourquoi : parce que je ne crois plus à ce qu'il dit. Je n'essaie même pas de m'en débarrasser, je sais seulement comment ne pas m'attacher à ce qu'il raconte et, alors, il se dissout tout seul dans le silence intérieur.

Voilà une manière d'en finir avec beaucoup de ces habitudes émotionnelles qui nous empoisonnent et nous obsèdent. Nous pouvons effectivement entraîner notre esprit, non par le rejet ou le déni mais par la compréhension et la découverte de plus en plus profonde de ce silence. Alors, ne l'utilisez pas pour annihiler ou repousser ce qui se présente dans votre méditation mais comme un moyen de résoudre le problème des pensées obsessionnelles et de libérer votre esprit des attitudes négatives qui risquent d'empoisonner constamment votre vécu.

6. LA FIN DE LA SOUFFRANCE, C'EST MAINTENANT

Sur un plan conventionnel, nous concevons facilement des choses auxquelles nous nous attachons. Avec *sati-paññā* et *sati-sampajañña*, nous commençons à nous éveiller à « ce qui est » au lieu de croire aveuglément aux réalités conventionnelles. Pour cela, il suffit de renforcer la présence attentive avant de « devenir » quelque chose. J'essaie de vous faire comprendre cela mais je crois qu'il faut le répéter souvent parce que, même si cela paraît très simple, la profonde tendance de l'esprit est de croire que l'image que nous avons de nous-mêmes est la réalité. La plupart d'entre vous croient fermement être des individus et votre réalité en tant que personne est fortement enracinée.

Le terme pāli *sakkāya-ditthi* se traduit par « vision d'un moi personnel » ou « ego ». Cela signifie que nous nous identifions aux cinq *khandha* (le corps, les ressentis, les perceptions, les conceptions et la conscience sensorielle) ; nous considérons qu'ils appartiennent à cette personne que j'appelle « moi ». Quand on commence cette investigation, on ne se saisit pas de son contraire, la « non-personne », sinon, cela reviendrait à s'attacher au concept d'*anattā* (non-soi), pour affirmer : « Il n'y a pas de 'moi' parce que le Bouddha a dit qu'il y avait *anattā* ». Ne serait-ce pas là une autre façon de se saisir d'une perception ? Se saisir d'une perception de soi comme non-soi devient un peu ridicule ! Ce n'est pas la bonne façon de faire. Lorsqu'on se saisit d'une fabrication mentale, quelle qu'elle soit, on finit toujours

par souffrir. Mais ne me croyez pas sur parole ! Testez et observez.

Au lieu de partir d'une quelconque perception ou conception, le Bouddha propose de passer par l'attention, par la présence attentive éveillée. Il s'agit d'un acte immanent dans le présent. On peut toujours se saisir de l'idée d'attention éveillée et essayer de l'atteindre encore et encore mais, en réalité, tout ce qu'il y a à faire c'est être attentif. Il y a cette attention, *sati-sampajañña*, qui est une compréhension intuitive où la conscience est juste dans l'instant présent : « C'est ainsi ». Nous commençons alors à explorer *sakkāya-ditthi* selon les perceptions que vous avez de vous-même et auxquelles vous êtes attaché. C'est pourquoi j'insiste pour que vous fassiez l'exercice qui consiste à vous concevoir délibérément comme une personne et à vous dire : « Je suis cette personne qui doit méditer pour arriver à s'éveiller ». Ou bien : « Je suis une personne non-éveillée, venue ici à Amaravati pour pratiquer la méditation de façon à devenir une personne éveillée à l'avenir ». Il y aura peut-être des commentaires intérieurs, des perceptions à propos de ces perceptions, mais là n'est pas la question. Pensez délibérément : « Je suis une personne non-éveillée... » Répétez cela avec une attention soutenue, en écoutant les mots. Cette pensée délibérée nous permet de nous écouter pendant que nous pensons.

Lorsqu'on est prisonnier de l'esprit vagabond, on se perd ; une pensée en entraîne une autre, elles s'enchaînent et on est emporté. La pensée délibérée est très différente ; elle est intentionnelle : c'est vous qui

choisissez ce que vous allez penser. Ce qui importe, ce n'est pas la pensée ni même sa valeur – intelligente ou stupide, juste ou fausse – mais l'attention, la capacité à écouter la pensée que l'on entretient volontairement. Quand je suis conscient de ma pensée, comme cela – et je pense que c'est vrai pour tout le monde, à moins que je sois une exception ! –, juste avant de commencer à penser « Je suis une personne non-éveillée... », je sens un espace, une pause, un vide. Observez cela. C'est juste « ce qui est ». Il n'y a pas de perception dans cet espace mais l'attention est présente ; il y a la conscience. On a clairement conscience de cela avant qu'arrivent les mots : « Je suis une personne non-éveillée... » Penser ainsi n'est pas laisser l'esprit vagabonder, ce n'est pas juger, pas analyser ; c'est juste observer ce qui est : « C'est ainsi ». Alors, quand vous vous exercez à penser délibérément, vous pouvez aussi utiliser la pensée pour constamment observer ce qui est.

Dans une phrase comme « Je suis une personne non-éveillée... », écoutez le pronom « je » et les mots qui suivent et vous réaliserez que vous créez cette conscience de vous-même avec les mots que vous pensez délibérément. Et qu'est-ce qui est conscient de cette pensée ? Est-ce une personne qui est consciente ? Ou est-ce une pure conscience ? Cette conscience est-elle personnelle ? N'est-ce pas plutôt qu'une personne *naît* de ce genre de pensée ? Voilà ce que signifie explorer, investiguer. En investiguant, vous apprenez à voir ce qui est vraiment, le Dhamma. Vous voyez qu'en réalité il n'y a pas une personne qui est consciente mais que la conscience inclut ce qui semble personnel.

« Je suis une personne non-éveillée qui a besoin de pratiquer la méditation pour devenir une personne éveillée à l'avenir. » Cela implique que « je suis ce corps avec tout le passé qu'il contient. J'ai cette histoire. J'ai tel âge. Je suis né dans tel pays, j'ai fait ceci et cela. J'ai donc toute une histoire qui prouve que cette personne – 'moi' – existe. J'ai même un passeport et un certificat de naissance et les gens veulent même que j'aie un site web sur Internet ! » Mais, en réalité, dans cette conscience, on ne sent pas la moindre « personne ».

Je constate que, plus je suis présent et conscient, moins les événements de mon passé m'importent ou m'intéressent. Ils n'ont aucun sens, en fait. Ce ne sont que quelques souvenirs que l'on peut évoquer. Et pourtant, si je regarde mon passé au niveau personnel, je peux en être prisonnier, me prendre pour un individu dont le passé est soudain très important. Une identité me donne le sentiment d'être une personne : « J'ai un passé, je suis quelqu'un, je suis quelqu'un d'important – peut-être pas terriblement important mais du moins, je me sens relié à quelque chose dans le passé ; j'ai un foyer, j'ai un héritage ». De nos jours, certaines personnes disent qu'elles ont perdu le sentiment de leur identité parce qu'elles sont en exil, parce que leurs parents sont morts ou parce qu'elles appartiennent à deux races différentes. On peut aussi ne pas avoir d'identité claire parce que l'on n'a rien à quoi se raccrocher dans le passé. L'impression d'être une personne dépend beaucoup de la capacité à prouver que l'on est quelqu'un : on a reçu une certaine éducation, on appartient à une certaine race, on a accompli certaines choses ou pas grand-chose, on est quelqu'un d'intéressant ou pas, d'important ou pas – un

VIP (very important person) ou un VUP (very unimportant person) !

En méditation, nous n'essayons pas de nier la personne ni de nous convaincre que nous sommes des non-personnes, en nous saisissant d'idées comme : « Je n'ai pas de nationalité, pas de sexe, pas de classe sociale, pas de race. Mon identité, c'est le pur Dhamma ». N'est-ce pas là encore une identité ? Ce n'est pas du tout cela. Il ne s'agit pas de s'attacher au concept de non-soi mais de « réaliser », d'observer, grâce à l'attention éveillée, ce qui est réellement. On peut le faire avec ce simple exercice où l'on se dit délibérément : « Je suis une personne non-éveillée... ». Vous pouvez aussi dire : « Je suis une personne éveillée... » À votre choix ! En général, on n'ose pas trop annoncer partout que l'on est éveillé. Il est plus sûr de dire le contraire sinon quelqu'un va vous défier : « Tu n'as pas l'air bien éveillé selon moi ! » Mais les mots n'ont pas vraiment d'importance : « Je suis une personne non-éveillée, je suis une personne éveillée, je suis une non-personne éveillée, je suis une non-personne non-éveillée... » Ce qui importe, c'est la qualité d'attention dans l'écoute de ces mots.

J'ai trouvé cet exercice très révélateur. Quand je l'ai pratiqué, j'ai vu très clairement ce qu'est l'attention, *sati-sampajañña*, la présence, la pleine conscience, l'aperception. Ensuite, la pensée, la perception apparaît. Donc, la pensée délibérée : « Je suis une personne non-éveillée... » apparaît dans l'espace de la conscience. Cette conscience n'est pas une perception, n'est-ce pas ? C'est une aperception ; elle inclut la perception. Les perceptions apparaissent et disparaissent ; elles ne sont

pas personnelles. Elles n'ont rien d'Ajahn Sumedho ; elles ne sont ni féminines ni masculines ; ni moines ni nonnes. Elles n'ont aucun des attributs que l'on trouve sur le plan conventionnel. C'est comme rien – comme rien. Cette conscience « Je suis une personne non-éveillée... » – et puis rien, il n'y a pas de personne. On explore, on observe de près ces « trous » avant le « je » et après le « je ». Dès que l'on dit « je », il y a aussitôt *sati-sampajañña*, il y a le son du silence, n'est-ce pas ? « Je suis » apparaît dans la conscience, dans cette attention ouverte. Voilà les questions que vous pouvez vous poser pendant votre investigation.

Cette présence consciente n'est pas une création, n'est-ce pas ? Je crée le « je suis » mais il y a quelque chose de plus réel que « Je suis cette personne non-éveillée... » et c'est cette conscience, *sati-sampajañña*. Cette conscience est continue, elle se maintient, tandis que le sentiment d'être une personne peut partir dans n'importe quelle direction. Quand vous pensez à vous-même, qui vous êtes, qui vous devriez être, qui vous aimeriez être, qui vous ne voulez pas être, à quel point vous êtes bon ou mauvais, merveilleux ou horrible... tout cela tourbillonne et part dans tous les sens. Un instant, vous pouvez penser que vous êtes quelqu'un de formidable et l'instant suivant que vous êtes vraiment abominable. Par contre, si vous prenez refuge dans la présence consciente, vos pensées, quelles qu'elles soient, ne feront pas beaucoup de différence parce que votre refuge est dans cette capacité à être présent et conscient, et non dans les fluctuations et les détours de l'image erronée que vous avez pris l'habitude d'avoir de vous-même (*sakkāya-ditthi*).

Voyez comme le fait de se prendre pour une « personne » est en réalité comme un yoyo qui monte et descend tout le temps. Si on vous félicite, vous vous sentez merveilleusement bien, vous *êtes* merveilleux ; et si on vous critique, vous croyez être un cas désespéré, vous êtes déprimé, une victime des circonstances. Vous gagnez à la loterie et vous êtes fou de joie ; et puis on vole votre argent et vous avez envie de vous suicider. C'est ainsi que nous fonctionnons sur le plan « personnel » ; nous sommes très dépendants des circonstances. Nous pouvons être terriblement blessés par des paroles dures ou, à d'autres occasions, euphoriques parce qu'on nous aura trouvés merveilleux, amusants ou épatants.

Durant mes premières années en tant que moine, j'étais assez fier de ma capacité à observer le code de discipline monastique – le Vinaya. J'étais vraiment très fort dans le Vinaya. Je le comprenais bien et je l'observais scrupuleusement. Et puis, j'ai passé quelque temps sur une île appelée Ko Sichang, face à Siraja, avec un autre moine, et j'ai appris plus tard que ce moine avait dit que je n'observais pas bien les règles du Vinaya. J'aurais voulu le tuer ! Alors, vous voyez, même le Vinaya peut être utilisé pour créer une image de soi : « Suis-je un bon moine ? » Ensuite quelqu'un dit : « Oh, Ajahn Sumedho est exemplaire, c'est un moine d'élite ! » et je me sens merveilleusement bien. Et puis un autre dit : « Il n'est vraiment pas bon ; il ne suit pas le Vinaya » et j'ai des envies de meurtre. Voilà à quel point le « moi » est peu digne de confiance.

Nous pouvons nous élever jusqu'au plus bel altruisme et puis, quelques secondes plus tard, sombrer dans des profondeurs de dépravation. Le « moi » n'est absolument pas digne de confiance, vous ne pouvez pas prendre refuge en lui. Même s'attacher à l'idée de « Je suis un bon moine » est un refuge assez douteux. Si c'est votre seul refuge et que quelqu'un déclare que vous n'êtes pas un très bon moine, vous allez être furieux, blessé, offensé. Par contre, envers et contre toutes ces fluctuations, *sati-sampajañña* demeure constant. C'est pour cette raison que je le considère comme un refuge. Quand on le voit, quand on le comprend, quand on le sait et qu'on l'apprécie, c'est ce que j'appelle un refuge parce qu'un refuge ne dépend ni des louanges ni du blâme, pas plus que du succès ni de l'échec.

Pour apprendre à arrêter les pensées qui agitent l'esprit, il y a différentes sortes de méthodes. Il y a, par exemple, le koan zen ou pratique d'auto-questionnement, comme se demander « Qui suis-je ? ». Ces techniques que l'on trouve dans le Zen et l'Advaita Vedanta ont pour but d'arrêter les pensées pour pouvoir prendre conscience du pur état d'attention où l'on n'est pas prisonnier des pensées ni de l'illusion d'un « moi » ; il n'y a qu'une pure présence consciente. C'est là que l'on entend le son du silence parce que l'esprit est précisément dans cet état d'attention et, dans cette pure présence consciente, il n'y a pas de « moi » : c'est comme c'est. Il faut ensuite apprendre à se détendre dans cette conscience, à lui faire confiance, sans pour autant essayer de s'en saisir. On ne peut même pas se saisir de l'idée : « Il faut que je trouve le son du silence et que je me détende en lui ». Pourtant c'est là que les choses

deviennent un peu délicates pour n'importe quelle technique ou instruction de méditation : on a envie de se saisir de l'idée. Mais la méditation est une pratique (*patipadā*). Il ne s'agit pas de s'y attacher mais de développer la connaissance et la compréhension grâce à la conscience éveillée, grâce à une connaissance directe de la réalité.

Lorsque le « moi » commence à s'effriter, certaines personnes prennent peur ; c'est comme si tout ce que nous avons cru solide et réel jusque-là commence à se disloquer. Je me souviens qu'à une époque, bien avant de devenir bouddhiste, je me suis senti menacé par certaines idées radicales qui remettaient en cause la sécurité de mon petit monde. Quand nous avons l'impression que quelqu'un menace ou attaque quelque chose qui est essentiel à notre tranquillité, nous pouvons devenir furieux, voire violents : il met en péril *mon* monde, *ma* sécurité, *mon* refuge. C'est pour cette raison que les conservateurs se sentent menacés par les étrangers, par les idées radicales ou tout ce qui risque de bousculer le statu quo ou les habitudes. Si on dépend de la stabilité de ce monde pour se sentir en sécurité, tout changement peut créer une véritable panique.

J'ai lu que, suite au terrible tremblement de terre qui a eu lieu en Inde récemment, cent mille personnes ont été tuées. C'est arrivé de nulle part. Des écolières s'entraînaient à marcher au pas, dans la cour de l'école, pour une parade qui devait avoir lieu ; des commerçants sortaient leurs étals sur le trottoir... C'était un jour tout à fait normal. Et puis soudain, en l'espace de cinq minutes, ces petites filles étaient écrasées sous les décombres de

l'école et toute la ville, avec ses vingt-cinq mille habitants, était ravagée – tout cela est arrivé de nulle part. Imaginez quel impact cela peut avoir sur l'esprit ! C'est vraiment effrayant de réaliser à quel point le monde dans lequel nous vivons est peu sûr. Quand on regarde de près tout ce qui se passe sur cette planète, cela paraît plutôt inquiétant. Même si, au premier regard, tout nous semble bien solide, la semaine dernière, à Gujarat, tous ces gens ont été tués. Cet environnement leur paraissait sûr et stable mais soudain, venu de nulle part, il y a eu un tremblement de terre et leur monde s'est écroulé sur eux. Mais, même sans tremblement de terre, nous savons bien qu'on peut toujours avoir une crise cardiaque ou une hémorragie cérébrale, être renversé par une voiture ou avoir un accident d'avion. Ce monde conditionné que nous percevons, que nous créons et auquel nous nous accrochons est, de par sa nature, extrêmement instable, incertain, peu fiable et changeant – c'est ainsi.

Le Bouddha a fortement souligné l'instabilité des phénomènes conditionnés, leur impermanence. Ce n'est pas juste une philosophie dont il espérait nous persuader. Nous explorons le monde conditionné et nous voyons sa nature changeante simplement à la façon dont nous le vivons, sur le plan physique, émotionnel et mental. Mais qu'est-ce qui est conscient de cela ? C'est en cela, en cette conscience éveillée, qu'est notre refuge, pas dans la vaine tentative de trouver ou de créer des circonstances qui nous donneront un sentiment de sécurité. N'essayons pas de tricher avec nous-mêmes, de nous inventer un faux sentiment de sécurité avec des pensées positives. Le refuge est dans l'éveil à la réalité parce que l'inconditionné *est* la réalité. Cette présence consciente,

cet état d'éveil est la porte ouverte sur l'inconditionné. Quand on s'éveille, c'est l'inconditionné ; voilà ce qu'est le véritable éveil.

Le conditionné est comme il est : fort ou faible, agréable ou douloureux, et ainsi de suite. « Je suis une personne non-éveillée qui doit méditer dur ! Je dois vraiment y travailler, me débarrasser de mes poisons mentaux et devenir une personne éveillée un jour. J'espère atteindre 'l'entrée dans le courant' avant de mourir mais, si je n'y arrive pas, j'espère renaître dans un monde meilleur ». Nous réfléchissons ainsi, créant de plus en plus de complications. Les gens me demandent : « Pouvons-nous atteindre 'l'entrée dans le courant' ? Y a-t-il des Arahants ? » parce qu'ils conçoivent ces choses-là comme des qualités personnelles. On regarde quelqu'un et on dit : « Ce moine, là, est un Arahant » ou bien « Il est entré dans le courant, c'est sûr ». C'est ainsi que fonctionne notre mental conditionné, il ne peut pas faire autrement. C'est pourquoi nous ne devons pas nous y fier, nous ne devons pas prendre refuge dans nos pensées ni dans nos perceptions mais *dans la présence consciente*. Cela ne semble pas être grand-chose, presque rien, et pourtant tout est là. Tous les problèmes sont résolus juste là !

L'esprit conditionné pense : « Ce n'est pas assez important Ce n'est presque rien. La solution à tous les problèmes ne peut pas résider simplement dans cette présence consciente ! » C'est alors que nous apprenons à faire confiance à notre capacité à nous éveiller. Sinon, si nous essayons de comprendre cela par la pensée, nous douterons tout le temps : « Suis-je vraiment éveillé ?

Suis-je assez éveillé ? Peut-être devrais-je rester endormi plus longtemps pour mieux m'éveiller plus tard ? Peut-être que si je continue à pratiquer dans l'ignorance, j'en aurai tellement assez que j'arrêterai. » Si vous partez de l'ignorance, comment pourriez-vous aboutir à la sagesse ? Cela n'a aucun sens. Si vous cognez volontairement votre tête contre un mur, vous pourriez arrêter au bout d'un moment (si le cerveau n'est pas endommagé) et, effectivement, ce doit être agréable après ! Mais, au lieu de voir les choses sous cet angle-là, ayez plutôt confiance dans le simple fait d'être attentif et présent. Ensuite, explorez et faites confiance à votre capacité à utiliser la sagesse intérieure.

Certains d'entre vous se disent peut-être : « Oh, je n'ai pas la moindre sagesse. Je ne suis rien du tout. Je n'ai jamais eu de véritable révélation. » Et vous arrivez à vous convaincre que vous n'y arriverez pas. Mais n'est-ce pas le niveau personnel qui parle ? À ce niveau-là, vous avez peut-être l'impression que vous n'avez rien à offrir mais ce n'est qu'une autre fabrication mentale. C'est la même chose que : « Je suis une personne non-éveillée... » Quoi que vous pensiez être – le meilleur ou le pire des individus – c'est toujours une construction mentale que vous créez dans le présent. Quelles que soient les idées que vous avez sur vous-même, aussi raisonnables soient-elles, il s'agit toujours d'une création dans le présent. Si vous y croyez, vous y pensez et vous vous y attachez, vous êtes sans cesse en train de créer une forme de personnalité.

L'état d'éveil n'est pas une création ; c'est un acte immanent d'attention dans l'instant présent. C'est

pourquoi développer la pensée délibérée : « Je suis une personne non-éveillée... » n'est qu'un moyen habile pour pouvoir remarquer plus attentivement et plus longuement ce que représente le fait d'être simplement attentif, d'être parfaitement présent et conscient, tout en se fabriquant une personnalité quelconque. On comprend vite que cette image que l'on a de soi est clairement un objet mental ; elle va et elle vient, on ne peut pas la maintenir. Comment pourriez-vous maintenir en place cette pensée : « Je suis une personne non-éveillée... » ? En y pensant tout le temps ? Si vous vous promeniez en répétant cette phrase sans arrêt, on vous enverrait à l'hôpital psychiatrique. La pensée apparaît et disparaît mais ce qui en a conscience se maintient. Cette présence consciente n'est pas créée par nous, elle n'est pas personnelle – elle est réelle.

Prenez également conscience de la fin, du moment où la phrase s'arrête : « Je suis une personne non-éveillée qui doit pratiquer la méditation pour devenir une personne éveillée un jour, dans l'avenir. » La phrase s'arrête et il y a un vibrant silence ; il y a la conscience. Les circonstances (ou « conditions ») apparaissent et disparaissent toujours maintenant, dans le présent. La fin, c'est maintenant. La fin de la condition, c'est maintenant. La fin du monde, c'est maintenant. La fin du moi, c'est maintenant. La fin de la souffrance, c'est maintenant. Nous pouvons voir le « moi » apparaître... et puis disparaître ; et ce qui reste, quand une chose a commencé puis s'est arrêtée, c'est la conscience : c'est ainsi. Cette conscience de ce qui est, elle est lumineuse, claire, pure, vibrante. Elle n'a rien d'une transe, elle n'est ni terne ni idiote.

Ces paroles sont destinées à vous encourager, à vous « donner le pouvoir » comme on dit aujourd'hui. Allez-y ! Faites-le ! Ne restez pas sur la touche à vous dire : « Je suis une personne non-éveillée qui doit méditer vraiment beaucoup pour devenir quelqu'un d'éveillé » et à vous lamenter, un peu plus tard, en disant : « Oh, il me faut plus de temps ! » en vous justifiant, comme d'habitude, avec des théories et des opinions. Si vous partez de l'ignorance, vous finirez dans la souffrance. C'est ce que disent les enseignements sur l'interdépendance des phénomènes (*paticca-samuppāda*) : *avijjāpaccayā sankhāra*. *Avijjā*, c'est l'ignorance qui conditionne (*paccayā*) les *sankhāra* (les formations mentales), lesquelles affectent ensuite tout ce qui suit, et cela se termine par tristesse, chagrin, désespoir et angoisse. Je vous encourage donc à ne pas partir de l'ignorance (*avijjā*), mais de la pleine conscience (*vijjā*), de la sagesse (*paññā*). Et puis soyez cette sagesse, plutôt qu'une personne non sage qui essaie de devenir sage. Tant que vous penserez : « Je ne suis pas encore sage mais j'espère le devenir », cela se terminera dans la tristesse, le chagrin, le désespoir et l'angoisse. C'est aussi clair et net que cela. Ce qu'il faut, c'est apprendre à avoir confiance, à *être* la sagesse *maintenant*, à être éveillé.

Même si vous ne vous sentez pas du tout à la hauteur émotionnellement, si vous avez des doutes ou de l'incertitude, des craintes ou des peurs, dites-vous que les émotions sont ainsi. Mais soyez-en conscient : « L'émotion, c'est cela ». C'est seulement une réaction parce que, émotionnellement, nous sommes conditionnés pour l'ignorance. Je suis émotionnellement conditionné pour être une personne, pour être « Ajahn Sumedho ».

« Ajahn Sumedho, vous êtes merveilleux ! » et les émotions font « Ah ! ». « Ajahn Sumedho, vous êtes un horrible moine et vous ne respectez pas le Vinaya ! » et les émotions font : « Grrrr ! » Les émotions sont ainsi. Si mon sentiment de sécurité dépend des louanges et de l'amour des autres, de leur respect et de leur appréciation, du fait d'avoir du succès et d'être en bonne santé, du fait que tout aille bien, que mon entourage vive dans l'harmonie et que le monde soit merveilleusement sensible à mes besoins, je me sens bien quand tout le reste semble aller bien. Mais le contraire est vrai aussi. Si j'entends parler de tremblements de terre, de persécutions, de maltraitance, de moines qui abandonnent la vie monastique, de blâme et de critique, je me dis : « Bah, la vie est affreuse. Je ne peux plus supporter cela. Je suis tellement choqué, tellement blessé. J'ai fait tant d'efforts pour rien, personne ne m'apprécie, personne ne m'aime. » Cela, c'est la dépendance émotionnelle d'une « personne » ; c'est un conditionnement personnel.

La claire conscience inclut toutes ces émotions en tant qu'objets mentaux (*ārammana*) et non comme des sujets. Si on ne le sait pas, on a tendance à s'identifier à ses propres émotions et ces émotions deviennent soi. On devient cette chose émotionnelle terriblement choquée parce que le monde ne la respecte pas assez.

Notre refuge est dans la réalité qui est au-delà de la mort, pas dans ce qui est conditionné, changeant et instable. Si vous avez confiance en la clarté de la conscience, alors le soi et toutes les émotions qui l'agitent peuvent être vus tels qu'ils sont en réalité. On ne

les juge pas, on n'en fait pas un problème, on observe simplement : « C'est ainsi ».

7. NE LE PRENEZ PAS PERSONNELLEMENT

« Il ne reste que trois semaines avant la fin du Vassa. » Dans cette phrase, les mots représentent une perception du temps et du changement dans le monde conditionné. « Vassa » est une convention. L'automne ne dit pas : « Je suis l'automne » ; c'est nous qui l'appelons « automne ». C'est une convention que nous utilisons pour communiquer nos attitudes culturelles ou nos accords sur le plan moral. Par contre, *paramattha-sacca* est la réalité ultime ; à ce niveau-là, on est au-delà des conventions. Les conventions sont fabriquées, inventées, et elles dépendent d'autres facteurs. Ce qui est considéré comme bon selon certaines conventions n'est pas acceptable selon d'autres. Nous avons tous des préférences et des préjugés hérités de notre culture et de nos conventions. En Angleterre, il y a toutes sortes d'idées reçues sur les Français, les Allemands, les Italiens, etc.

Notre façon de percevoir les choses est basée sur une attitude héritée de notre culture. C'est ainsi que nous formons nos idées et nos opinions. Voilà pourquoi il y a des guerres entre différentes ethnies, des préjugés raciaux, du snobisme social, etc. : parce que nous ne remettons jamais en question la vision conventionnelle que nous avons adoptée comme notre « réalité ». Nous y croyons. Nous avons des idées arrêtées sur notre religion, notre race et notre culture que nous comparons à d'autres. Nous avons des idéaux comme la démocratie, l'égalité, et tout cela, mais nous sommes tout de même

très influencés par les réalités conventionnelles qui nous ont façonnés.

Il faut faire beaucoup d'efforts pour dépasser notre conditionnement culturel. Étant Américain, il y a beaucoup de choses que je considérais comme naturelles jusqu'à ce que je vive dans une autre culture et que je réalise à quel point je pouvais être arrogant. Je n'avais jamais imaginé à quel point l'idéalisme américain m'avait aveuglé. C'était comme enfoncer nos idées dans le crâne de tout le monde en disant que l'Amérique sait ce qui est bon pour chacun et comment chaque pays devrait être gouverné. Quand on grandit avec l'idée que l'on vit dans la société la plus évoluée, tout cela est sous-entendu. Je ne pense pas que l'on m'ait enseigné cela délibérément ; c'était sous-entendu ; c'était l'attitude sous-jacente.

Il est difficile de dépasser ces croyances, ces attitudes que l'on adopte inconsciemment. On ne sait même pas que l'on a ces attachements jusqu'à ce que quelqu'un nous les renvoie au visage ; c'est pour cela qu'il est bon de vivre dans différentes cultures. Vivre en Thaïlande m'a aidé à ouvrir les yeux sur de nombreux points car la culture, là-bas, est totalement différente. Le fait de vivre dans un monastère bouddhiste où l'accent est mis sur la réflexion, l'attention et la sagesse a été crucial. Je n'essayais pas de devenir un « ersatz de Thaïlandais » mais j'apprenais à voir toutes les petites choses qui, dans mon comportement et mes préjugés, reflétaient mon conditionnement – des choses qui ne sont pas faciles à voir tant qu'on n'en souffre pas particulièrement.

L'un des problèmes que nous avons en méditation, c'est une attitude compulsive. Dans notre société, on nous apprend à être obsédés et compulsifs. Il y a tellement de « il faudrait que... » Quand nous avons beaucoup d'idées et d'idéaux au départ, notre vocabulaire est plein de « il faudrait ». Cet idéalisme a son bon côté ; il ne s'agit pas de l'étouffer mais de prendre conscience de ses faiblesses. Par exemple, il nous donne le sentiment qu'il y a toujours quelque chose à faire, quelque chose que nous n'avons pas fait et qu'il faudrait faire : nous devrions travailler plus ou pratiquer davantage, nous devrions être plus honnêtes, plus ouverts, plus fervents, plus faciles à vivre, etc. etc. Tout cela est vrai. Les « il faudrait » ont généralement raison. Si tout était parfait, je serais parfait moi aussi. Je serais un idéal et ma société serait idéale. Amaravati serait conforme à l'idéal. Nous serions tous parfaits. Il n'y aurait donc plus rien à faire puisque nous aurions atteint l'excellence. Mais la vie n'est pas ainsi.

Une idée est quelque chose que nous créons, n'est-ce pas ? Les idées nous viennent de ce que nous considérons comme le meilleur, le plus beau, le plus parfait ou le plus juste. Mais le Bouddha, lui, nous propose de voir la vie telle qu'elle est, et la vie est changement. Elle ne s'en tient pas toujours à ce qu'il y a de mieux, n'est-ce pas ? On ne peut s'attacher à rien. Imaginons, par exemple, que vous regardiez des fleurs, des roses dans un vase. Parfois, on tombe sur une rose absolument parfaite dans sa forme, sa couleur, son parfum, mais on ne peut pas la garder ainsi. Elle ne demeure aussi parfaite que brièvement puis elle

commence à décliner et, après, on n'a plus qu'une envie : s'en débarrasser, la jeter et la remplacer par une autre.

Quand on développe l'attention, on est conscient du changement, de la façon dont les choses changent. En méditation, nous sommes conscients du changement dans nos humeurs et nos sentiments, par exemple. Quand nous pensons à la façon dont les choses « devraient » être, nous retombons dans des projections idéales puis nous nous comparons à elles : ce qu'est une bonne pratique, combien d'heures par jour on devrait s'asseoir en méditation, comment on devrait faire ceci ou cela, etc. Nous pouvons fonctionner à partir de ces idées, qui sont souvent très bonnes, mais le problème est que, même si on arrive à s'y tenir, il en vient toujours plus, il y a toujours quelque chose d'autre qui serait encore mieux. C'est sans fin. On n'arrive jamais à la racine du problème. On continue jusqu'à ce que réapparaisse ce sentiment de quelque chose qu'on devrait faire encore. Au bout du compte, on finit parfois par abandonner en se disant : « J'en ai assez. Ras-le bol. Je vais simplement profiter de la vie. Je vais me défroquer et passer du bon temps. Boire, manger et faire la fête jusqu'à la mort ». Parce qu'il y a des limites à l'autodiscipline. Il arrive un moment où on ne peut plus la supporter et où ce mode de fonctionnement ne marche plus.

Il est assez normal d'écouter les « il faudrait » quand on pense à quelque chose. Certaines personnes considèrent qu'il ne faudrait jamais penser ces mots ! Il s'agit simplement de prendre conscience de la façon dont les choses nous touchent, ce sentiment qu'il y a quelque chose de plus que je crois devoir faire. J'ai un bon

exemple : c'est l'histoire d'un rêve qui me revenait souvent pendant mes premiers mois auprès d'Ajahn Chah. En 1963, j'ai terminé une maîtrise à l'université de Berkeley, en Californie. Ce fut une année d'étude compulsive et vraiment intense. Je ne pouvais pas m'amuser car dès que je faisais quelque chose pour me distraire, je me disais : « L'examen approche. Tu dois réussir ta maîtrise ». J'allais à une fête, j'essayais de me détendre et j'entendais cette voix qui disait : « Tu ne devrais pas être ici. Tu dois passer cet examen et tu n'es pas prêt. Tu n'es pas assez bon pour y arriver ». Donc, pendant toute cette année-là, je n'ai pas pu me détendre. Je ne faisais que me pousser à la tâche. Après ma maîtrise, j'ai été incapable de lire un livre pendant six mois ; mon esprit refusait de se concentrer. Ensuite, j'ai suivi l'entraînement dans le Peace Corps⁹ à Hawaï. J'étais censé lire toutes sortes de documents mais je n'y arrivais pas ; je ne pouvais même pas lire les instructions. J'en avais trop supporté. Tout cela a laissé des traces très fortes : quand j'entreprenais quelque chose, soit je me disais : « Je n'y arriverai pas » et j'abandonnais complètement, soit je me remettais en mode compulsif.

Quand je suis allé vivre auprès d'Ajahn Chah, j'ai eu un rêve récurrent à cause de tous les efforts que j'investissais dans ma pratique. Dans ce rêve, j'entrais dans un café, je m'asseyais, je commandais une tasse de café et une bonne pâtisserie, et puis j'entendais cette voix qui disait : « Tu ne devrais pas être ici. Tu devrais être en train d'étudier pour ton examen ». Ce rêve revenait très

9. Organisation américaine de coopération et d'aide aux pays en développement.

souvent et je me demandais ce qu'il essayait de me dire. Alors, mon esprit compulsif pensait : « Il y a sûrement quelque chose que je ne fais pas et que je devrais faire. Je devrais pratiquer plus. Je devrais être plus attentif. Je ne devrais pas dormir autant ». En réalité, je ne dormais pas beaucoup mais j'étais persuadé que ce rêve était un message, qu'il me disait qu'il y avait quelque chose que je ne faisais pas et que j'aurais dû faire. Je me demandais : « Mais de quoi s'agit-il donc ? » Je pouvais difficilement pousser mes efforts au-delà de ce que je faisais déjà, alors je ne comprenais pas. Et puis un matin, après avoir fait ce rêve, je me suis réveillé et la réponse était là, et la réponse était qu'il n'y avait pas d'examen !

J'ai compris alors que je vivais ma vie comme si j'allais toujours être évalué ou conduit devant les autorités pour être mis à l'épreuve et que je ne serais jamais prêt ou jamais à la hauteur. Il y avait toujours plus à faire : je pouvais étudier plus, lire plus, faire les choses plus à fond ; il ne fallait pas que je sois paresseux ; je ne devais pas m'amuser parce que ce serait perdre mon temps, parce que l'examen approchait et que je n'étais pas prêt. C'était une espèce de conditionnement émotionnel que j'avais acquis parce que le système scolaire américain est très compétitif : on commence à cinq ans et on ne s'arrête plus.

J'ai donc eu cette révélation : il n'y avait pas d'examen. C'était moi qui avais cru qu'il y en aurait et j'avais vécu tout ma vie avec cette attitude, avec l'impression qu'une épreuve très importante allait se présenter et je n'y serais pas prêt. C'était peut-être aussi lié à mon éducation religieuse où on me disait : « Au

moment de la mort, il y aura le jugement dernier et on verra si tu as été assez bon pour aller au paradis, sinon, ce sera l'enfer ». On a toujours cette impression qu'il y a quelque chose que l'on devrait faire : je dois me débarrasser de ceci ; je dois devenir quelque chose que je ne suis pas ; ce que je suis n'est pas assez bien.

Quand je suis entré dans la vie monastique, j'ai apporté avec moi cette tendance à me pousser. Je faisais d'énormes efforts pour méditer et j'ai tenu bon pendant un certain temps mais, ensuite, j'ai réalisé que cela ne pouvait pas être le but de la vie monastique. Si je voulais rester moine, il fallait que je le comprenne. C'était seulement ma façon d'interpréter la vie monastique à partir de cette habitude compulsive. Le rêve a disparu dès que j'ai trouvé la réponse à l'énigme.

L'une des trois premières entraves est *sakkāya-ditthi*, l'image que l'on a de soi. C'est quelque chose que l'on acquiert très vite après la naissance. Ce n'est pas inné, c'est acquis. Bien entendu, quand on grandit dans un environnement très compétitif, on se compare aux autres et à un idéal. On estime sa propre valeur en fonction de ce qu'il y a de mieux et, si on ne se situe pas dans la meilleure catégorie, on se considère comme pas assez bien. Même les personnes que je considérais comme les meilleures ne se voyaient pas ainsi elles-mêmes. Nous croyons parfois que les autres sont beaucoup plus heureux que nous, qu'ils s'en sortent bien mieux que nous, mais c'est seulement notre projection.

Quand le Bouddha souligne l'importance de l'attention comme étant « la voie », il nous propose de voir les choses telles qu'elles sont, pas seulement ce qu'il

y a de meilleur. Le matin, à Wat Pah Pong¹⁰, il y avait une lecture des *sutta*¹¹ à propos de la façon dont les moines doivent se comporter et, bien sûr, le modèle proposé était idéal. Je me demandais comment interpréter cela, je voulais vivre à la hauteur de cet idéal et j'ai fini par me dire : « En suis-je capable ? » On peut être découragé et s'en vouloir quand on se compare sans cesse à un idéal, dans la vie. Pourtant, l'enseignement du Bouddha n'est pas fondé sur des idéaux mais sur le Dhamma, c'est-à-dire sur « ce qui est ».

Dans la méditation pénétrante ou *vipassanā*, on se connecte à la notion d'impermanence – à la tragédie. Il ne s'agit plus de la façon dont les choses devraient être mais de comment elles sont en réalité. Tous les phénomènes conditionnés sont impermanents. On ne dit pas « tous les phénomènes conditionnés devraient être impermanents ». Ils le sont et c'est tout. Nous nous ouvrons à l'impermanence. Il ne s'agit pas de projeter cette idée sur la vie mais d'utiliser notre intuition pour nous ouvrir, pour observer, pour accorder toute notre attention à ce qui est. À ce moment-là, nous sommes conscients du changement.

Nous sommes même conscients de notre attitude compulsive, de ce sentiment qu'il y a toujours « quelque chose que je dois faire ». Nous sommes conscients de cette attitude ou de cette croyance obsédante que nous sommes une personne pleine de défauts et de faiblesses – et nous nous croyons honnêtes et réalistes en le pensant.

10. Le monastère d'Ajahn Chah au nord-est de la Thaïlande.

11. Les discours ou enseignements du Bouddha.

Ensuite, nous nous disons que, pour nous « éveiller », pour devenir un Arahant, nous devons dépasser tout cela, nous en débarrasser d'une manière ou d'une autre. Il devient évident que c'est ainsi que fonctionne le mental. C'est souvent ainsi que nous interprétons les Écritures. Cependant, si on fait preuve d'une réflexion claire et consciente, on constate qu'une telle façon de penser est le fruit de notre propre création mentale : « Je suis une personne qui a beaucoup de défauts et de faiblesses, et je dois méditer beaucoup pour les vaincre ». Il s'agit là d'une fabrication mentale. Nous créons cette attitude. Ce n'est pas la réalité, c'est une fabrication mentale. Par contre, ce qui en est conscient, c'est un état d'être éveillé. Nous commençons à bien faire la distinction entre cette conscience éveillée et ce que nous créons à cause de nos habitudes fondées sur des attachements.

Nous utilisons le mot « Bouddho », le nom même du Bouddha, « ce qui sait ». C'est un mot riche de sens car il se réfère à un état d'attention, de connaissance directe, de conscience intuitive, de sagesse. Il n'y a pas de « personne ». Si je disais : « Je suis le Bouddha », cela viendrait d'une personne, ce serait une identification mais ce n'est pas le cas. Nous prenons refuge dans le Bouddha (*Buddham saranam gacchāmi*) et c'est aussi une sorte de convention mais qui souligne une réalité dans laquelle nous pouvons commencer à avoir confiance : l'attention pleinement présente et consciente. Parce que le Bouddha est *bouddho*, ce qui sait, ce qui est éveillé et conscient. C'est un état de présence attentive qui ne porte aucun jugement, ne formule aucune critique. Le Bouddha ne dit pas : « Vous devriez être comme ceci. Vous ne devriez pas être comme cela ». Cet état, c'est

simplement savoir que tous les phénomènes conditionnés sont *ainsi*, tels qu'ils sont. Quand on est élevé dans une religion comme le Christianisme, Dieu nous dicte la façon dont nous devrions nous comporter : « Tu dois être un bon garçon ; chaque fois que tu agis mal, tu fais de la peine au Bon Dieu ; si tu dis des mensonges, Dieu sera très déçu ». Voilà le genre d'éducation morale que reçoivent les enfants – en tout cas, c'est ainsi que l'on m'a éduqué. Il est évident qu'elle reflète la façon de penser des parents. La perception des parents et celle de Dieu en tant que figure parentale sont complètement mélangées.

Mais pour éveiller l'état de présence consciente, il faut apprendre à écouter et à faire confiance à l'état d'être le plus simple qui soit. Il ne s'agit pas de *jhāna*, de concentration profonde sur quoi que ce soit. C'est une attention pure et simple. Alors, si vous avez confiance dans cette pureté, vous n'y trouvez aucun défaut. Elle est parfaite. Il n'y a pas d'impureté. Voilà en quoi il faut placer sa confiance : dans l'attention à l'instant présent. Si on essaie de le trouver, on se met à douter. Faites-lui confiance au lieu d'y penser. Ayez simplement confiance dans le fait immanent d'être éveillé et pleinement attentif à l'instant. Quand je pratique ainsi, mon esprit se détend et j'entends le son du silence. Il n'y a pas de « moi » ; il y a la pureté. Si je commence à penser que je devrais faire quelque chose, j'en suis conscient. J'ai conscience qu'il s'agit du *kamma-vipāka* (résultat de l'action), la conséquence d'une éducation dans le système américain et d'une pression énorme que je me suis imposée pendant des années. Il est naturel que *kamma-vipāka* apparaisse mais, dans cet état de pureté, ce n'est pas personnel.

Cette voix ne dit pas : « Ajahn Sumedho est pur, à présent ». Cela va bien au-delà. On ne peut pas en parler de manière personnelle ; on reconnaît simplement un état, on en prend conscience. Cela, c'est ce que nous sommes vraiment, ce n'est pas une fabrication mentale. Je ne crée pas la pureté, je n'en fais pas un idéal pour m'illusionner ensuite à son propos.

C'est là que la confiance entre en jeu parce que l'image que nous avons de nous-mêmes va protester : « Il n'y a rien de pur en moi. Je viens juste d'avoir de mauvaises pensées. Je suis furieux de ce que cette personne a dit de moi. Après toutes ces années de pratique, je suis encore plein d'impuretés ». Cela, c'est notre vieux tyran intérieur ; c'est l'image que nous avons de nous-mêmes. C'est un vrai tyran, à la fois tourmenté et tourmenteur. En tant que victime, il dit : « Pauvre de moi, je suis tellement impur », mais en tant qu'accusateur, il dit : « Tu n'es pas assez bon, tu es impur ». Les deux à la fois ! On ne peut pas s'y fier. Ne prenez pas refuge dans l'état de tourmenté ni dans celui de tourmenteur. Par contre, vous pouvez faire confiance à l'état de présence consciente éveillée. C'est une confiance qui nous rend humble – pas comme lorsque l'on croit en quelque chose. Ici, nous apprenons à nous détendre et à être, tout simplement. Nous avons confiance en notre capacité à être juste ici, ouverts et réceptifs à tout ce qui peut se passer. Même si ce qui se passe est déplaisant, quelles que soient les circonstances, ce n'est pas un problème dans la mesure où nous pouvons avoir confiance dans cette pureté.

Prenons le Vinaya, par exemple, l'idée d'essayer de suivre parfaitement toutes les règles monastiques pour rester aussi pur que possible. C'est l'image de soi qui s'y attache : « Mon Vinaya est-il aussi pur que celui des autres ou l'est-il moins ? » À ce moment-là, vous utilisez la convention que sont les règles pour renforcer votre sentiment de valeur ou de nullité personnelle. Si vous vous croyez plus pur que les autres, c'est de l'arrogance. Si vous vous croyez impur, vous allez désespérer : « Je n'y arrive pas. Autant aller se soûler et oublier tout cela ». Mieux vaut vous détendre un peu et faire quelque chose d'agréable. Ce sera mieux que vous culpabiliser de votre incapacité à vivre à la hauteur de vos idéaux. »

Peut-être pensez-vous que les conventions sont parfaites mais, en réalité, elles ont leurs limites car leur nature est d'être imparfaites et changeantes. Alors, au bout d'un certain temps, vous allez commencer à critiquer les conventions parce que vous percevrez leurs faiblesses : elles ne sont pas aussi justes que vous le pensiez, pas cohérentes, etc. Mais il faut prendre conscience qu'une convention est comme tout le reste : impermanente, insatisfaisante et impersonnelle. Le bouddhisme Theravada est une convention basée sur la moralité : on fait le bien et on s'abstient de faire le mal, en actions et en paroles. C'est une façon de vivre qui implique que nous acceptons la responsabilité de notre comportement sur cette planète et dans cette société. La convention du bouddhisme Theravada, qu'elle vous convienne ou pas, est une tradition qui tire sa grande force du fait qu'elle est très ancienne et, en même temps, parfaitement d'actualité. Elle est encore utile et fonctionnelle aujourd'hui. Il ne s'agit pas d'exiger

qu'elle soit parfaite pour accepter de l'utiliser mais d'apprendre à l'utiliser pour éveiller en nous une présence consciente.

Sinon, on tombe dans les vieilles positions du Mahāyāna, Vajrayāna et Hīnayāna. Le Theravada est considéré comme « Hīnayāna », c'est-à-dire « le petit véhicule », ce qui peut donner l'impression qu'il est inférieur aux autres. Dans ce cas, la logique voudrait que le Mahāyāna, « le grand véhicule », soit meilleur, et que le Vajrayāna soit le top du top. Selon les Tibétains, on ne peut pas trouver mieux que le Vajrayāna ; c'est le plus grand des véhicules. Mais là, nous pensons en termes de bon, meilleur et encore meilleur or ce ne sont que des conventions. Qu'on les appelle Mahāyāna, Vajrayāna ou Hīnayāna, cela reste des conventions, autrement dit, elles ont leurs limites, elles sont imparfaites. Elles ont leur utilité et on peut s'en servir pour développer l'attention mais pas pour s'y attacher ou pour se positionner dans un sens ou dans l'autre.

Tous ces termes peuvent causer beaucoup de divisions. Nous risquons, par exemple, de nous attacher au Theravada et commencer à dénigrer toutes les autres formes de bouddhisme en disant qu'elles ne sont pas pures, qu'elles ne sont pas le bouddhisme originel. Elles sont peut-être plus élevées mais pas originelles. Nous risquons de devenir arrogants en ayant notre propre façon de justifier notre convention. Mais tout cela revient à jouer sur les mots. Si nous y regardons de près, nous voyons que c'est avec les mots que nous créons le Mahāyāna, le Vajrayāna et le Hīnayāna dans notre tête. Notre refuge est dans le Bouddha, pas dans ces « yana ».

Le Bouddha, c'est ce qui sait que toutes les pensées ne cessent de changer et sont impersonnelles. Alors, ayez confiance dans cela, dans la simplicité de ce savoir. Sinon, vos vieilles habitudes compulsives de pensée vont se réveiller : « Il faut que j'en fasse plus, que je développe ceci, que je devienne un Bodhisattva. Il faut absolument que je m'entraîne à la plus élevée des pratiques », et ainsi de suite.

Quand on est pris dans ces conventions et que l'on ne connaît rien d'autre, on se laisse facilement impressionner ou aveugler par les opinions, les attitudes et les idées que les gens nous lancent à la figure. À ce moment-là, il s'agit de faire confiance à la présence consciente et non pas de chercher à obtenir ce qu'il y a de mieux ou de souhaiter aller vers quelque chose de meilleur que ce que l'on a – ce qui ne serait qu'une nouvelle fabrication mentale. Quand on pose les bases de ce qui est juste pour nous, la question n'est pas que ce soit le meilleur mais que ce soit suffisant pour nous maintenir en vie et en bonne santé.

Dans la vie monastique bouddhiste, « les quatre nécessités » (vêtements, nourriture, abri et médicaments) en sont un bon exemple. On n'a pas besoin d'avoir la meilleure des nourritures ni les plus beaux vêtements ; simplement ce qui est utile pour survivre. Est-ce un problème d'avoir un lieu de vie ou un médicament en cas de maladie ? Il n'est pas nécessaire que ce soit ce qui se fait de mieux. En fait, la norme serait plutôt que ce soit le plus modeste possible ; par exemple des vêtements faits à partir de vieux tissus rapiécés plutôt qu'en soie. Et puis on reçoit l'enseignement du Dhamma et on suit les règles

du Vinaya. Cela nous donne le sentiment d'avoir trouvé notre place. Même si la norme est très modeste, quand le Dhamma est enseigné, que le Vinaya est respecté et que les quatre nécessités sont convenables, c'est bien assez bon. Alors, lancez-vous ! Lancez-vous dans la pratique au lieu de vous plaindre du reste. Mieux vaut développer la présence attentive que suivre vos penchants à la critique ou au doute vis-à-vis des gens qui vous entourent et des lieux où vous êtes.

J'ai observé cette attitude compulsive chez moi jusqu'à vraiment la voir clairement. C'était très insidieux, pas comme une révélation qui arrive d'un coup. Cela m'a fait penser à la façon dont j'abordais la vie en général : pleine de « il faudrait que », avec ce sentiment qu'il y a quelque chose que je devrais être en train de faire ou de ne pas faire. Observez cela, écoutez-le en vous et apprenez à vous détendre et à faire confiance à votre refuge. C'est une véritable leçon d'humilité parce que cela n'a pas l'air très important. Être attentif à l'instant présent ne semble pas avoir une bien grande portée : « Et alors ? Ce que je veux, c'est savoir ce que je devrais faire. Dites-moi quoi faire ! Combien d'heures par jour dois-je méditer assis ? Combien d'heures dois-je méditer en marchant ? Que faut-il que je développe surtout ? Devrais-je pratiquer davantage *mettā*, la bienveillance ? » Nous voulons quelque chose à faire et nous nous sentons mal à l'aise quand il n'y a rien à faire et nulle part où aller. Dans la vie monastique, il y a effectivement des conventions et une certaine structure : nous avons les *pūjā* (méditations et pratiques dévotionnelles) du matin et du soir, nous avons les récitations les soirs de pleine lune et de nouvelle lune, et la quête de nourriture. Tout cela

fait partie de notre tradition et nous donne une structure conventionnelle qui est là pour nous aider à faire quelque chose. Comme *sīla* (la conduite vertueuse) qui sert de pilier dans nos comportements, tout cela structure la communauté.

Quand les gens font des retraites en solitaire, ils abandonnent la structure et se retrouvent livrés à eux-mêmes. Que se passe-t-il quand on est seul et que personne ne sait ce que l'on fait ? On n'a pas besoin de vérifier si l'abbé nous surveille. On est livré à soi-même de sorte qu'on pourrait dormir toute la journée, lire des romans ou faire de longues promenades – ou bien on pourrait méditer vraiment intensément. Il y a tout un éventail de possibilités et c'est à nous d'observer ce que nous ressentons quand la structure disparaît. Il ne s'agit pas de se juger et de recommencer avec les « il faudrait que ». « Il faudrait que je médite tant d'heures par jour : assis, tant d'heures ; en marchant, tant d'heures ; faire ceci, faire cela ; trouver une profonde concentration ; vraiment avancer dans la pratique. » Je ne dis pas qu'il soit mal de fonctionner ainsi mais cela risque d'être très contraignant. Si vous n'êtes pas à la hauteur de vos propres attentes, qu'allez-vous ressentir ? Allez-vous ployer sous le poids de la culpabilité si vous ne faites pas ce que vous étiez déterminé à faire ? Observez le fonctionnement de l'esprit et comprenez-le bien.

C'est facile quand il y a un maître à la forte personnalité qui vous dit de faire ceci et de faire cela, et tout le monde va et tout le monde vient, et tout le monde marche au pas. Cela peut être un bon entraînement mais cela peut également réveiller résistance et rébellion chez

ceux qui n'apprécient pas. Mais d'autres n'apprécient pas qu'on ne leur dise pas quoi faire parce qu'ils sont laissés dans le doute ; ils aiment la sécurité qu'apporte le ferme contrôle d'un chef. N'oublions pas que cette vie monastique est faite pour que le cœur et l'esprit se libèrent. Certains guides autoritaires peuvent vous intimider ou vous manipuler émotionnellement en disant : « Si vous voulez vraiment me faire plaisir, faites ceci » ou bien : « Je ne peux pas vous approuver si vous ne vous conduisez pas correctement », etc. Je pourrais utiliser mon pouvoir émotionnel pour essayer de contrôler et de manipuler les situations mais ce ne serait pas très intelligent. Ce n'est pas pour cela que nous sommes ici. Chacun doit assumer sa propre responsabilité, n'est-ce pas ? Il s'agit de s'éveiller.

Mais ne croyez pas qu'il faut vous réveiller simplement parce qu'Ajahn Sumedho l'a dit. S'éveiller est un simple acte imminent d'attention : on est ouvert, détendu et on écoute, présent à ce qui est ici et maintenant. S'éveiller, c'est apprendre à reconnaître cela, à l'apprécier de plus en plus et à faire confiance car vous êtes probablement programmé émotionnellement pour le contraire, avec des « je devrais » ou des « je ne devrais pas ». Ce que nous essayons de faire ici, c'est de créer une situation où chacun est encouragé à faire confiance à cela et à le cultiver. Quand je dis « cultiver », cela ne veut pas dire qu'il y a quelque chose à faire. C'est plutôt apprendre à se détendre et à avoir confiance dans le simple fait d'être, suivre le mouvement de la vie. Parce que la vie est ainsi ; la vie change. Le changement a été très visible toute cette dernière année ici, à Amaravati. Il y a eu la construction, l'ouverture et tout ce qui allait

avec. Maintenant, cette période est terminée ; les choses ont changé. C'est ainsi.

Je me rappelle la première fois où je suis allé à Wat Pah Pong. Il y avait un tel esprit de corps ! Nous étions vraiment présents aux côtés d'Ajahn Chah. Il n'y avait que vingt-deux moines et nous progressions réellement. Nous étions un vrai bataillon d'élite, de première classe. Ensuite, au bout de quelques années, j'ai commencé à voir des choses que je n'aimais pas et à les critiquer ; je craignais que tout ne s'écroule. Ensuite, après l'AVC d'Ajahn Chah, j'ai vu que tout s'effondrait effectivement. Je me souviens être retourné là-bas quelques années plus tard. À Wat Pah Pong, il y avait désormais un monastère intérieur où vivaient les moines et puis, à l'extérieur, un kouti spécialement conçu pour qu'Ajahn Chah reçoive des soins et pour toutes sortes de choses. En plus, il y avait une salle de méditation extérieure pour les visiteurs.

Finalement, les gens allaient vers cette salle de méditation et n'entraient jamais dans le monastère. Tout ce qu'ils voulaient, c'était voir Ajahn Chah qui, lui, était malade et ne pouvait ni parler ni faire quoi que ce soit. Tout l'accent était mis sur son kouti et aucun moine ne voulait vivre dans le monastère. Je me souviens qu'une fois il n'y avait que trois moines dans cet immense monastère, Ajahn Liam et quelques autres, et l'endroit n'était guère reluisant. Autrefois les lieux étaient bien entretenus, parfaitement propres. Ajahn Chah était très exigeant sur l'ordre : les allées étaient bien balayées et tout était soigneusement réparé. Et voilà que soudain, ces lieux ressemblaient à une ville fantôme avec tous ces koutis vides qui avaient besoin de réparation, qui étaient

sales et poussiéreux, les allées n'étaient pas balayées, et tout à l'avenant. Des gens de Bangkok sont venus vers moi et m'ont dit : « Bah, ce lieu n'est plus ce qu'il était. Nous voulons que vous reveniez prendre la tête du monastère ». Ils pensaient que je devais retourner en Thaïlande pour prendre la suite d'Ajahn Chah. Les choses avaient pris une tournure qui ne leur paraissait pas juste. Mais, aujourd'hui, il y a cinquante moines et le monastère fonctionne à pleine capacité.

Les choses changent, alors nous nous ouvrons au changement. Il ne s'agit pas d'espérer un changement qui nous conviendrait ou, si tout est parfait, que les choses demeurent telles qu'elles sont. C'est impossible. Vous pouvez, en vous-même, être conscient des moments où vous êtes au mieux de votre forme ou abattu, quand vous vous sentez bien, inspiré, amoureux de la vie et quand vous êtes triste, désespéré, seul, déprimé ou découragé. Cette prise de conscience est votre refuge : être conscient du flux changeant des ressentis, des attitudes, des humeurs, des changements matériels et émotionnels. Restez avec. Voilà un refuge indestructible, qui ne change pas. C'est un refuge auquel vous pouvez vous fier. Vous ne l'avez pas fabriqué mentalement, ce n'est pas un idéal. C'est très concret et très simple mais on peut facilement passer à côté sans le voir. Quand on est attentif, on commence à voir ces choses-là : c'est ainsi.

Par exemple, quand je suis conscient que cet instant est un pur instant de présence, j'en prends note mentalement. C'est la voie ; c'est la pureté. Ce n'est pas quelque chose que je suis en train d'inventer, c'est juste cet état d'attention. Pas une attention comme

« Achtung ! » mais une attention détendue ; on écoute, on est ouvert et réceptif. Quand on se détend dans cette attention, c'est un état naturel, pas fabriqué par le mental. Il ne dépend pas des circonstances extérieures. Le seul problème, c'est que nous l'oublions tout le temps et que nous retombons dans nos vieilles habitudes. Voilà pourquoi l'attention est si importante : avec l'attention, nous nous en souvenons mieux, nous lui faisons davantage confiance, et nous développons cette façon de nous ramener dans cette présence consciente. Ensuite, nous nous laissons à nouveau entraîner vers l'extérieur et nous revenons. Nous continuons à faire ces allers-retours. Peu importe si les émotions ou les pensées sont récalcitrantes, dures ou vagabondes. Tout va bien, c'est notre refuge.

Nous pouvons appliquer cette présence consciente à tout ; par exemple, aux blessures personnelles. Si quelqu'un vous dit quelque chose de blessant, posez-vous la question : « Qu'est-ce qui est blessé ? » Si quelqu'un m'insulte et que je me sens meurtri ou incompris, offensé, agacé ou même furieux, qu'est-ce qui est furieux et agacé, qu'est-ce qui est offensé ? Est-ce là que se trouve mon refuge ? Dans cette personne dont les sentiments sont blessés, qui est bouleversée ? Si mon refuge est dans la présence consciente, celle-ci n'est jamais perturbée par quoi que ce soit. On peut la traiter de ce qu'on veut. Par contre, en tant que personne, je suis vite contrarié parce que c'est ainsi que fonctionne l'image que l'on a de soi ; elle est basée sur l'idée que je suis quelqu'un qui a une certaine valeur, qui est apprécié ou pas, compris ou incompris, respecté ou pas, et ainsi de suite.

En tant que « personne », je donne prise à toutes les blessures, les offenses et les contrariétés. Mais cette personne n'est pas mon refuge. Si votre personnalité ressemble à la mienne, je ne vous conseillerais pas de la prendre comme refuge ; je ne conseillerais jamais à personne de prendre refuge dans ma personne. Mais dans la présence consciente, oui, parce que la présence consciente est pure. Si vous lui faites de plus en plus confiance, même si vous vous sentez blessé, contrarié, maltraité, mal aimé et non apprécié, la présence consciente sait que tout cela est impermanent. Elle ne juge pas, elle ne crée pas de problèmes. Elle accepte pleinement le sentiment que « personne ne m'aime, tout le monde me déteste » comme un simple sentiment qui disparaîtra de lui-même naturellement. Il passera parce que sa nature est de changer.

*Où l'eau, la terre, le feu et l'air perdent-ils pied ?
Où le long et le court, le grossier et le fin
Le beau et le laid, le nom et la forme
Prendent-ils fin ?
Dans la conscience sans attributs, sans limites
Et qui ne connaît pas le devenir.
Voilà où l'eau, la terre, le feu et l'air perdent pied.
Voilà où le long et le court, le grossier et le fin
Le beau et le laid, le nom et la forme
Prendent tous fin.
Avec la cessation qu'apporte la conscience
Toute chose arrive à sa fin.
Kevaddha Sutta (longs discours)*

8. LA CONSCIENCE

La conscience est un sujet qui est devenu très important de nos jours. Nous faisons tous l'expérience de la conscience et nous voulons la comprendre et la définir. Certaines personnes disent que la conscience est l'équivalent de la pensée ou de la mémoire. J'ai entendu des scientifiques et des psychologues dire que les animaux n'ont pas de conscience parce qu'ils ne pensent pas et n'ont pas de souvenirs. Cela me semble ridicule. En ce moment précis, en tout cas, *ceci* est la conscience. Nous écoutons, c'est tout – c'est la pure conscience tant que la pensée ne s'enclenche pas. Observez simplement cela : la conscience est *ainsi*. J'écoute, je suis avec l'instant présent, je suis présent, ici, maintenant. On prend le mot « conscience » et on se dit mentalement : « la conscience est *ainsi* ». C'est là qu'apparaissent la pensée, le ressenti et l'émotion. Quand nous sommes inconscients, nous ne ressentons rien, nous ne pensons pas. Ainsi, la conscience est comme le champ qui permet à la pensée, à la mémoire, à l'émotion et au ressenti d'apparaître et de disparaître.

La conscience n'est pas personnelle. Pour qu'elle le devienne, il faut qu'on se l'approprie : « Je suis une personne consciente ». Mais s'il n'y a que la présence consciente, on pénètre dans l'observation de l'instant et alors, la conscience est *ainsi*. Ensuite, on peut être attentif au son du silence ; juste maintenir cette écoute, être capable de se poser dans un état naturel de

conscience non-personnel et sans attachement. Voir cela, c'est comme s'informer ou s'éduquer soi-même à ce qui est. À la naissance, la conscience qui habite cette forme, ce corps particulier, commence à opérer. Un nouveau-né est conscient mais il n'a pas de concept sur lui-même comme être un garçon ou une fille ou quoi que ce soit. Ces notions sont acquises après la naissance.

Notre monde est un monde conscient. Nous pensons peut-être à une conscience universelle ou à *viññāna*, la conscience sensorielle dont on parle dans les cinq *khandha*. Mais il y a aussi cette conscience qui est sans attaches, illimitée. À deux endroits dans le Tipitaka, il est question de *viññānam anidassanam anantam sabbato pabham* – beaucoup de mots pour décrire cet état de conscience naturel, cette réalité. Je trouve très utile de me dire clairement : « La conscience est *ainsi* ». Si nous commençons à y penser, nous allons vouloir la définir en nous posant des questions comme : « Y a-t-il une conscience immortelle ? » Ou bien nous voudrions en faire une doctrine métaphysique ou encore la nier en disant : « La conscience est impermanente, insatisfaisante et impersonnelle ». Nous voulons la définir avec précision, dire qu'elle est impermanente et impersonnelle ou bien l'élever au rang de position métaphysique à laquelle on va s'attacher. Mais nous ne souhaitons pas proclamer des doctrines métaphysiques ni nous limiter à une interprétation héritée de cette tradition. Ce que nous voulons, c'est essayer de l'explorer en en faisant pleinement l'expérience. Ajahn Chah appelait cela *pen paccattam*, c'est-à-dire une chose que l'on réalise par soi-même. Ce que je vous propose donc maintenant, c'est

d'explorer car je ne vais pas essayer de vous convaincre ni de vous convertir à ma vision des choses.

La conscience est ainsi. En cet instant, la conscience est bien présente : nous sommes vifs et éveillés et, de ce fait, nous voyons les choses apparaître et disparaître. Si on maintient cette présence consciente, que l'on se pose en elle sans s'y attacher, sans essayer de faire quoi que ce soit, de trouver quelque chose ni de devenir quelqu'un, si on se détend simplement avec confiance, des choses se produisent. Soudain, on devient conscient d'une sensation physique, d'un souvenir ou d'une émotion. Cette sensation ou ce souvenir devient donc conscient et puis il cesse. La conscience est comme un véhicule ; elle nous présente les choses telles qu'elles sont.

La conscience a-t-elle quelque chose à voir avec le cerveau ? Nous avons tendance à penser qu'elle est une sorte d'état mental qui dépend du cerveau. La position des scientifiques occidentaux est que la conscience est dans le cerveau. Pourtant, plus on l'explore avec *sati-sampajañña* et *sati-paññā*, plus on voit que le cerveau, le système nerveux, toute la formation psychophysique apparaît dans cette conscience, qu'elle est imprégnée de cette conscience. C'est pour cette raison que nous pouvons avoir conscience du corps, que nous pouvons réfléchir sur les quatre postures – assis, debout, en marche et couché. Quand nous sommes conscients de notre posture, tels que nous sommes en cet instant, nous ne sommes pas limités à quelque chose qui se situerait dans le cerveau : c'est le corps qui est dans la conscience.

Nous sommes conscients de l'ensemble du corps tel que nous le sentons dans cette posture assise.

Cette conscience n'est pas personnelle. Ce n'est pas une conscience qui se situerait dans « ma » tête et, ensuite, une conscience dans « votre » tête ; chacun de nous vit sa propre expérience consciente. Mais cette conscience est-elle ce qui nous unit les uns aux autres ? Est-elle notre « unité » ? Je ne fais que poser des questions. Il y a différentes manières de considérer les choses. Quand nous laissons tomber nos différences – « Je suis Ajahn Sumedho et vous êtes cette personne » –, quand nous lâchons ces identifications et ces attachements, nous constatons que la conscience continue à fonctionner. Elle est pure ; elle n'a rien de personnel ; rien qui la rende féminine ou masculine. On ne peut pas la qualifier. Elle est juste *ainsi*. Quand nous commençons à reconnaître ce qui nous relie les uns aux autres, nous voyons que notre terrain commun est la conscience et nous constatons ensuite qu'elle est universelle. Quand nous rayonnons *mettā* vers un milliard de Chinois à l'autre bout du monde, il ne s'agit peut-être pas de sentimentalité et de gentilles pensées ; peut-être y a-t-il là une grande force. Je ne sais pas, je m'interroge. Je ne vais pas me limiter à un point de vue particulier, conditionné par mon héritage culturel, parce que celui-ci est loin d'être parfait, de toute façon. Je n'ai guère le sentiment que mon conditionnement culturel soit très fiable.

Parfois les gens trouvent que le Theravada a quelque chose de nihiliste quand ils entendent parler d'absence d'âme, de Dieu, de « moi » comme s'il

s'agissait d'une prise de position inébranlable. Mais l'enseignement du Bouddha n'est-il pas là pour être analysé et exploré ? Nous n'essayons pas d'étayer la position de tel ou tel expert du Canon Pali ; nous utilisons plutôt le Canon Pali pour explorer notre propre expérience – c'est une autre façon de considérer les choses. Si on approfondit cela assez longtemps, on commence à vraiment voir la différence entre la pure conscience et le moment où le « moi » apparaît. Ce n'est pas vague ou confus ; on ne se demande pas : « Est-ce cela le moi ? » C'est une connaissance claire : on sait.

Donc, ensuite, le « moi » apparaît. Je commence à penser à moi-même : mes sentiments, mes souvenirs, mon passé, mes peurs et mes désirs, et le monde entier tourne soudain autour d' « Ajahn Sumedho ». Il entre en orbite avec mes opinions, mes ressentis, ma vision des choses... Je peux me faire piéger dans ce monde, ce regard sur moi qui apparaît dans la conscience. Mais, si j'en suis conscient, mon refuge n'est plus dans le fait d'être une personne avec sa personnalité et ses opinions. Dès lors, je laisse passer tout cela et le monde d'Ajahn Sumedho prend fin. Ce qui reste, à ce moment-là, c'est *anidassana viññāna*, cette conscience primordiale non-discriminative ; voilà tout ce qui continue à fonctionner. Cela ne veut pas dire qu'Ajahn Sumedho meurt, que c'est la fin du monde ou que je suis devenu non-conscient.

À propos de fin du monde, cela me rappelle quelqu'un qui en avait très peur. Il disait, dans une espèce de réaction de panique : « Les bouddhistes méditent juste pour voir la fin du monde. Ils veulent vraiment détruire le monde. Ils détestent le monde et

souhaitent voir sa fin. » Nous voyons le monde dans son aspect physique : une planète, des continents et des océans, le pôle nord et le pôle sud. Mais, dans le bouddhisme, « le monde » c'est le monde que nous créons dans notre conscience. C'est pour cela que l'on peut dire que nous vivons dans des mondes différents. Le monde d'Ajahn Sumedho ne va pas être le même que celui que *vous* créez mais ce monde apparaît et disparaît, tandis que ce qui est conscient de l'apparition et de la disparition transcende le monde. C'est *lokuttara* (transcendantal) et non plus *lokiya* (du monde).

Quand nous prenons naissance physiquement, nous avons une conscience dans cette forme humaine, dans cette forme séparée des autres. Ce point de conscience commence à fonctionner et ensuite, bien sûr, nous développons une image de nous-mêmes qui nous vient de nos parents et de notre environnement culturel. Nous acquérons des valeurs différentes auxquelles nous nous identifions en tant que personnes, et tout cela est basé sur *avijjā*, l'ignorance, pas sur le Dhamma mais sur les idées, les opinions et les préférences que possède chaque culture. C'est pour cette raison qu'il peut y avoir des problèmes interminables liés aux comportements différents selon la culture de chacun. Quand on vit dans une communauté multiculturelle comme la nôtre, il est normal qu'il y ait des incompréhensions car nous nous percevons nous-mêmes et le monde qui nous entoure de manière différente selon notre conditionnement. Alors, souvenez-vous que le conditionnement culturel est le produit d'*avijjā*, de l'ignorance du Dhamma. Ce que nous faisons maintenant, c'est ajouter *paññā* à la conscience.

Paññā est une sagesse universelle qui n'a rien à voir avec une philosophie culturelle.

Quand on étudie le bouddhisme, on voit que ce n'est pas un enseignement culturel. Il ne s'agit pas de la culture ou de la civilisation indienne mais des lois de la nature qui nous entoure, de l'apparition et de la disparition des phénomènes, des choses telles qu'elles sont. Nous parlons d'*aniccā*, *dukkha*, *anattā*. Ce n'est pas de la philosophie ni de la culture indienne ; ce sont des choses qu'il faut découvrir et pleinement réaliser. On ne fonctionne pas à partir d'un système de croyance fondamental qui serait culturel. Le Bouddha met l'accent sur le fait de s'éveiller, d'être attentif, plutôt que de se saisir d'une position doctrinale dès le départ. C'est pour cette raison que nombre d'entre nous peuvent se relier à cet enseignement, parce que nous n'essayons pas de devenir des Indiens ni de nous convertir à une doctrine religieuse qui viendrait d'Inde. Le Bouddha s'est éveillé à « ce qui est », à la loi de la nature. Alors, quand nous explorons la conscience, les enseignements comme les cinq *khandha* (agrégats) sont des outils précieux et utiles pour investiguer et analyser notre vécu. Ce n'est pas comme si on nous disait qu'il fallait croire dans les cinq *khandha*, croire qu'il n'y a pas de « moi » ou ne plus croire en Dieu. Il est vrai que certains bouddhistes ont cette attitude, ils adoptent une position doctrinale en tant que bouddhistes mais, pour moi, cet enseignement n'est pas fondé sur une doctrine, seulement sur un encouragement à s'éveiller. Nous partons de ce qui est ici et maintenant, d'une attention éveillée ; nous n'essayons pas de prouver que le Bouddha a réellement vécu. Certains diront peut-être qu'il n'a jamais existé, que c'est

juste un mythe, mais cela n'a aucune importance parce que prouver l'existence du Bouddha Gautama n'est pas notre problème. Nous n'essayons pas de vérifier des faits historiques mais de prendre pleinement conscience que la réalité que nous vivons en cet instant est *ainsi*.

Quand nous nous autorisons à nous poser simplement dans la présence consciente, nous sentons qu'il s'agit d'un état naturel, c'est-à-dire qu'il n'est pas créé par le « moi ». Nous ne recherchons pas des états de plus en plus subtils pour atteindre un sorte d'extase et de paix qui serait le produit d'une expérience de conscience très raffinée. Ce genre d'expérience est très dépendant des circonstances car ce monde conscient dont nous faisons partie inclut aussi bien le grossier que le subtil. Nous ne sommes pas dans un monde spécialement subtil. En tant qu'êtres humains vivant sur la planète Terre, nous ne sommes pas dans le monde raffiné des *deva* ou des divinités (*deva-loka*, *brahma-loka*). Notre sphère est grossière et elle présente un large éventail de réalités qui vont du grossier jusqu'au raffiné. Nous devons vivre avec les réalités d'un corps physique, ce qui est très animal. Les *deva* n'ont pas un corps physique mais un corps éthérique. Nous aimerions tous avoir un corps éthérique, n'est-ce pas, au lieu d'avoir toutes ces choses gluantes qui circulent dans notre corps – le pus, le sang, toutes ces choses répugnantes avec lesquelles nous devons vivre. Devoir aller aux toilettes, par exemple ; les *deva* n'ont pas à le faire. Parfois nous aimerions nous illusionner, croire que nous sommes des *deva* car nous n'aimons pas ces aspects grossiers de notre condition physique. Nous sommes très discrets là-dessus, nous ne voulons pas que les gens les remarquent. Mais la conscience inclut tous

les aspects de notre condition humaine, depuis les plus grossiers jusqu'aux plus raffinés.

Il y a une autre chose dont nous devons prendre conscience : nos attitudes compulsives. Cette impression qu'il faut que nous fassions quelque chose, ces habitudes forcenées de devoir agir, devoir obtenir ce que l'on n'a pas, devoir atteindre quelque chose ou se débarrasser de ses défauts. Quand on fait confiance à sa « véritable demeure », on prend du recul par rapport à ce conditionnement des émotions. Nous sommes issus d'une société très compétitive qui nous impose des objectifs à atteindre. Nous sommes programmés pour avoir toujours le sentiment qu'il y a quelque chose que nous devrions faire ou obtenir. Nous croyons toujours qu'il nous manque quelque chose, que nous devons découvrir ce que c'est et l'obtenir. Ou bien nous nous mettons en tête de nous débarrasser de nos faiblesses, de nos défauts et de nos mauvaises habitudes. Voyons clairement qu'il s'agit uniquement d'une attitude qui apparaît puis disparaît. C'est le monde de la compétition, le monde du « moi ».

Nous pouvons toujours nous percevoir selon ce qui ne va pas chez nous en tant que personnes. Sur ce plan-là, il y a tellement de défauts et d'insuffisances possibles. Je n'ai jamais rencontré quelqu'un de parfait. Le « moi » envahit tout. Certains de ses aspects sont plutôt acceptables mais d'autres sont complètement farfelus. Nous ne pouvons pas prendre refuge dans un « moi » car notre « moi » ne sera jamais parfait. Donc, quand nous nous jugeons sur un plan personnel, nous pensons qu'il y a énormément de problèmes, d'insuffisances, de défauts

et de faiblesses – peut-être aussi parce que nous nous comparons à l'image d'une personne idéale, généreuse et absolument parfaite. Mais ce qui est conscient du « moi » n'est pas personnel. Nous pouvons devenir conscients du « moi » comme d'un objet mental ; alors les situations personnelles apparaissent puis cessent.

Nous nous surprenons parfois à nous sentir très insécurisés ou à agir comme des enfants parce qu'une situation aura fait réapparaître le « moi ». Je me souviens avoir passé environ trois semaines chez mes parents, du temps où ils étaient encore en vie, parce qu'ils étaient très malades. J'étais Ajahn Sumedho, cinquante-cinq ans, abbé du monastère Amaravati et je rentrais chez moi pour aller vivre dans la même petite maison qu'autrefois avec mon père et ma mère. Cette situation a réveillé toutes sortes d'émotions puériles simplement à cause des circonstances. Nous sommes nés de nos parents. Une mère et un père éveillent en nous des souvenirs, des liens avec notre enfance et les années qui ont suivi. C'est ainsi qu'une grande partie des difficultés que l'on rencontre dans les familles vient du fait que, dans ce contexte, on se sent à nouveau comme un enfant – même quand on est un moine bouddhiste de cinquante-cinq ans et abbé d'un monastère ! Ma mère et mon père n'avaient aucun mal à me considérer toujours comme un enfant. Ils voyaient bien que j'étais un homme d'âge mûr mais ils agissaient encore parfois comme si j'étais leur enfant. Alors, on se retrouve plein de rébellion et de ressentiment, comme un adolescent qui se voit traité en gamin ! Ne soyez donc pas surpris si de telles émotions surgissent dans ce genre de circonstances. Tout au long de la vie, quand on vieillit, le karma mûrit et ces situations apparaissent dans la

conscience. Ne vous désespérez pas si, à cinquante ans, vous vous sentez très puéril. Soyez-en simplement conscient : c'est comme ça. Les circonstances pour que cette émotion particulière apparaisse sont présentes mais, ensuite, vous en êtes conscient. Votre refuge est dans cette prise de conscience ; pas en essayant de devenir une personne idéale, mûre, responsable, capable, « normale », à qui tout réussit, et tout et tout. Ce ne serait qu'un idéal.

Ici, on ne me considère pas comme un enfant – je suis même le plus âgé ! Vous me voyez peut-être comme une figure paternelle parce qu'un vieil homme comme moi évoque l'autorité. Je représente l'autorité, le patriarche, le père, l'homme – et même le grand-père pour certains d'entre vous ! Il est intéressant de simplement prendre conscience de ce qui se passe quand les circonstances sont présentes. Rationnellement, vous pouvez vous dire : « Ce n'est pas mon père » mais, émotionnellement, vous pouvez me ressentir comme cela, agir envers moi comme si j'étais votre père, à cause d'une certaine habitude émotionnelle. Quand les circonstances font apparaître cette figure masculine autoritaire, c'est ce que vous ressentez, c'est *ainsi*. Il n'y a rien de mal à cela ; il suffit de remarquer que c'est ce qui se produit. Faites confiance à ce refuge qu'est la claire conscience de ce qui est au lieu de penser que vous ne devriez pas projeter des images paternelles sur moi ou que vous ne devriez pas vous sentir diminué devant une figure d'autorité masculine, et ainsi de suite. Si vous vous sentez diminué à cause de moi, au lieu de me blâmer ou de vous en vouloir, voyez qu'il s'agit simplement d'un sentiment qui est apparu et qui, par conséquent, va disparaître. Sinon, vous retombez dans un monde créé

par vous, un monde « personnel » et vous croyez qu'il s'agit de la réalité.

Autrefois, je me mettais très en colère quand une femme se montrait autoritaire. Quand une femme, n'importe laquelle, faisait preuve d'autorité, je sentais la rage monter en moi. Je me suis demandé pourquoi je réagissais aussi fort simplement à une intonation de voix, pourquoi une attitude dirigiste de la part d'une femme me rendait absolument furieux, et j'ai vu que cela remontait à l'époque où j'étais enfant à essayer de m'opposer à la volonté de ma mère. Si nous ne réussissons pas à résoudre correctement ces situations du passé, quand des circonstances semblables se présentent, nos vieilles réactions refont surface. C'est en en prenant conscience que l'on peut résoudre cela. Quand on le comprend et qu'on le considère simplement comme étant « ce qui est », on peut le résoudre ou le lâcher. Ainsi se libère-t-on de la répétition incessante de ces vieilles réactions conditionnées.

Notre refuge est donc dans cette présence consciente et non dans l'espoir vain d'obtenir et de maintenir des états de conscience très subtils. Il est possible, en pratiquant souvent avec beaucoup de finesse, d'apprendre à développer des expériences subtiles mais il faut inévitablement finir par laisser des choses plus grossières se manifester et faire également partie de votre expérience consciente. On dit que se poser dans la présence consciente est comme « rentrer chez soi » ou retrouver sa « véritable demeure ». C'est un espace où l'on peut se détendre, comme un foyer, un lieu où l'on se sent bien, où l'on n'est plus un étranger ou un extra-

terrestre. Avec soulagement, on commence à sentir que l'on a enfin trouvé sa place, que l'on n'est plus ce vagabond perdu dans la nature. Et lorsque « le monde d'Ajahn Sumedho » apparaît à nouveau, on ne se sent plus à sa place parce que « Ajahn Sumedho » est un extra-terrestre, un étranger ! Il ne se sent jamais bien nulle part : suis-je toujours américain ? Suis-je britannique ou thaïlandais ? Où est-ce que je me sens bien en tant qu'Ajahn Sumedho ? Je ne sais même plus de quelle nationalité je suis. Je me sens plus à l'aise en Grande-Bretagne qu'en Amérique parce que je vis ici depuis tellement longtemps. En Thaïlande, je me sens chez moi parce que c'est le paradis des moines bouddhistes. On nous traite merveilleusement bien mais il y a toujours des problèmes de visa et on reste toujours un *phra farang* (moine étranger). Ici, même si je vis dans ce pays depuis des décennies, je reste un Américain pour la plupart des gens. Et quand je retourne aux États-Unis, je ne sais pas ce que je suis. Les gens me disent : « Tu n'as plus l'air d'un Américain. Tu as un drôle d'accent. On ne sait plus d'où tu viens ! » Cela, c'est le monde qui est créé par l'esprit conditionné. Quand celui-ci tombe, ce qui reste c'est notre véritable demeure.

9. CONFIANCE DANS LA SIMPLICITÉ

L'atmosphère conviviale est là pour vous encourager à voir la vie monastique comme quelque chose de beau et de plaisant à vivre et à vous y ouvrir plutôt que vous enfermer. On considère parfois la méditation comme un moyen de se couper du reste du monde et non comme une ouverture. Attention, n'oubliez pas que les mots ont leurs limites. Quand je dis « se couper du reste du monde » ce ne sont que des paroles que vous interprétez à votre manière.

Dans toutes les traditions religieuses il y a beaucoup de confusion parce que les enseignements peuvent paraître contradictoires : à certains moments, on vous dit de vous tourner vers l'intérieur – fermez les yeux, concentrez votre esprit sur la respiration –, et à d'autres moments, on vous demande de vous ouvrir avec *mettā* pour tous les êtres vivants. Cela montre les limitations des mots et des conventions. Quand nous nous saisissons de ces conventions, nous avons tendance à nous attacher à un seul point de vue, notamment dans notre façon d'interpréter les Écritures, et nous y sommes parfois même encouragés par l'enseignant. Mais pensez à toujours revenir à la conscience que nous pouvons tous ressentir en tant qu'individus et qui est le centre de l'univers.

Lorsque vous vous voyez comme une personne, comme quelqu'un qui a besoin de trouver quelque chose ou de se débarrasser de quelque chose, vous vous limitez à être quelqu'un qui doit obtenir une chose qu'il n'a pas

ou qui doit se débarrasser d'une chose qu'il ne devrait pas avoir. Nous réfléchissons à cela et nous apprenons à en être le témoin, Bouddho, ce qui est éveillé et conscient, qui écoute la « personne » que nous croyons être, qui connaît ses opinions et ses états émotionnels sans les prendre personnellement.

Ainsi, vous cessez de fonctionner à partir de la position de celui qui dit : « Je suis en train de méditer » ou « Je dois trouver une chose que je n'ai pas encore. Je dois atteindre des états de concentration profonde pour aller vers des pratiques de méditation plus avancées ». Ce n'est pas que cette croyance soit erronée mais elle vous limite à rester toujours quelqu'un qui doit atteindre une chose qu'il n'a pas. Vous pouvez aussi passer en mode « purification » : « Je suis un pécheur, j'ai besoin de me purifier. Je dois me débarrasser de mes mauvaises pensées et de mes mauvaises habitudes, de mes émotions puériles, de l'avidité, de la haine et de l'ignorance... » Dans ce cas, ce que vous faites, c'est supposer que vous êtes quelqu'un qui a tous ces défauts. Voilà pourquoi la présence consciente, la présence éveillée à ce qui est, est l'essence de l'enseignement bouddhiste. *Bouddho* signifie simplement « présence consciente éveillée ».

Je vous encourage à aller vers la simplicité plutôt que la complexité. Nous avons déjà des personnalités compliquées. Notre conditionnement culturel et social est généralement confus. Nous avons reçu une certaine éducation, ce qui signifie que nous savons beaucoup de choses et que nous avons beaucoup d'expérience – autrement dit, nous ne sommes plus simples. Nous avons perdu notre simplicité d'enfants et sommes devenus des

personnages compliqués. La forme monastique nous encourage à prendre la direction de la simplicité. Cela peut paraître difficile parfois mais tout l'encouragement du Dhamma-Vinaya va vers la simplification de toute chose, pas le contraire.

Ce qui est extrêmement facile, c'est de se réveiller. Le mot « Bouddha » signifie « éveillé », c'est aussi simple que cela. L'enseignement le plus profond est contenu dans ces mots : « Réveillez-vous ! » Quand on entend cela, on peut se dire : « Et que suis-je censé faire après ? » Mais là, nous compliquons les choses parce que nous n'avons pas l'habitude d'être vraiment éveillés et pleinement présents. Nous sommes accoutumés à penser et à analyser les choses en essayant d'obtenir un résultat ou de nous débarrasser de quelque chose, de réussir, d'atteindre un but.

Dans les Écritures, on évoque des occasions où une personne est éveillée juste en entendant une parole ou quelque chose de très simple. On se dit qu'à cette époque, les gens avaient plus de *parami* (vertus perfectionnées) que nous, plus de capacité à s'éveiller et à être complètement libérés. Nous nous voyons à travers des souvenirs et des perceptions compliquées. On aime ou on n'aime pas, on se sent bien et puis on se sent triste. Tout peut changer très facilement d'un instant à l'autre. Je peux brusquement ressentir de la colère juste parce que quelqu'un dit quelque chose qui m'agace. Quand certaines circonstances se présentent, les états émotionnels qui en résultent surgissent aussitôt : colère, bonheur, enthousiasme, etc. Mais, avec *sati-sampajañña*,

nous apprenons à demeurer dans un état de conscience présente qui transcende ces émotions.

Si nous n'avions pas cette possibilité, il n'y aurait aucun espoir, aucun intérêt à être moine ou nonne bouddhiste ou quoi que ce soit d'autre. Nous serions les victimes impuissantes de nos habitudes et il n'y aurait pas moyen d'échapper au piège de nos schémas habituels de fonctionnement. Le moyen d'en sortir c'est l'attention consciente et éveillée. La convivialité, c'est de la bonne volonté, du bonheur, de l'éclat ; c'est accueillir et s'ouvrir. Quand on est convivial, on est ouvert ; quand on est de mauvaise humeur, on ne l'est pas : « Laissez-moi tranquille. Ne m'embêtez pas ! »

La façon dont nous considérons la méditation, le bouddhisme Theravada ou toute autre convention que nous utilisons, montre combien il est facile d'avoir des opinions arrêtées. Les gens ont un avis auquel ils croient et, quand ils s'attachent à une convention religieuse, ils ont tendance à avoir des opinions très arrêtées dessus. Dans les cercles Theravada, on entend dire, par exemple : « C'est nous qui détenons les enseignements originels, purs. Il faut faire ceci pour obtenir cela. Le *samsāra* et le *nibbāna* sont les deux pôles opposés », et ainsi de suite. C'est le genre de points de vue et d'idées que l'on a quand on s'attache à une tradition. Par contre, dans la conscience éveillée, il n'y a pas de convention. Cette conscience perçoit tous les phénomènes en termes de Dhamma, de lois de la nature. Ces lois naturelles ne sont pas inventées et elles ne dépendent pas de circonstances extérieures pour exister.

Si on s'attache à un point de vue, on est lié et limité précisément par la chose à laquelle on s'attache. Dans la conscience présente et éveillée, il n'y a pas de saisie. C'est le simple fait immanent d'être ici, d'être patient. Il faut de la confiance, notamment de la confiance en soi. Personne ne peut vous y forcer ni le faire pour vous par magie. Il est donc très important d'avoir confiance en cet instant de totale présence à ce qui est. De par ma nature, je suis moi-même quelqu'un qui remet tout en question, qui doute, qui est sceptique. Je ne crois pas facilement à ce que l'on me dit, j'ai tendance à soupçonner, à me méfier. Ce n'est pas très agréable à vivre. J'adorerais croire en quelque chose et me détendre paisiblement en cette croyance dans laquelle je m'engagerais totalement.

L'approche sceptique est un vrai défi. Il faut l'utiliser pour apprendre à faire confiance. Pas confiance dans un point-de-vue ou une doctrine mais dans la simple capacité que nous avons tous à être présent et conscient. La présence consciente inclut la concentration. Quand on fait des pratiques de concentration, que l'on pose son attention sur un seul objet, on se coupe de tout le reste. Dans la pratique de *samatha*, on choisit un objet, on fixe son attention dessus et on la maintient en place. Quand la présence consciente est là, cette attention est vaste, comme la lumière d'un projecteur. Elle est grand-ouverte et englobe absolument tout.

Apprendre à faire confiance à cette présence consciente est un acte de foi mais c'est aussi très proche de la sagesse. C'est quelque chose qu'il faut expérimenter jusqu'à commencer à l'apprécier. Je pourrais décrire et développer davantage le sujet mais

cela resterait une chose que vous devez découvrir par vous-même. Le doute est l'un de vos principaux problèmes parce que vous ne vous faites pas confiance. Beaucoup d'entre vous pensent qu'ils sont le produit de leur passé, de leurs souvenirs, de leur personnalité. Vous en êtes absolument convaincus et, bien entendu, vous ne pouvez pas faire confiance à cela. Moi non plus, je ne fais pas confiance à la personne que je suis – elle est capable de dire n'importe quoi ! Je ne peux pas non plus faire confiance à mes émotions puisqu'elles oscillent et changent tout le temps. Selon qu'il fait soleil ou qu'il pleut, que tout va bien ou que tout s'écroule, mes émotions se mettent au diapason. Ce en quoi j'ai confiance, c'est ma capacité à être présent et conscient. Mais il faut que vous découvriez cela tout seuls, vous ne pouvez pas vous contenter de me faire confiance. Ce que je vous dis là a seulement pour but de vous encourager à faire confiance.

La présence consciente qui englobe tout est très simple et absolument naturelle. L'esprit s'arrête et vous vous retrouvez ouvert et réceptif. Même si vous êtes tendu et crispé, ouvrez-vous à cela en l'acceptant et en l'autorisant à être ainsi. Tension, désespoir, douleur... Laissez votre ressenti être exactement tel qu'il est ; ne cherchez pas à vous en débarrasser. Si vous vous mettez en tête que cette ouverture devrait engendrer un état d'esprit heureux, vous créez l'impression mentale d'un état agréable que vous ne ressentez peut-être pas dans l'instant mais que vous aimeriez ressentir. Mais être dans un état d'esprit agréable n'est pas indispensable pour que se manifeste la présence consciente qui englobe tout. On peut être au fond du gouffre de la tristesse et malgré tout

ouvert à l'expérience d'une conscience présente, ce qui permet d'accueillir même les états les plus perturbants et les laisser être ce qu'ils sont.

J'ai trouvé qu'avoir cette attitude était un véritable défi car il y a tellement d'états mentaux et émotionnels que je n'aime pas du tout. J'ai passé ma vie à essayer de m'en débarrasser. Dès l'enfance on développe l'habitude d'essayer de se libérer des états mentaux désagréables en cherchant à se distraire, en faisant n'importe quoi pour y échapper. Dans notre vie, nous développons tellement de moyens de nous distraire de sentiments comme le désespoir, la tristesse, la dépression et la peur, qu'on ne le fait même plus consciemment ; il devient habituel de se distraire d'une expérience douloureuse. Maintenant, ce que je vous encourage à faire, c'est de commencer à en prendre conscience – de prendre même conscience de la façon dont vous cherchez à vous en distraire. Il s'agit de s'ouvrir à ce qui est et non à ce que vous pensez que cela devrait être ou à ce que vous croyez que c'est. C'est un état où l'on ne sait pas vraiment quoi que ce soit en particulier.

Dans cette claire conscience, on ne peut pas dire que l'on sache quoi que ce soit. On laisse simplement les choses être ce qu'elles sont. On n'est pas obligé de les percevoir à travers des pensées ou des mots ni de les analyser ; on laisse l'expérience se dérouler telle qu'elle se présente. Il s'agit plutôt de développer un sentiment intuitif, ce que j'appelle « compréhension intuitive ». Quand vous commencez à faire confiance à cette claire conscience, vous pouvez vous détendre un peu. Si vous essayez de contrôler l'esprit, vous aurez tendance à

retomber dans vos comportements habituels : vous saisir de certaines choses et vous débarrasser des autres au lieu de laisser les choses simplement être ce qu'elles sont.

Avec la compréhension intuitive, nous prenons refuge dans la conscience éveillée qui est vaste, illimitée. La pensée et les concepts créent des limites. Le corps est une limite, les habitudes émotionnelles sont des limites, le langage est une limite, les mots qui expriment des ressentis sont aussi des limites. La joie, le chagrin et la neutralité sont tous trois conditionnés et dépendent d'autres facteurs. Ce qui transcende tout cela, nous commençons à le reconnaître en nous « éveillant ». Même si ce que je dis vous paraît stupide, soyez conscient de ce ressenti. Ouvrez-vous au fait que vous n'aimez pas ce que je dis. C'est « ce qui est », en ce moment. Vous n'êtes pas obligé d'aimer ce que je dis mais vous pouvez partir de la prise de conscience de « ce qui est » plutôt que devoir comprendre ce que j'essaie de dire.

La pensée d'une séparation, par exemple, a un certain impact sur la conscience. Quel que soit le sentiment qui vous anime en ce moment, il est comme il est. La séparation et l'idée de la séparation sont ainsi. Il s'agit de reconnaître ce qui est sans juger ce que vous voyez. Dès que vous ajoutez quelque chose, vous déformez ce qui est ; cela devient personnel, émotionnel, compliqué. Cette sphère des sens dans laquelle nous vivons, cette planète Terre, est ainsi. Toute notre vie est un enchaînement interminable de rencontres et de séparations. Nous y sommes tellement habitués que nous y prêtons à peine attention et n'y réfléchissons pas. La

tristesse est la réaction naturelle au fait d'être séparé de ce que l'on aime, des gens que l'on aime. L'émotion ressentie est la tristesse mais, quand on prend clairement conscience de cette émotion, on constate que la prise de conscience n'est pas triste. C'est pareil quand on est présent à la pensée qui éveille en nous des sentiments de joie ou d'exaltation : la conscience n'est pas exaltée, elle observe l'exaltation. La conscience embrasse le ressenti de joie ou de tristesse mais elle ne s'exalte pas, elle ne s'attriste pas. Il s'agit donc d'apprendre à faire confiance à cette conscience au lieu de lutter sans cesse contre tous les sentiments qui surgissent en nous.

Avez-vous remarqué que, même quand vous êtes dans la confusion la plus totale, il y a quelque chose qui ne se noie pas dans cette confusion ? Qu'il y a une conscience de cette confusion ? Si vous ne le voyez pas clairement, vous risquez de vous attacher à cet état de confusion et de compliquer encore la situation. Par contre, si vous avez assez de confiance pour vous ouvrir à la confusion, vous trouverez le moyen de vous libérer du piège des conditionnements qui nous renvoient constamment aux mêmes réactions émotionnelles nées de la peur et du désir.

Dans notre monde, le désir est naturel. Alors pourquoi ne devrions-nous pas avoir de désirs ? Quel mal y a-t-il à cela ? Nous nous battons pour nous libérer de tous nos désirs. Essayer de purifier notre esprit et de vaincre le désir devient un défi personnel, n'est-ce pas ? Mais est-ce possible ? Pas pour moi. Il m'arrive de réprimer les désirs et de me convaincre que je n'en ai pas mais je ne tiens pas longtemps. Quand on observe les

choses telles qu'elles sont, on constate que ce monde est ainsi fait : face à ce qui est attirant et beau, on a envie de faire un pas pour s'en saisir ; face à ce qui est laid et répugnant, la réaction est de reculer. C'est ainsi ; il n'y a là rien de personnel. Par contre, dans ce mouvement d'attirance ou de répulsion, il peut y avoir une pleine conscience qui embrasse le tout. On peut être conscient d'être attiré et conscient d'être rebuté par quelque chose.

Cette prise de conscience est subtile et simple mais si personne ne nous en parle, nous ne pouvons pas apprendre à lui faire confiance. Ainsi, notre état d'esprit face à la méditation a tendance à être axé sur l'obtention du succès. Il est facile de retomber dans cette lutte dualiste : essayer d'obtenir et essayer de repousser. Vrai et faux, bon et mauvais... nous sommes très vite intimidés par les bons sentiments. Quand il s'agit de religion, on a tendance à être très moralisateur, n'est-ce pas ? Dans un sens, c'est une bonne chose. Il est bon de lâcher le désir et d'assumer la responsabilité de notre vie, de respecter les préceptes et de poursuivre nos efforts avec diligence. C'est juste et c'est bien.

Certains pourraient m'accuser d'enseigner une façon de faire où le comportement importe peu, où l'on pourrait faire n'importe quoi pourvu que l'on en soit conscient. On pourrait dévaliser une banque tout en étant conscient de ses gestes ; on pourrait boire de l'alcool et prendre de la drogue et voir quel degré de conscience on a dans ces états-là ! Si c'était vraiment ce que j'enseigne, la porte serait ouverte à tout et n'importe quoi. Mais ce n'est absolument pas ce que je propose ; je ne dis pas qu'il faut enfreindre les préceptes. Pourtant voyez

comment, lorsque vous êtes prisonnier d'une vision moralisatrice, vous avez tendance à croire que je me fais l'avocat du contraire, que je dis que les gens ne devraient pas agir selon vos principes.

Les préceptes sont un véhicule qui simplifie notre vie et met des limites à notre conduite. Sans limites, nous risquons de nous perdre, de suivre nos impulsions ou nos idées du moment. Le *Vinaya* et *sīla* sont toujours une forme de restriction mais ils sont un véhicule dont le but est d'aider à la réflexion. Par contre, si on s'en saisit, on devient quelqu'un qui suit toutes les règles sans réfléchir. C'est l'extrême opposé de l'hédonisme total : on devient institutionnalisé dans le moule monastique, on suit sa ligne de conduite, on obéit à toutes ses règles, on est un bon moine ou une bonne nonne, persuadé que c'est ce que l'on doit faire... mais on n'est pas vraiment ouvert ni conscient de ce que l'on fait. L'esprit qui doute et réfléchit, l'esprit moralisateur, l'esprit suspicieux remettra toujours les choses en question.

Certains d'entre vous pensent probablement : « Je ne suis pas prêt à cela pour l'instant. Ce que vous enseignez s'adresse à des élèves avancés. Je dois déjà apprendre à être un bon moine ou une bonne nonne ». Très bien, apprenez à être un bon moine ou une bonne nonne mais que cela ne vous empêche pas d'être aussi conscient de ce qui est. L'idée est d'essayer de ne pas vous compliquer davantage la vie en adoptant un nouveau rôle et d'apprendre plutôt à voir et à observer comment les restrictions de la vie monastique révèlent nos résistances, nos complaisances, nos attachements, nos aversions ; voir que toutes ces réactions sont

simplement « ce qui est » en cet instant. Ainsi, vous irez au-delà des structures dualistes de la pensée et des phénomènes conditionnés. Votre refuge est dans ce qui est au-delà de la mort, dans l'inconditionné, dans le Dhamma lui-même – pas dans la vision qu'une autre personne peut avoir du Dhamma.

J'ai développé cette présence consciente au fil des années, de sorte qu'aujourd'hui je perçois la conscience comme très vaste ; il y a un immense espace dans lequel je peux me poser. Les situations dont je fais l'expérience, aussi bien physiquement qu'émotionnellement, se reflètent dans cet espace ; elles sont contenues et soutenues en lui ; elles ont le droit d'exister là. Si je ne développais pas cette conscience, ce serait difficile car je serais tout le temps en train de lutter contre mes ressentis. À certaines périodes, le Sangha va bien, les gens disent qu'ils adorent Amaravati, qu'ils veulent rester moines ou nonnes toute leur vie, qu'ils croient que le bouddhisme Theravada est la seule véritable voie ; et puis, soudain, ils changent et disent qu'ils en ont assez de ce lieu et qu'ils veulent se convertir à une autre religion. Dans ce cas, je pourrais me sentir découragé et m'efforcer de les convaincre qu'une autre religion n'est pas la solution. Je deviendrais moralisateur et tenterais de démontrer combien nous sommes dans le vrai. Persuadé que ce lieu offre toutes les opportunités, je me dirais que les gens devraient en être reconnaissants. Je pourrais toujours penser, à part moi : « Ne sois pas égoïste, ne sois pas idiot » mais, émotionnellement, c'est bien ainsi que nous fonctionnons. Si nous sommes attachés à notre façon de faire, nous nous sentons menacés par ceux qui la remettent en question.

J'ai bien vu dans ma vie que, chaque fois que je suis contrarié par quelqu'un qui critique le Theravada ou notre Sangha ou notre façon de faire, c'est à cause de ma personnalité et sa tendance à s'attacher et à s'identifier à ces choses. On ne peut pas faire confiance à sa personnalité. C'est à l'attention qu'il faut faire confiance. Plus on voit cela et on le comprend, plus on est en mesure de se poser dans cette présence consciente et d'écouter le son du silence. Quand on maintient cette attention éveillée, la conscience peut s'ouvrir et s'étendre à l'infini. Lorsque ceci se produit, on est simplement présent dans un instant de conscience et on perd le sentiment d'être « quelqu'un », d'être une personne, d'être ce corps. Ce sentiment disparaît, tout simplement. Il ne peut plus être maintenu.

Les habitudes émotionnelles ne peuvent pas perdurer car leur nature est d'être impermanentes, d'apparaître puis de disparaître. Quand cette ouverture se produit, vous commencez à en comprendre toute la valeur – que certains appellent vacuité. Quel que soit le nom que vous lui donnez, peu importe tant que vous en êtes conscient. C'est un état naturel, pas fabriqué. Le « moi » ne peut pas créer cette vacuité. Il ne s'agit pas de passer par un long processus de concentration de l'esprit sur un point précis pour pouvoir y parvenir et ensuite de maintenir son esprit à cet endroit pour bloquer toute intrusion. À l'époque où je pratiquais des techniques de concentration, j'étais toujours frustré parce que, juste au moment où j'atteignais un stade intéressant, quelqu'un claquait une porte ! Cette forme de pratique consiste à essayer de tout bloquer, tout contrôler et tout limiter. Elle peut être très efficace mais si on s'y attache, on est limité

par elle, on ne peut pas prendre la vie comme elle vient car on essaie de tout maîtriser. La conséquence, c'est que l'on va essayer de définir sa vie en fonction de la pratique : « Je dois vivre à tel endroit, avec ces gens-là, pas avec d'autres ; j'ai besoin de tel encadrement et de telles conditions pour trouver mon *samādhi* ». Dès lors, on est lié à cette façon de structurer sa vie.

On voit des moines qui ne cessent de voyager, à la recherche du monastère idéal où ils pourront trouver leur *samādhi*. Mais, dans cette attention vaste, tout est inclus, de sorte qu'on n'a pas besoin de circonstances particulières pour la développer. L'attention intuitive nous permet d'accepter la vie comme un mouvement naturel au lieu d'être constamment frustré quand la vie semble difficile ou déplaisante.

Quand je suis venu au temple, ce soir, c'était vraiment très agréable. Le calme du lieu est fantastique, n'est-ce pas ? Il n'y a pas de meilleur endroit au monde ! Ce n'est qu'une opinion personnelle, vous savez, pas une déclaration officielle ! Je trouve la paix et le silence de ce lieu palpables dès que l'on y pénètre. Mais puis-je pour autant passer le reste de ma vie assis ici ? Le calme est ici, dans le cœur. Le calme, c'est être présent ; cela ne dépend pas d'un temple ou d'un quelconque lieu. Quand vous faites confiance à votre présence consciente, vous commencez à remarquer que, même au cœur d'une grande ville comme Londres ou Bangkok, même dans des situations de confusion ou de conflit, vous pouvez toujours retrouver ce calme une fois que vous avez apprécié sa valeur. Bien sûr, il faut pas mal de détermination pour y parvenir. La plupart du temps, cela

ne paraît pas très important ; avoir des pratiques orientées vers un but concret semble plus attrayant : « Je veux quelque chose à faire, une chose à laquelle je vais pouvoir m'attaquer ! » Nous sommes conditionnés à toujours faire quelque chose au lieu de simplement avoir confiance et nous ouvrir à l'instant présent. Nous sommes même capables de transformer cela en quelque chose à faire : « Il faut que je m'ouvre au présent à tout moment ». Mais cela, c'est se saisir d'une idée, ce n'est pas ce que j'essaie d'expliquer.

La convivialité est une attitude de détente dans la vie. On est ouvert et détendu dans le fait d'être vivant, de respirer ; on est détendu dans le fait d'être présent à ce qui apparaît dans la conscience. Si on s'empare de l'idée : « Je devrais être convivial », on passe à côté. Je vous encourage simplement à être confiant, à vous détendre et à lâcher prise. Appréciez la vie ici, ouvrez-vous à elle au lieu de toujours essayer de la perfectionner, ce qui risque de vous enfermer dans une attitude critique envers ce lieu. Ouvrez-vous à l'aversion, laissez l'aversion être ce qu'elle est. Je ne vous demande pas de ne pas éprouver d'aversion ni d'agitation mais de vous ouvrir à tous vos ressentis, qu'ils soient positifs ou négatifs.

10. OBSERVER L'ATTACHEMENT

La conscience, c'est ce dont nous faisons l'expérience à cet instant même ; c'est ce qui nous lie tous en ce moment. La conscience relève de la forme. Nous en faisons l'expérience à travers la forme. Quand nous contemplons les quatre éléments (*dhātu*) – la terre, l'eau, le feu et l'air – et que nous en ajoutons deux, l'espace et la conscience, cela constitue tout ce que peut expérimenter un individu humain.

Les conditions physiques du corps et le monde physique dans lequel nous vivons sont une combinaison des quatre éléments associés à l'espace et la conscience. Nous pouvons observer les quatre éléments dans notre propre corps pour pouvoir le considérer autrement que comme une identité personnelle ou quelque chose que nous possédons. L'espace et la conscience n'ont aucune limite, ils sont infinis. En méditation, nous utilisons donc la conscience pour observer ce qui est.

Nous sommes parfois dans la confusion parce que la conscience n'est pas une chose dont on peut se saisir ; on ne peut pas la voir comme on voit la terre, l'eau, le feu et l'air ou même les états d'esprit comme les émotions. Du fait que nous sommes conscients, nous pouvons être présents à nos pensées et à nos émotions ; nous pouvons être conscients du corps tel qu'il existe et se manifeste à cet instant. Parfois nous pensons à la conscience de manière très limitée, simplement la conscience sensorielle qui apparaît lorsqu'elle entre en contact avec les yeux, les oreilles, le nez, etc. Dans ce cas, la

conscience est très limitée à la perception par les sens. Mais il est possible de découvrir une conscience qui ne soit pas liée aux sens. C'est de cela qu'il est question quand je parle du son du silence. Quand nous commençons à remarquer ce son, il y a une conscience qui n'est liée à rien. Quand nous maintenons l'attention au son du silence, nous réalisons que nous pouvons commencer à réfléchir et à prendre du recul par rapport à nos pensées, nos émotions, nos ressentis, notre activité sensorielle et notre vécu qui apparaissent tous dans la conscience, dans l'instant présent.

Il est important de réaliser qu'il s'agit là d'une chose vraiment merveilleuse dont nous sommes capables. La raison même de mener une vie de *samana* (renonçant) est de parvenir à cette sorte de réalisation. Bien sûr, des obstacles arrivent dès que nous donnons foi aux pensées erronées que nous créons : le sentiment très fort d'être un « moi » séparé des autres, l'identification au corps, et toutes nos réactions émotionnelles habituelles, nos pensées et nos ressentis qui créent cette personne que nous pensons être et que nous autorisons à nous bousculer dans tous les sens. Voilà pourquoi je vous encourage à vous poser et vous détendre dans cette présence consciente qui apparaît lorsque nous reconnaissons le son du silence.

Posez-vous simplement dans cet état d'ouverture et de réceptivité. Ne vous attachez pas à l'idée. Il y a le risque de s'attacher à l'idée du son du silence avec l'espoir d'atteindre quelque chose grâce à lui, ou de se créer de fausses images sur lui. Ce ne serait pas juste. Il ne s'agit pas d'essayer d'en faire quoi que ce soit mais

d'être pleinement ouvert à cet instant présent sans le moindre attachement. Vous savez que vous n'êtes pas attaché grâce à votre attention. Ce ne sont pas des mots ou des avertissements qui y parviendront. On peut toujours vous dire : « Ne vous attachez à rien » ou « lâchez prise de tout », mais c'est justement là que les gens s'attachent à la notion de non-attachement – « il ne faut s'attacher à rien » ! Nous sommes terriblement engagés dans la pensée, à toujours essayer de tout comprendre en termes d'idées, de théories, de techniques, d'affiliation, l'approche du Theravada, etc. Et nous continuons à nous attacher aux circonstances alors même que l'enseignement ne parle que de lâcher-prise et de non-attachement. Voilà pourquoi je vous encourage vraiment à *observer l'attachement*.

Faites-vous confiance quand vous êtes dans cette présence consciente. Au lieu de vous saisir de l'idée qu'il ne faut pas s'attacher, prenez simplement conscience que votre attachement est « ainsi ». Quand j'ai commencé à méditer, je m'amusais à m'attacher aux choses délibérément, juste pour savoir ce que l'on ressent quand on est attaché au lieu d'avoir une vague idée qu'il ne faut s'attacher à rien et de toujours désespérément essayer d'être détaché. Cela aurait d'ailleurs été me tromper moi-même puisque l'illusion originelle qui générerait l'attachement n'avait pas été comprise. Penser : « Je suis quelqu'un qui est attaché et qui ne devrait pas l'être » est une forme d'attachement, non ? « Je suis un moine qui a tous ces attachements, ces complexes, ces obstacles et je ne devrais pas m'y attacher ; je dois m'en débarrasser, les lâcher ». Avec ce type d'attachement, on finit toujours par s'illusionner et par être déçu par soi-même parce

qu'on ne peut pas y arriver de cette manière ; cela ne fonctionne pas. C'est pour cette raison que je mets l'accent sur ce pur état de conscience. Mais ne croyez pas que ce soit évident. N'essayez pas de comprendre ce que c'est ni de trop y réfléchir ; apprenez simplement à le faire. Entrez en contact avec ce son ou cette vibration qui résonne ; apprenez à y rester présent le temps de compter jusqu'à cinq ou bien pratiquez jusqu'à vous y habituer et l'apprécier. Si on développe vraiment cette pratique, elle engendre un état où l'on est conscient sans être attaché, de sorte que les situations qui apparaissent dans la conscience peuvent être vues dans la perspective de l'apparition et de la disparition.

Quand nous lâchons prise et que nous demeurons simplement dans la pure conscience libre d'attachement, nous faisons aussi l'expérience de l'amour, de l'amour inconditionné. La pure conscience accepte tout ; elle ne divise pas et n'a aucune préférence. Elle accueille tout ce qui se présente : le bon, le mauvais, les démons... tout ! Alors, quand on commence à lui faire confiance, la pratique de *mettā* prend vie. Au lieu de simplement envoyer de bonnes pensées et des idées altruistes, *mettā* devient très concret et très réel.

Qu'entendons-nous par « amour » ? Pour la plupart des gens, l'amour est l'attachement ultime. Quand on aime quelqu'un, on veut le posséder. Souvent, ce que l'on prend pour de l'amour, de nos jours, est un très fort attachement pour une personne, un objet ou un animal. Mais si on est prêt à appliquer ce mot à cette faculté d'accueil qu'est la conscience, on obtient *mettā*, un amour sans attachement, sans préférences, capable de

tout accepter et de tout inclure. Quand on fait confiance à l'attention, à cet instant de conscience qui est infini, tout est inclus. À partir de cette perspective, tout ce qui apparaît dans la conscience est accepté et accueilli, que ce soit par les sens depuis l'extérieur ou depuis l'intérieur – les conditions émotionnelles et physiques qui deviennent conscientes dans cet instant présent. Ce sentiment d'amour, d'acceptation et de non-jugement englobe tout ce que vous pensez, ressentez et expérimentez ; il permet à toute chose d'être ce qu'elle est. Quand nous ne laissons pas les choses être telles qu'elles sont, c'est parce que nous essayons d'obtenir quelque chose que nous n'avons pas ou de repousser quelque chose que nous ne voulons pas. Par conséquent, quand nous parlons de purifier l'esprit, il faut savoir que la conscience est déjà pure. Elle n'a pas besoin d'être purifiée ; il n'y a rien à faire.

Vous commencez à cesser de vous identifier en ne vous attachant pas à l'image conventionnelle que vous avez de vous-même en tant que cette personne avec ses habitudes, ses spécificités, ce corps. Ces images commencent à s'effriter ; elles ne reflètent pas la réalité. En termes de méditation, si vous faites confiance à l'attention, certaines choses se révèlent à la conscience. Il peut s'agir de soucis, de ressentiments, de mal-être, de différents types de souvenirs, de toutes sortes d'idées lumineuses – peu importe. Dans tous les cas, nous les acceptons, nous les accueillons, nous les autorisons à être. En termes d'action et de parole, nous passons à l'action si la suggestion est bonne quand nous le pouvons et nous n'agissons pas si elle est mauvaise, même si nous acceptons les deux sans discrimination.

Pour moi, c'est cela l'amour, il ne juge pas. Et cela s'applique tout particulièrement à ce qui apparaît dans ma propre conscience, mon *kamma* : émotions, ressentis, souvenirs qui apparaissent dans l'instant. Derrière tout cela, il y a le son du silence. C'est comme cet espace immense, vaste, infini qui permet aux choses d'être ce qu'elles sont parce qu'il inclut tout. La nature de tous les phénomènes est d'apparaître et de disparaître, c'est ainsi. Alors, nous n'exigeons pas que les choses se passent autrement, nous ne nous lamentons pas sous prétexte que nous voudrions garder les bonnes choses et nous débarrasser des mauvaises. Notre véritable nature est pure. Lorsque nous commençons à prendre conscience de cela, que nous l'apprécions et que nous y mettons toute notre confiance, nous voyons que c'est réel. Ce n'est pas théorique, abstrait ou juste une idée. C'est la réalité.

La conscience est très réelle ; ce n'est pas une chose que l'on crée. En cet instant même, il y a la conscience. Vous êtes conscient, c'est un fait, c'est ainsi. Il est possible que chacun de nous vive des choses différentes – l'un peut être joyeux et l'autre triste, perdu, fatigué, abattu, inquiet pour l'avenir, regrettant le passé, etc. Qui sait toutes les différentes émotions qui traversent chacun de nous en ce moment ? Vous seul savez ce qui se passe en vous maintenant et, quoi que ce soit, bon ou mauvais, que vous le vouliez ou non, c'est ainsi. Alors, vous pouvez vous relier à ce vécu à travers la pureté d'« être » au lieu de vous identifier à ce qui est conditionné. On ne pourra jamais purifier le conditionné ; on ne peut pas devenir une personne pure ; ce n'est pas là que se trouve la pureté. Si vous essayez de vous purifier en tant que personne, c'est peine perdue, comme essayer

de polir une brique pour en faire un miroir. C'est demander l'impossible, ce qui implique que vous échouerez et serez déçu. C'est dans l'état d'esprit éveillé que se trouve la pureté originelle. Autrement dit, vous avez toujours été pur ; vous n'avez jamais, jamais, pas même une seconde, été impur. Même si vous êtes un tueur en série, le pire démon de l'univers, vous êtes pur parce que cette pureté est indestructible. Le problème n'est pas de devenir impur mais de s'attacher à l'illusion que nous créons dans notre esprit. Le démon est tellement attaché à l'idée d'être un démon qu'il oublie sa pureté originelle, cette présence ici et maintenant.

11. NE PAS ATTENDRE DE RÉPONSE, NE PAS DEMANDER DE FAVEURS

Autrefois, j'avais horreur de sentir mon esprit embrouillé. J'adorais, au contraire, être sûr de tout et avoir les idées claires. Chaque fois que quelque chose créait de la confusion en moi, j'essayais de trouver une espèce de réponse bien nette pour me libérer de cet état de confusion émotionnelle. Soit je cherchais à me distraire, soit j'essayais de trouver quelqu'un qui me donnerait la réponse. Je voulais une autorité, je voulais qu'un Ajahn, quelqu'un d'important, vienne me dire : « Voilà ce qui est juste ; voilà ce qui est faux. Ceci est bien, cela est mal ». Je voulais que tout soit clair pour moi et j'avais besoin de quelqu'un, d'une autorité en qui j'avais confiance et que je respectais, pour me remettre d'aplomb.

On croit parfois qu'un bon maître, une retraite de méditation, les préceptes, les Refuges ou un merveilleux Sangha va nous apporter tout le bonheur du monde et résoudre tous nos problèmes. Nous cherchons de l'aide à l'extérieur en espérant que ceci ou cela nous conviendra. C'est comme vouloir que Dieu vienne nous sortir de nos embarras et ensuite, s'il ne vient pas régler nos soucis, nous ne croyons plus en lui. « Je lui ai demandé de m'aider et il n'a rien fait. » C'est une façon puérile de voir la vie. Nous créons des problèmes et nous comptons sur papa et maman pour venir nous sortir de là, pour ramasser les morceaux.

Il y a quelques années, je me souviens avoir été très perturbé quand j'ai appris que l'une de nos nonnes d'origine américaine avait quitté la Communauté pour rejoindre le Renouveau chrétien. Juste avant, en parlant d'elle à une autre nonne, j'avais dit : « Elle est vraiment merveilleuse, si sage, son cœur est si pur. Elle sera une belle source d'inspiration pour vous. » J'étais vraiment embarrassé et dans la confusion la plus totale quand j'ai appris la nouvelle. Je me suis dit : « Mais comment a-t-elle pu être tentée par cette voie-là ? » Je me souviens avoir demandé à mon maître, Ajahn Chah : « Comment a-t-elle pu faire cela ? » Il m'a regardé avec un sourire espiègle et il a répondu : « Peut-être qu'elle a raison ». Il m'a obligé à prendre conscience de ce qui se passait en moi. J'étais sur la défensive, paranoïaque, je voulais une explication claire, je voulais comprendre, je voulais qu'il me dise qu'elle avait trahi le bouddhisme. Alors, j'ai commencé à observer ma confusion. Quand j'ai pu l'accueillir et l'accepter, elle a disparu. En prenant conscience de la confusion émotionnelle, elle a cessé d'être un problème ; c'est comme si elle s'était évaporée. Et j'ai pu voir à quel point j'avais tendance à résister à la confusion mentale.

En méditation, il est facile de voir ces états d'esprit douloureux : ne pas savoir quoi faire, être dans la confusion par rapport à la pratique, à nous-mêmes ou à la vie. Notre pratique consiste à ne pas essayer de nous débarrasser de ces états d'esprit mais simplement à prendre conscience de ce que nous ressentons : l'incertitude, l'insécurité, le chagrin, l'angoisse ; la dépression, l'inquiétude, l'anxiété, la peur, la haine de soi, la culpabilité ou le remords. On essaiera peut-être de

se persuader que, si on était quelqu'un de normal et de sain, on n'aurait pas toutes ces émotions. Mais l'idée d'une personne « normale » est un mythe. Connaissez-vous des personnes vraiment normales ? Moi non.

Le Bouddha, quant à lui, préférait parler de personnes qui écoutent, qui sont attentives, éveillées et conscientes dans l'instant présent. Des personnes dont l'esprit est ouvert et réceptif, qui font confiance à l'instant présent et à elles-mêmes. Voilà comment il nous encourage. Notre attitude envers la méditation n'a pas besoin d'être un effort pour nous débarrasser de choses – de nos obstacles mentaux, nos *kilesa* et nos défauts – pour devenir meilleurs. Elle devrait plutôt être une ouverture, une écoute de la vie, une attention à l'ici et maintenant, et une confiance dans notre capacité à accueillir la vie comme une expérience. Nous n'avons rien à en faire. Nous ne sommes pas obligés de redresser tout ce qui ne va pas, de résoudre tous les problèmes, de tout justifier ou de tout améliorer. Après tout, il y aura toujours quelque chose qui n'ira pas quand on vit dans le monde conditionné ; il y aura des problèmes avec nous, avec les gens qui nous entourent, avec le monastère, avec le centre de retraite, avec le pays. Les circonstances ne cessent de changer ; nous ne trouverons jamais une perfection durable. Il y aura peut-être des moments parfaits où tout sera merveilleux et juste comme nous le souhaitons, mais les circonstances de ce moment-là ne pourront pas être maintenues. Nous ne pouvons pas rester en apnée après l'inspiration ; il faut finir par expirer.

Il en va de même pour toutes les bonnes choses de la vie : les bons moments, les relations amoureuses, le

succès, la chance. Certes, ces choses-là sont agréables et il ne s'agit pas de les mépriser mais nous ne pouvons pas investir notre confiance dans des choses qui sont constamment en train de changer. Une fois qu'elles atteignent leur sommet, elles ne peuvent qu'aller dans la direction opposée. On nous demande donc de ne pas prendre refuge dans la fortune, dans les gens, dans un pays ou dans un système politique, dans les relations, les belles maisons ou les bons centres de méditation. On nous demande plutôt de prendre refuge dans notre capacité à nous éveiller, à faire attention à la vie quelles que soient les conditions qui se présentent dans l'instant. Le simple fait d'être prêt à voir les choses telles qu'elles sont – comme des circonstances changeantes – nous libère du puissant piège de l'attachement et de la lutte contre les émotions ou les pensées qui apparaissent.

Voyez combien il est difficile d'essayer de résister tout le temps à ce qui est, d'essayer de vous libérer de mauvaises pensées, d'un état émotionnel ou d'une douleur. Qu'est-ce qui en résulte ? Quand j'essaie de me débarrasser de ce que je n'aime pas dans mon esprit, j'en deviens obsédé. Pas vous ? Pensez à quelqu'un que vous ne pouvez pas souffrir, quelqu'un qui vous a profondément blessé. Aussitôt, les circonstances qui nous ont mis en colère et ont créé du ressentiment contre cette personne obsèdent notre esprit. Nous en faisons tout un problème et nous le repoussons encore et encore. Plus nous le repoussons, plus nous en sommes obsédés.

Essayez cela en méditation. Prenez conscience de ce que vous n'aimez pas, de ce que vous ne voulez pas, de ce que vous détestez ou qui vous fait peur. Quand

vous résistez à ces choses, vous leur donnez encore plus de force, vous leur donnez une immense influence et du pouvoir sur votre expérience consciente de la vie. Par contre, si vous accueillez et vous vous ouvrez au mouvement naturel de la vie, dans ses bons comme dans ses mauvais aspects, que se passe-t-il ? Je sais de par ma propre expérience que, lorsque j'accepte et j'accueille l'expérience conditionnée, les choses n'ont pas de prise sur moi. Elles arrivent et repartent. On ouvre la porte et on laisse entrer toute la peur, l'angoisse, l'inquiétude, le ressentiment, la colère et le chagrin. Mais cela ne veut pas dire que l'on approuve ou que l'on aime ce qui se passe. On ne porte pas de jugement de valeur. On accueille simplement tout ce qui se présente sans essayer de l'éviter, d'y résister et sans non plus s'y attacher ou s'y identifier. Quand on accepte pleinement une chose telle qu'elle existe dans l'instant présent, on assiste à la cessation progressive de tout ce qui est conditionné.

La libération de la souffrance dont le Bouddha a parlé n'est pas, en soi, une fin de la douleur et du stress. C'est plutôt une ouverture à un choix : je peux soit être piégé par la douleur qui m'arrive, m'y attacher et en être submergé, soit l'accueillir et, en l'acceptant et en la comprenant, éviter d'ajouter de la souffrance à la douleur existante, aux expériences d'injustice, aux critiques ou aux souffrances que j'affronte. Même après son éveil, le Bouddha a subi toutes sortes de choses horribles : son cousin a essayé de l'assassiner, des gens ont essayé de le piéger, il a été blâmé et critiqué, et il a souffert de maladies graves. Mais le Bouddha n'a pas ajouté de souffrance à ces situations. Il n'a jamais réagi avec

colère, ressentiment, haine ou blâme ; il a simplement accueilli les situations.

Savoir cela m'a vraiment beaucoup aidé. J'ai ainsi appris à ne pas demander de faveurs à la vie et à ne pas espérer que, si je médite beaucoup, je peux éviter les situations désagréables. « Mon Dieu, je suis moine depuis trente-trois ans. Je vous en prie, récompensez-moi pour avoir été bien sage. » J'ai essayé mais cela ne fonctionne pas. Accepter la vie sans rien demander à personne est très libérateur parce que je ne sens plus le besoin de contrôler ou de manipuler les circonstances pour que tout aille bien pour moi. Je n'ai plus besoin de m'inquiéter ou d'avoir peur de l'avenir. Il y a une paix, une absence de peur, qui arrive quand on apprend à faire confiance, à se détendre, à s'ouvrir à la vie et à analyser son vécu au lieu d'y résister ou d'en avoir peur. Si vous êtes prêt à apprendre des souffrances que la vie vous apporte, vous trouverez la stabilité imperturbable de votre propre esprit.

Adapté d'une conférence donnée en avril 1999 au Centre de méditation Spirit Rock, Woodacre, Californie.

Glossaire

La plupart des mots de ce glossaire sont en pāli, la langue des Écritures du bouddhisme Theravada. Il s'agit de brèves traductions pour une référence rapide plutôt que de définitions complètes et détaillées.

A

Ajahn (thaï) : Enseignant. Ce mot vient du pāli *ācariya*. En Occident, ce mot s'applique à un moine ou une nonne qui a dix ans d'ancienneté dans la Communauté monastique.

Anattā : Littéralement le « non-soi », c'est-à-dire l'impersonnalité, sans essence individuelle. Ni une personne ni appartenant à une personne. C'est l'une des trois caractéristiques des phénomènes conditionnés.

Anicca : Changeant, impermanent, instable, dont la nature est d'apparaître puis de disparaître. L'une des trois caractéristiques des phénomènes conditionnés.

Ārammana : Objets mentaux. Parfois aussi humeur, émotion.

Ariya : Noble.

Asubha : Non-beau. *Asubha-kammāttāna* est une pratique qui implique la contemplation des différentes parties peu attrayantes du corps.

Attā : Littéralement le « moi », l'égo, la personnalité.

Attakilamathānuyoga : Auto-mortification, auto-torture.

Avijjā : Ignorance, ne pas savoir ce qui est, être dans l'illusion.

Avijjāpaccayā sankhārā : L'ignorance en tant que condition des formations mentales.

B

Bhāvanā : Méditation ou développement de l'esprit.

Bhikkhu : Moine bouddhiste pleinement ordonné.

Bodhisattva : Littéralement, « celui qui a décidé d'atteindre le complet éveil ». L'éveil est retardé pour que toutes les vertus (pāramī) soient développées.

D

Desanā : Un discours sur les enseignements du Bouddha.

Devadūta : Littéralement « messager céleste ». Ils sont au nombre de quatre : la vieillesse, la maladie, la mort et le renonçant.

Dhamma : L'enseignement du Bouddha tel qu'il apparaît dans les Écritures, non dogmatique, plutôt comme un radeau ou un véhicule qui conduit le disciple à la délivrance. Ce mot désigne aussi la vérité révélée par cet enseignement, ce qui est au-delà des mots, des concepts et de la compréhension intellectuelle.

Dhamma-Vinaya : Les enseignements et la discipline monastique.

Dhutanga : Les observances particulières du renonçant.

Dukkha : Littéralement « dur à supporter ». Mal-être, mécontentement, souffrance, angoisse, conflit, insatisfaction. C'est l'une des trois caractéristiques des phénomènes conditionnés.

H

Hinayāna : Littéralement « le plus petit véhicule ». Terme inventé par les bouddhistes Mahayana pour

désigner un groupe d'écoles du bouddhisme ancien. C'est l'une des trois principales traditions bouddhistes. Voir Theravada.

J

Jhāna : Absorptions méditatives. États profonds de béatitude, de joie et de concentration.

K

Kāmarāgacarita : Personne concupiscente et avide.

Kāmasukhallikānuyoga : Se complaire dans le plaisir des sens.

Kamma : Action ou cause créée par des habitudes de fonctionnement impulsif, des intentions délibérées. Dans le langage populaire, le kamma inclut souvent le résultat ou l'effet de l'action bien que le terme exact pour ceci soit vipāka.

Kamma-vipāka : L'effet ou le résultat du kamma.

Khandha : Groupe, agrégat, tas. Terme employé par le Bouddha pour se référer à chacun des cinq composants de l'existence humaine psycho-physique (la forme, les ressentis, les perceptions, les formations mentales et la conscience sensorielle).

Kilesa : Souillures mentales. Perturbations qui obscurcissent l'esprit.

Kuti : Hutte. Lieu de vie d'un moine de forêt.

L

Lokavidū : « Celui qui connaît le monde ». Qualificatif du Boudha.

Luang Por (thaï) : Littéralement « vénérable père ». Titre de respect et d'affection vis-à-vis d'un moine âgé.

M

Mahāyāna : L'une des trois principales traditions bouddhistes. Elle met un accent particulier sur l'altruisme, la compassion et la réalisation de la vacuité comme étant essentiels pour l'éveil complet.

Mettā : « Amitié bienveillante ». L'une des quatre « demeures divines ».

N

Nibbāna : Littéralement « extinction d'un feu ». Libération des attachements, apaisement, fraîcheur. Fondement de la vision éclairée des choses telles qu'elles sont.

P

Pāli : Langue de l'Inde ancienne utilisée dans le Caon Theravada, proche du sanskrit. Le recueil de textes préservés par l'école du Theravada et, par extension, la langue dans laquelle ces textes sont écrits.

Paññā : Sagesse, discernement.

Paramattha-sacca : La vérité ultime.

Pārami : « Perfection » : les dix perfections mentionnées dans le bouddhisme Theravada pour réaliser l'éveil sont la générosité, la vertu, le renoncement, la sagesse, l'énergie, la patience, l'honnêteté, la détermination, la bienveillance et l'équanimité.

Paticcasamuppāda : « Origine interdépendante des phénomènes ». Ce principe explique la façon dont les phénomènes psycho-physiques apparaissent.

Patipadā : Littéralement « voie, chemin ». C'est la façon de mettre les enseignements en pratique.

Pen paccattam (thaï) : Une chose que l'on comprend par soi-même.

Pindapāta : Nourriture offerte aux moines ou tournée pour quêter la nourriture.

Pūjā : Offrande dévotionnelle

R

Rūpa : Forme ou matière. Les éléments physiques qui constituent le corps : terre, eau, feu et air (solidité, cohésion, température et mouvement ou vibration).

S

Sakkāya-ditthi : Croyance en un « moi ».

Sālā : Grande salle où les moines mangent et où se déroulent les cérémonies.

Samādhi : Concentration méditative.

Samana : Renonçant (désigne les moines ou les nonnes qui ont reçu l'ordination).

Samsāra-vatta : Le cycle de la naissance et de la mort.

Sangha : La communauté de ceux qui pratiquent la voie du Bouddha. Plus précisément, ceux qui se sont formellement engagés à mener la vie de moine ou de nonne renonçant.

Sankhaārā : Formations mentales.

Sañña : Perception.

Sati-pañña : Littéralement « attention et sagesse ».

Sati-sampajañña : Littéralement « attention et claire compréhension ». Aussi attention intuitive ou aperception.

Sīla : Vertu morale. Mot également utilisé pour se référer aux préceptes de comportement vertueux.

Sīladharā : « Celle qui maintient la vertu ». Terme utilisé pour désigner les nonnes bouddhistes ordonnées par Ajahn Sumedho.

Soka-parideva-dukkha-domanassupāyāsā :

Littéralement « tristesse, lamentation, douleur, chagrin et désespoir ».

Sutta : Discours du Bouddha.

T

Theravāda : Littéralement « enseignements des Anciens ». Nom de la plus ancienne forme des enseignements du Bouddha avec des textes en pāli. Aussi appelée « l'école du sud » du Sri Lanka et de l'Asie du Sud-Est.

U

Upāya : Moyens habiles. On utilise différentes ressources pour comprendre et réaliser les enseignements du Bouddha.

V

Vajrayāna : École bouddhiste qui utilise largement les symboles et les mantras pour transmettre les enseignements. Principalement associée au Tibet.

Vedanā : Sentiments ou sensations de plaisir, de douleur ou neutres.

Vinaya : Discipline monastique ou recueil scriptural des règles et de leurs commentaires.

Viññāna : Conscience sensorielle, cognition.

Vipassanā : Méditation de la vision intérieure, « regarder au fond des choses ».

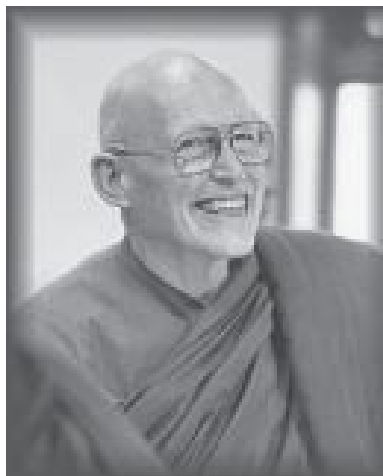
Viveka : Littéralement « détachement » ou « solitude ».

W

Wat (thaï) : Monastère ou temple.

Y

Yāna : Littéralement « véhicule ».



Ajahn Sumedho

Biographie

Ajahn Sumedho est né à Seattle, dans l'état de Washington, aux États-Unis, en 1934. Après avoir servi dans la Navy pendant quatre ans en tant qu'infirmier, il obtient une Licence en études orientales et une Maîtrise en études du sud asiatique.

En 1966, il pratique la méditation en Thaïlande au monastère Wat Mahathat de Bangkok. Peu après, il prend des vœux de novice à Nong Khai puis part méditer en solitaire pendant un an. Il reçoit la pleine ordination en 1967.

Bien que sa pratique solitaire soit fructueuse, il sent le besoin d'être guidé par un maître. Le hasard d'une rencontre le conduit à la province d'Ubon où il pratique avec le Vénérable Ajahn Chah. Il s'engage auprès de lui et devient son plus proche disciple occidental. En 1975, Ajahn Sumedho établit Wat Pah Nanachat, un monastère de forêt international où les Occidentaux peuvent être accueillis et formés en langue anglaise.

En 1977, il accompagne Ajahn Chah en Angleterre et, à la demande de celui-ci, il s'installe au Hampstead Vihara de Londres avec trois autres moines. À partir de là, il établit trois monastères en Angleterre ainsi que des monastères affiliés dans d'autres pays d'Europe.

Après avoir été l'abbé du monastère Amaravati, en Angleterre, pendant une trentaine d'années, Ajahn Sumedho est retourné vivre, enseigner et pratiquer le Dhamma en Thaïlande.

