

# *SAVOIR LIRE NOTRE ESPRIT*



UPASIKA KEE

Enseignements traduits du thaï en anglais  
par Thanissaro Bhikkhu (Geoffrey DeGraff)  
sous le titre: **Reading the Mind** et publiés  
sur le site Access to Insight le 2 Janvier 2011.  
<http://www.accesstoinsight.org/lib/thai/kee/readmind.html> .

Traduction française de Jeanne Schut

**Le Dhamma de la Forêt**  
<http://www.dhammadelaforet.org/>

**Pour diffusion non commerciale exclusivement**

# **SAVOIR LIRE NOTRE ESPRIT**

**Upasika Kee**

## ***Biographie***

Upasika Kee Nanayon (1901-1979) a été l'une des plus grandes enseignantes du Dhamma du 20<sup>ème</sup> siècle en Thaïlande. Autodidacte, elle a connu le Dhamma en se rendant dans les monastères des environs de sa ville natale quand elle était jeune puis a pratiqué seule, la plupart du temps.

Avec son oncle et sa tante qui se passionnaient également pour le Dhamma, elle s'est retirée sur une colline de Khao Suan Luang, près de la ville de Ratchaburi, pour dédier sa vie à la méditation. Son propre progrès spirituel a vite attiré de nombreux disciples, de sorte que le lieu s'est rapidement transformé en un centre de pratique spécialement adressé aux femmes. Tout en restant *Upasika* – disciple laïque du Bouddha, consacrée, qui suit les Huit Préceptes – elle est devenue un maître réputé dans tout le pays. Upasika Kee Nanayon est aussi connue sous le nom d'Ajahn Kor Khao Suan Luang.

Ses enseignements, clairs et rigoureux, s'adressent essentiellement à des personnes sérieusement engagées dans la pratique de la méditation.

## ***Comment développer le discernement***

Il est important que nous parlions des étapes de la pratique de l'entraînement de l'esprit car l'esprit dispose de toutes sortes de tours qu'il se joue à lui-même. Si vous n'êtes pas attentif, si vous ne les percez pas à jour, il est très difficile de ne pas tomber dans leur piège, même si vous veillez continuellement à l'état de votre esprit. Il faut faire un effort particulier pour se concentrer sur l'observation de ces choses-là, à tout moment. La seule attention ne suffira pas à faire naître une véritable connaissance ; au mieux, elle peut vous apporter une légère protection contre les effets des contacts sensoriels mais, sans un approfondissement concentré, l'esprit ne sera absolument pas en mesure de révéler les connaissances qu'il détient.

Voilà pourquoi vous devez vous entraîner à être constamment présent à toute chose. Et quand vous parvenez à connaître une chose telle qu'elle est réellement, il ne reste plus que le lâcher-prise, lâcher-prise. Au début, cela signifie qu'il ne viendra à l'esprit aucune pensée stupide ou mal avisée ; l'esprit s'arrêtera simplement pour observer, pour être clairement conscient de lui-même à tout moment. Si vous devez vraiment penser à quelque chose, maintenez vos pensées sur les thèmes de l'impermanence, l'insatisfaction et l'impersonnalité. Il est important que votre esprit ne mette que des mots relatifs à ce genre de catégories car si votre façon de penser et les mots qui l'expriment sont corrects, vous parviendrez à voir les choses correctement. Si vous allez dans la direction opposée, votre pensée sera erronée, vous mettrez

des mots incorrects sur les choses et, de ce fait, vous ne verrez pas les choses telles qu'elles sont en réalité. C'est ce qui maintient l'esprit caché à lui-même.

Par contre, quand des pensées et des mots apparaissent dans l'esprit, si vous concentrez votre attention pour les observer de très près, vous verrez que ce ne sont que des ressentis – des sensations ou des sentiments qui apparaissent et disparaissent, qui sont donc changeants, inconstants et illusoires. Si vous ne faites pas l'effort de les observer attentivement en y concentrant toute votre attention, vous tomberez dans le piège des pensées. En d'autres termes, l'esprit donne naissance à des souvenirs du passé et fabrique des problèmes liés au passé mais, si vous êtes tout de suite conscient de ce qui se passe, vous verrez que tout cela est illusoire. Il n'y a rien de réel dans ces pensées. C'est vrai aussi pour l'interprétation que l'esprit donne aux contacts sensoriels – agréables ou désagréables – au moment où ils apparaissent : si vous les observez de près avec attention, vous verrez qu'ils sont tous trompeurs. Il n'y a en eux aucune vérité absolue. Mais l'ignorance et la mauvaise compréhension s'en emparent et font tourner l'esprit en rond. Il ne sait plus où il en est ; il ne voit pas comment ces choses apparaissent, durent un temps puis disparaissent ; alors il s'en saisit et se fait berner de toutes sortes de façons. Si vous ne vous arrêtez pas pour observer les choses attentivement en y concentrant toute votre attention, vous n'aurez aucun moyen de voir la réalité au travers de tous ces phénomènes.

Mais si l'esprit garde un bon équilibre ou s'il s'arrête pour observer et apprendre à connaître son propre fonctionnement, il peut parvenir à comprendre ces choses telles qu'elles sont en réalité. Quand il les voit clairement, il

peut automatiquement les laisser aller sans être attaché à quoi que ce soit. Telle est la connaissance qui vient avec l'attention véritable et le discernement : l'esprit sait et lâche prise ; il ne se saisit de rien. Quoi qu'il arrive, que ce soit bien ou mal, plaisant ou douloureux, quand l'esprit a cette connaissance, il ne se saisit de rien. Quand il ne se saisit de rien, il n'y a pas de tension, pas de souffrance. Il faut vraiment que vous entriez bien cela dans votre tête : quand il ne se saisit de rien, l'esprit peut rester dans un état de « normalité », vide, non perturbé, tranquille et silencieux. Mais s'il ne se connaît pas, s'il ne comprend pas cette façon qu'il a de fonctionner, il se laissera tromper par les poisons mentaux et le désir. Il fabriquera toutes sortes de pensées tortueuses et compliquées qui lui donneront beaucoup de fil à retordre car elles sauront lui jouer des tours pour qu'il s'attache à elles. Et tout cela simplement parce que l'esprit se sera laissé piéger par les poisons du mental et les désirs qui sont en lui. Le fait qu'il ne se connaisse pas bien, qu'il ne voie pas clairement comment les états d'esprit apparaissent et disparaissent et se saisissent de pensées, a pour conséquence qu'il se perd dans de très nombreux attachements.

Il n'y a rien de plus difficile à surveiller que l'esprit car il est terriblement habitué à émettre sans cesse des idées et des opinions erronées. Ce sont elles qui l'empêchent de se connaître. Mais, grâce aux enseignements du Bouddha, nous pouvons percer à jour le fonctionnement de l'esprit, de la conscience, avec toutes ses épaisseurs et ses circonvolutions, lesquelles, si vous regardez bien en profondeur, se trouvent être vides, totalement vides de sens.

Il s'agit d'une vacuité qui peut apparaître clairement dans la conscience. Même si elle est cachée et profonde, nous

pouvons la percevoir en tournant le regard vers l'intérieur dans le silence et le calme. L'esprit s'arrête pour observer et comprendre ce qui est en lui. Il se désintéresse alors des contacts sensoriels – objets vus, sons, odeurs, saveurs et autres – parce que toute son attention est dirigée vers la conscience pure et simple pour voir ce qui apparaît en elle et comment cela engendre des problèmes. Sensations, pensées, mots pour décrire le plaisir et la douleur... Tout cela, ce sont des phénomènes naturels qui changent dès qu'ils sont ressentis et qui sont très fins. Si vous les prenez au sérieux, comme étant liés à telle ou telle situation, vous serez incapable de comprendre leur véritable nature. Plus vous leur donnez un sens compliqué, plus vous vous égarez ; vous vous égarez dans la spirale du cycle des renaissances.

Le cycle des renaissances et les processus de formation des pensées sont une seule et même chose. Par conséquent, nous tournons en rond indéfiniment, perdus non pas dans un, mais dans d'innombrables niveaux de formations mentales. La connaissance qui permettrait de comprendre le cœur et l'esprit n'arrive pas à percevoir car elle tourbillonne précisément dans ces formations mentales, cherche à leur donner du sens et s'en saisit. Si elle décide qu'elles sont bonnes, elle s'en saisit comme étant de bonnes pensées ; si elle décide qu'elles sont douloureuses, elle s'en saisit comme étant des pensées douloureuses. Voilà pourquoi l'esprit demeure tout entier dans la spirale du cycle des renaissances, le cycle des pensées.

Voir ces choses clairement nécessite donc l'effort de s'arrêter et d'observer, de s'arrêter et de connaître les choses correctement, de manière juste. En même temps, il faut utiliser vos capacités d'observation. C'est cela qui vous permettra de lire en vous-même de cette façon particulière.



Sinon, si vous vous saisissez des problèmes soulevés par les pensées et les mots, ils vous feront tourner en rond indéfiniment. Vous devez donc vous arrêter et observer, vous arrêter et prendre clairement conscience de ce qui est, en vous concentrant de manière très pointue sur la conscience qui régit tout. De cette manière, votre connaissance sera juste et droite.

Au bout du compte, vous verrez qu'il n'y a rien du tout, simplement des phénomènes qui apparaissent puis disparaissent, à tout moment, au milieu de la vacuité. Si vous ne vous en saisissez pas, il n'y a pas de problème. Il n'y a que ce phénomène naturel d'apparition et de disparition. C'est parce que nous ne voyons pas ces choses avec simplicité, comme des phénomènes naturels, que nous croyons qu'ils ont une réalité absolue ; alors nous nous en saisissons comme étant « moi », comme étant bonnes ou mauvaises, et toutes sortes d'autres choses compliquées. Cette vision erronée des choses nous maintient dans une spirale infernale ; nous ne comprenons plus rien, nous ne savons pas ce qu'il faudrait lâcher pour en sortir. Quand nous ne savons pas, nous nous sentons perdus comme quelqu'un qui erre dans la jungle sans savoir quoi faire pour en sortir.

En réalité, ce que nous devons lâcher est juste devant nous, là où l'esprit fabrique des pensées, leur colle des mots et leur donne du sens, de telle sorte qu'il oublie qu'il ne s'agit que de phénomènes naturels dont la caractéristique est d'apparaître et de disparaître, purement et simplement. Si vous pouvez rester simplement là, à observer et identifier correctement ce qui apparaît dans l'esprit, sans avoir besoin de penser, d'interpréter, d'imaginer, simplement en observant le processus du fonctionnement de l'esprit en lui-même, il n'y

aura aucun problème. Il n'y aura que ce phénomène de l'instant présent : apparition, durée, disparition, apparition, durée, disparition... Il n'y a rien d'extraordinaire là-dedans mais il faut vous arrêter et observer, vous arrêter et prendre conscience de ce qui se passe en vous à tout moment. Ne permettez pas à votre attention de s'évader vers des préoccupations extérieures ; concentrez-la pour qu'elle apprenne à se connaître elle-même clairement, pour qu'elle voie qu'il n'y a rien qui vaille la peine que l'on s'en saisisse. Tout n'est qu'une série de pièges trompeurs.

Savoir cela est déjà très utile pour voir la vérité en vous. Vous verrez que la conscience est vide de « moi », qu'elle est impersonnelle. Quand vous regarderez des phénomènes physiques, vous les verrez comme des éléments, comme étant vides de « soi ». Vous verrez les phénomènes mentaux comme étant vides de « soi », comme des éléments de la conscience. Et vous verrez que, s'il n'y a pas d'attachement à ces phénomènes physiques et mentaux, si vous ne vous en saisissez pas en croyant qu'ils sont « vous », il n'y a ni tension ni souffrance.

Alors, même si des pensées habitent l'esprit, observez-les simplement, laissez-les passer simplement, et le cycle ralentira. Il y aura de moins en moins de formations mentales. Même si l'esprit ne s'arrête pas complètement, il fabriquera de moins en moins de pensées. Vous serez en mesure de vous arrêter pour observer, de vous arrêter pour comprendre ces phénomènes mentaux de plus en plus clairement. Ainsi, vous parviendrez à voir les tours que nous jouent les pensées, le piège des mots qu'on leur attribue, du plaisir et de la douleur, etc. Vous serez en mesure de voir qu'en réalité il n'y a rien à l'intérieur et que la cause de votre saisie de ces choses du

mental était l'ignorance de cette réalité ; c'est ainsi que vous vous êtes vous-même fait souffrir juste là, dans cette ignorance...

Vous devez donc vous concentrer sur un point précis, une seule chose. Si vous vous concentrez sur plusieurs choses, cela ne fonctionnera pas. Maintenez l'attention en place : s'arrêter, prendre conscience de ce qui est, voir. Ne laissez pas l'attention s'élever vers des pensées et des mots. Mais connaître les choses ainsi exige de faire l'effort de rester focalisé, focalisé sur la vision claire des choses, pas seulement sur le calme de l'esprit. Concentrez-vous sur la vision pénétrante. Tournez le regard vers l'intérieur pour voir en profondeur et voyez comment lâcher prise. L'esprit se libèrera car c'est sa nature, et vous le saurez seulement de l'intérieur.

## ***Différentes façons de connaître***

Que pouvons-nous faire pour voir clairement les agrégats, cet ensemble corps-esprit, cause de tellement de tension et de souffrance, de manière que nous puissions chasser tout attachement pour eux hors de notre esprit ? Pourquoi des étudiants en médecine peuvent-ils savoir tout ce qu'il y a dans le corps – intestins, foie, reins, etc. – jusque dans les moindres détails sans pour autant être dégoûtés ou désillusionnés par le corps ? Pourquoi ? Pourquoi les entrepreneurs des pompes funèbres passent-ils tellement de temps avec des cadavres sans rien en apprendre d'important ? Cela montre que cette sorte de connaissance n'est pas facile à acquérir. Si on regarde ces choses sans une profonde attention et sans la sagesse voulue pour les voir vraiment telles qu'elles sont, on ne peut les connaître que très superficiellement ; cette connaissance ne pénètre pas et l'esprit continue à se saisir de toutes sortes d'attachements.

Par contre, si l'esprit peut obtenir une vision juste de la réalité au point de lâcher ses attachements au corps et au mental, il obtiendra la voie et les fruits qui mènent au *nibbana*. Cela montre qu'il y a différentes façons de connaître. Nous n'avons pas à connaître tous les détails du corps comme les chirurgiens modernes. Tout ce que nous devons savoir, c'est que le corps se compose des quatre éléments – la terre, l'eau, le feu et l'air – ainsi que des éléments de l'espace et de la conscience. Si nous connaissons vraiment cela et simplement cela, nous aurons atteint la voie et ses fruits, tandis que ceux

qui connaissent tous les détails du corps au point de pouvoir opérer des patients n'obtiennent aucun succès transcendant.

Analysons donc le corps selon ses composants pour bien les connaître. Ainsi, quand il y aura des changements dans le corps et dans l'esprit, il n'y aura pas trop d'attachements. Dans le cas contraire, nos attachements seront forts et résistants, et ils nous conduiront à de nouveaux états d'existence et de naissance dans le futur.

Maintenant que nous en avons l'occasion, nous devons observer le corps et le décomposer pour bien le voir dans le détail. Prenons les cinq objets de méditation de base : les cheveux, les poils, les ongles, les dents et la peau. Regardez-les attentivement les uns après les autres. Inutile de méditer sur tous les cinq, vous savez. Concentrez-vous sur les cheveux pour voir qu'ils relèvent de l'élément terre, pour voir que leurs racines baignent dans le sang et la lymphe qui se trouvent sous la peau. Ils ne sont beaux ni par leur couleur, ni par leur odeur, ni par l'endroit où ils se trouvent. Si on analyse et on réfléchit à ces choses-là, on ne se laissera pas aller à croire qu'il s'agit de « nos » cheveux, « nos » ongles, « nos » dents ou « notre » peau.

Toutes ces parties du corps sont composées de l'élément terre mélangé à l'eau, l'air et le feu ; s'ils étaient seulement terre, ils ne pourraient pas durer car chaque partie du corps doit absolument être composée de tous les quatre éléments pour que ce soit un corps. Et puis il y a un phénomène mental, l'esprit, qui est aux commandes. Ce sont là des choses qui suivent en tout point les lois de la nature – apparition, changement puis disparition des phénomènes physiques et mentaux – mais nous nous en saisissons en considérant que le corps nous appartient et que les pensées sont « nous ». Nous

croyons que tout est nous ou à nous. Alors, si nous n’observons pas les choses de près pour les voir telles qu’elles sont réellement, nous ne ferons que nous attacher à elles.

Voilà ce qu’est la méditation : voir les choses clairement pour ce qu’elles sont. Il ne s’agit pas de passer d’un thème à un autre, ce qui serait le meilleur moyen de ne rien apprendre du tout. Mais, par tempérament, du fait de notre ignorance fondamentale et de notre regard erroné sur les choses, nous n’aimons pas nous observer encore et encore. Nous inventons toutes sortes de problèmes qui vont nous empêcher de le faire, de sorte que nous pensons toujours à autre chose. Voilà pourquoi nous restons tellement ignorants et stupides.

Pourquoi, alors, pouvons-nous apprendre d’autres choses ? Parce qu’elles entrent dans le cadre de ce que le désir recherche. Voir clairement les choses telles qu’elles sont reviendrait à abandonner tout désir, alors celui-ci trouve le moyen de masquer la réalité. Il change sans cesse, apporte toujours des nouveautés, nous piège à chaque fois, de sorte que nous n’étudions et ne pensons qu’à des choses qui ajoutent à la confusion et à la souffrance de l’esprit. Voilà tout ce que recherche le désir. Quant aux études qui permettraient de mettre fin à la confusion et à la souffrance de l’esprit, elles dérangent toujours le désir.

C’est la raison pour laquelle l’esprit essaie toujours de passer à de nouvelles connaissances, à de nouvelles choses séduisantes, et c’est aussi pourquoi il s’attache sans cesse à tout. Alors, quand l’esprit ne se connaît pas lui-même, il faut faire un véritable effort pour voir la vérité, pour voir que ce qui le compose n’est ni « vous » ni à vous. Ne laissez pas l’esprit ignorer cela ; affirmez-le au fond de vous ! Si l’esprit n’a pas profondément conscience des vérités que sont

l'impermanence, l'insatisfaction et l'impersonnalité de toute chose, il ne pourra pas se libérer de la souffrance. Ses connaissances seront limitées aux connaissances superficielles du monde et il suivra la voie du monde. Il n'atteindra pas la voie et les fruits de la voie qui mènent au *nibbana*.

C'est là que se trouve la séparation entre ce qui relève du monde et ce qui relève du transcendant. Si vous comprenez l'impermanence, l'insatisfaction et le non-soi jusqu'au niveau ultime, c'est le transcendant ; si vous ne les comprenez pas dans leurs plus petits détails, vous en êtes encore au niveau du monde.

Le Bouddha a donné beaucoup d'enseignements mais ils reviennent tous à cela. Les principes importants de la pratique que sont les quatre fondements de l'attention et les quatre Nobles Vérités, reviennent tous à ces caractéristiques d'impermanence, d'insatisfaction et de non-soi. Si vous essayez d'apprendre trop de principes, vous n'aurez finalement aucune connaissance claire de la vérité telle qu'elle est. Mais si vous vous concentrez juste sur quelques connaissances, vous aurez finalement une vision plus profonde et plus juste que si vous essayez de connaître beaucoup de choses. C'est en voulant savoir beaucoup que l'on finit par tomber dans des pièges. Nous errons dans nos connaissances erronées, à penser et à mettre des mots sur tout, tandis que la connaissance qui est orientée et précise, quand elle aboutit, est absolue. Elle ne cesse de marteler la même chose. Il est inutile de connaître beaucoup de choses car, quand vous connaissez une chose à fond, tout converge précisément là.

## ***La voie de l'équilibre***

Quand on pratique le Dhamma, si on ne trouve pas un juste équilibre entre concentration et sagesse, on finit par se perdre dans les pensées. Si on travaille trop sur la vision pénétrante, on se perd dans les pensées ; s'il y a trop de concentration, l'esprit reste immobile et imperturbable, mais on n'en retire aucune connaissance non plus. Il faut donc garder ces deux aspects de la méditation en bon équilibre : le calme doit aller de paire avec la vision profonde. Ne permettez pas que l'un domine l'autre ; faites en sorte qu'il y ait un juste équilibre. C'est ainsi que vous pourrez voir les choses clairement tout au long du chemin. Sinon, vous resterez toujours aussi ignorant qu'avant. Peut-être souhaitez-vous avoir une vision profonde sur trop de choses et, par conséquent, vos pensées partent dans tous les sens, l'esprit échappant à tout contrôle. Certaines personnes se demandent tout le temps pourquoi la sagesse n'apparaît jamais dans leur pratique mais, quand elle apparaît, elles perdent complètement la boule ! Leurs pensées partent dans tous les sens et leurs repères disparaissent.

Par conséquent, quand vous pratiquez, vous devez observer, dans votre méditation, comment vous pouvez calmer l'esprit. Une fois qu'il est effectivement apaisé, il a tendance à s'enfermer dans ce calme ; d'autres fois, il se vide sans qu'aucune connaissance ne se manifeste : il est calme, détaché, détendu pendant un certain temps mais sans qu'aucune sagesse n'accompagne cet état. C'est quand vous parviendrez à obtenir que la sagesse accompagne la



concentration que vous bénéficierez pleinement de votre pratique de la méditation. Vous verrez les choses à fond et vous pourrez les laisser aller. Si vous penchez trop dans le sens de la vision pénétrante ou dans le sens de la concentration, vous ne pourrez pas lâcher prise. L'esprit peut parvenir à comprendre ceci ou cela mais il va se saisir de cette connaissance ; puis il va découvrir d'autres choses et il va également s'en emparer. Ou bien il va simplement rester parfaitement silencieux et va s'emparer de cela aussi.

Il n'est pas facile de maintenir sa pratique dans le juste milieu, en particulier si on ne met pas en œuvre tous ses pouvoirs d'observation. L'esprit n'arrêtera pas de se laisser piéger, parfois par des choses agréables, parfois par des moins agréables, parce qu'il n'observe pas ce qui se passe. Ce n'est pas la voie du lâcher-prise ; c'est la voie pleine de pièges où l'on reste accroché aux choses. Si on n'est pas conscient de ce qui le piège et qui l'accroche, on reste ignorant et stupide. Vous devez donc faire l'effort de focaliser votre observation jusqu'à voir clairement l'impermanence, l'insatisfaction et l'impersonnalité de toute chose. Il n'y a aucun doute que c'est cela qui mettra fin à toute apparition d'insatisfaction et de souffrance...

## ***Les bienfaits de l'équanimité***

Les sensations de l'esprit sont subtiles et très changeantes. Parfois la passion ou la colère apparaît sans qu'aucun contact sensoriel ne le justifie, simplement du fait de notre tempérament. Par exemple, il y a des fois où l'esprit est dans un état tout à fait « normal » et, tout à coup, l'agacement l'agite ou encore l'envie de penser, de se complaire dans des sentiments de douleur, de plaisir ou de sérénité. Nous devons bien étudier ces trois sortes de sentiments pour voir qu'ils sont fluctuants, constamment en train de changer, et pour voir qu'ils sont tous porteurs de tensions ; ainsi l'esprit ne se laissera plus être attiré par eux. Cette attirance que les choses exercent sur nous est très subtile et difficile à déceler. Elle nous empêche de voir les choses telles qu'elles sont car il s'agit d'une tromperie pure et simple. Quand on baigne dans des sentiments de plaisir, c'est encore assez facile à détecter mais quand on est dans l'équanimité, il est difficile de le remarquer parce que l'esprit n'est pas conscient d'être dans cet état. Or cette équanimité inconsciente nous empêche de voir quoi que ce soit avec une claire compréhension.

Il faut donc se concentrer sur l'observation des sentiments comme étant simplement des sentiments et extraire l'esprit de son attirance, même vis-à-vis de l'équanimité. Quand il y a ce sentiment de calme au moment où l'esprit se regroupe en lui-même et se pose, quand il n'est plus éparpillé, utilisez ce sentiment d'équanimité pour vous concentrer, faites-en le fondement de votre pratique pour mieux voir

l'impermanence, l'insatisfaction et l'impersonnalité des choses. En effet, cette équanimité dans la méditation au quatrième niveau d'absorption (*jhana*) est le fondement indispensable à la vision pénétrante qui apporte la libération. Alors faites simplement attention à ne pas vous attacher à l'absorption méditative.

Si vous faites en sorte d'apaiser l'esprit dans un état d'équanimité sans vous orienter sur l'obtention de la vision pénétrante, il ne s'agit que d'un état temporaire de concentration. Vous ne devez donc pas perdre de vue que le but est d'obtenir une compréhension claire de l'impermanence, de l'insatisfaction ou de l'impersonnalité des choses. C'est alors que vous serez en mesure de déraciner vos attachements. Si l'esprit entre dans un état d'équanimité inconsciente, il est encore porteur de carburant ; alors, dès qu'un contact sensoriel se présente, il s'enflamme en s'en emparant. Nous devons donc suivre les principes que le Bouddha a posés : concentrer l'esprit dans un état d'absorption puis orienter cette attention pour obtenir une claire compréhension des trois caractéristiques. La façon juste de pratiquer consiste à ne pas se laisser piéger à une étape ou une autre et, quoi que l'on découvre, ne surtout pas croire que l'on a atteint l'Eveil ! Continuez à observer, à investiguer. Continuez à regarder vers l'intérieur pour voir si, effectivement, l'esprit change sans cesse et, quand les changements se produisent, voyez l'insatisfaction qu'apportent ces changements et voyez l'impersonnalité de ces changements. Si vous arrivez à connaître la nature des choses ainsi, l'esprit s'élèvera au-dessus des ressentis, il ne sera plus piégé à un niveau ou un autre, conscient qu'il ne s'agit jamais que de simples conjectures.

L'important est que vous essayiez d'y voir clair. Même quand l'esprit fabrique toutes sortes d'affabulations dans un chaos complet, concentrez-vous pour voir que tout cela est illusoire. Ensuite restez immobile et silencieux pour observer la disparition de tous ces phénomènes mentaux. Faites en sorte de voir ainsi clairement qu'il n'y a rien de réel dans les affabulations du mental. Elles finissent toutes par disparaître. Ce qui reste, c'est un esprit vide, un esprit qui maintient son équilibre dans la normalité. Ensuite concentrez-vous pour examiner cela.

Il y a pas qu'un seul niveau dans ce processus d'observation profonde des maladies de l'esprit mais plusieurs. Même s'il peut vous arriver d'avoir une vision profonde de certaines choses de temps en temps, ne vous arrêtez pas là et ne vous emballez pas sous prétexte que vous êtes parvenu à voir des choses que vous n'aviez jamais vues auparavant. Continuez simplement à observer l'impermanence de toute chose sans vous saisir de votre trouvaille et vous verrez que cela vous conduira à une compréhension toujours plus profonde.

Alors poursuivez cette concentration de l'esprit jusqu'à ce qu'il s'arrête, jusqu'à ce qu'il atteigne le stade d'absorption que l'on appelle « pureté d'attention et équanimité ». C'est une question de concentration ; c'est ce dont dépend l'attention pour atteindre, elle aussi, l'équanimité ; c'est l'étape où nous regroupons la force de notre attention pour pénétrer dans l'esprit et arriver à le connaître. Centrez l'esprit jusqu'à l'état d'équanimité et puis tournez-vous vers l'intérieur pour étudier en profondeur. C'est là que vous pourrez voir.

## ***Une nappe de goudron***

Il y a un point important mais subtil dont il faut être conscient : c'est que, même si nous pratiquons la méditation, nous continuons à nous laisser séduire par les sentiments agréables parce que les sentiments créent une illusion à plusieurs niveaux. Nous n'avons pas conscience qu'ils vont changer, qu'ils sont éphémères. Au lieu de nous offrir du plaisir, ils ne nous offrent que des tensions, et pourtant nous y sommes terriblement attachés.

C'est pourquoi cette question des sentiments est très subtile. Je vous demande d'essayer de l'observer avec beaucoup d'attention ; de voir comment nous nous emparons des sentiments de plaisir, de douleur ou d'équanimité. Il faut observer cela de près pour le voir clairement et il faut travailler avec le ressenti de la douleur plus que vous ne le souhaiteriez. Quand il y a des sensations de douleur physique ou de souffrance psychologique, l'esprit se débat parce qu'il n'aime pas souffrir. Mais quand il s'agit de plaisir, l'esprit aime ça et s'en réjouit, de sorte qu'il continue à jouer avec ce ressenti même si, comme nous l'avons déjà souvent dit, les ressentis changeant, sont source de tension et ne sont pas vraiment nôtres. Mais l'esprit ne le voit pas. Tout ce qu'il voit, ce sont des sentiments de plaisir et il en redemande.

Essayez de voir comment les ressentis donnent naissance au désir. C'est parce que nous voulons des ressentis agréables que le désir murmure à notre oreille ; il murmure juste là, au niveau du ressenti. Si vous observez attentivement, vous

verrez que c'est un aspect très important car c'est ici que la voie et les fruits qui mènent au *nibbana* sont atteints, juste ici, au niveau du ressenti et du désir. Si nous pouvons éliminer le désir du ressenti, c'est le *nibbana*.

Dans le *solasa pañhā (Sutta Nipāta V)*, le Bouddha dit que les poisons du mental sont comme un fleuve large et profond, mais il enchaîne en résumant la pratique : traversez-le simplement en abandonnant le désir dans chacun de vos actes. C'est donc ici, au niveau du ressenti, que nous pouvons pratiquer pour abandonner le désir car la façon dont nous nous délectons de la saveur des ressentis a de nombreuses ramifications. C'est ici que beaucoup d'entre nous se font piéger parce que nous ne voyons pas que les ressentis fluctuent. Nous voulons qu'ils soient permanents ; nous voulons que les sentiments agréables durent. Quant à la douleur, nous ne voulons pas qu'elle dure mais, même si nous essayons de nous en défaire, nous nous en saisissons aussi mentalement.

Voilà pourquoi nous devons nous concentrer sur les ressentis – sensations et sentiments. Cela nous permettra d'abandonner le désir à l'endroit même où il apparaît : au niveau du ressenti. Si nous ne concentrons pas notre attention là, toutes les autres voies que vous suivrez vont tout simplement proliférer. Alors, ramenez la pratique à l'intérieur, là où elle doit être pratiquée. Quand l'esprit change ou quand il développe un sentiment de calme ou de paix que l'on ressent comme plaisir ou équanimité, essayez de voir en quoi le plaisir ou l'équanimité est impermanent, en quoi il n'est pas vous ni vôtre. Quand vous saurez faire cela, vous cesserez de vous complaire dans ce ressenti particulier. Vous pouvez cesser ici même, là où l'esprit se saisit de la saveur du ressenti

agréable et engendre ainsi le désir. C'est la raison pour laquelle l'esprit doit être pleinement conscient de lui-même, tout le temps et en toutes circonstances, et demeurer dans une observation précise pour voir que tout ressenti est vide de soi.

Cette histoire de ressentis agréables et désagréables est une maladie difficile à déceler parce que nous adorons avoir des ressentis. Nous nous saisissons même avec délectation des ressentis de paix et de vacuité dans l'esprit. Les ressentis grossiers, pleins de violence ou de tension, qui naissent des poisons mentaux sont faciles à détecter. Mais, quand l'esprit s'apaise, qu'il se pose, frais, lumineux, etc., nous sommes toujours attachés aux ressentis. Nous voulons avoir ces ressentis de plaisir et d'équanimité ; nous les apprécions. Même au niveau de la concentration stabilisée ou absorption méditative, il y a attachement à ce ressenti.

Telle est la force subtile et quasi magnétique du désir qui colore et masque les choses. Cette coloration et ces masques sont difficiles à déceler parce que le désir est toujours en train de murmurer en nous : « Je ne veux que des ressentis agréables ». C'est une question très sérieuse car ce virus du désir est la cause de nos renaissances continues.

Alors, observez bien pour voir comment le désir colore et masque les choses, comment il engendre l'apparition de la convoitise, l'envie d'obtenir ceci ou de prendre cela, et quelle sorte de saveur il a pour vous rendre tellement dépendant de lui qu'il vous est difficile de le repousser. Vous devez observer attentivement pour voir comment le désir attache l'esprit si solidement aux ressentis que l'on ne se lasse jamais de la sensualité ni des sensations agréables, quel qu'en soit le niveau. Si vous n'observez pas suffisamment pour voir

clairement que l'esprit est prisonnier des ressentis et du désir, cela vous empêchera de vous libérer.

Nous sommes piégés par les ressentis comme un singe dans un piège de goudron. Les gens prennent une petite quantité de goudron et la mettent là où ils savent que le singe va y coller sa main ; ensuite il va essayer de se décoller avec l'autre main puis avec les deux pieds et finalement même sa bouche va rester collée au goudron. Voyez un peu : quoi que nous fassions, nous nous retrouvons piégés au niveau du ressenti et du désir ; nous n'arrivons pas à séparer les deux ; nous n'arrivons pas à nous laver d'eux. Si nous ne finissons pas par nous lasser du désir, nous serons comme le singe englué dans le goudron, nous piégeant nous-mêmes de plus en plus. Par conséquent, si nous avons à cœur de nous libérer en suivant la voie des grands Eveillés, nous devons nous concentrer tout particulièrement sur les ressentis jusqu'à réussir à nous en libérer. Nous devons nous exercer même avec les ressentis douloureux car, si nous avons peur de la douleur et que nous essayons toujours de la remplacer par le plaisir, nous finirons encore plus ignorants qu'avant.

C'est pour cette raison que nous devons être courageux face à la douleur, qu'il s'agisse de douleur physique ou de détresse psychologique. Quand elle apparaît dans toute sa force, comme une maison en feu, serons-nous capables de la lâcher ? Nous devons connaître les deux aspects du ressenti. Quand c'est chaud et que ça brûle, comment le gérer ? Quand c'est léger et rafraichissant, comment voir au travers ? Nous devons faire un effort pour nous concentrer sur les deux aspects, les observer avec attention jusqu'à ce que nous sachions comment lâcher prise. Sinon nous ne saurons rien du tout, nous continuerons à ne désirer que les ressentis légers et



agréables ; plus ils seront légers et mieux cela vaudra... mais, dans ce cas, comment pouvons-nous espérer nous libérer du cycle des renaissances ?

Le *nibbana* est l'extinction du désir mais nous nous plaisons à entretenir le désir ; alors comment pouvons-nous espérer arriver quelque part ? Nous resterons ici, dans le monde, ici avec l'insatisfaction et la souffrance car le désir est une sève collante. S'il n'y a pas de désir, il n'y a rien : pas de souffrance, pas de renaissance. Mais nous devons être à l'affût pour le débusquer. C'est une sève collante, une nappe de goudron, une teinture difficile à nettoyer.

Alors, ne vous laissez pas emporter par les ressentis, sensations ou sentiments. C'est justement là que se trouve la partie cruciale de la pratique.

## ***Quand les vérités conventionnelles s'effondrent***

Quand vous essayez de faire le calme, il faut le faire sur tous les fronts: être calme dans vos actions, calme dans vos paroles, calme dans votre esprit. Ce n'est qu'alors que vous serez en mesure de contempler ce qui se passe en vous. Si vous n'êtes pas calme, vous allez vous impliquer dans des activités à l'extérieur et vous finirez par avoir trop à faire et trop à dire. Cela empêchera votre présence consciente ou votre attention d'être stable et ferme. Il faut que vous arrêtez de faire, de dire ou de penser tout ce qui n'est pas nécessaire. De cette manière, votre attention pourra se développer en continu. Ne vous laissez pas embrigader dans trop de choses extérieures.

Quand vous entraînez votre attention pour qu'elle soit présente en continu, de façon à pouvoir vous observer en profondeur, vous devez être vigilant et voir si, quand un contact sensoriel se présente, l'esprit peut rester imperturbable, demeurer dans un état de normalité, ou s'il s'échappe aussitôt vers ce qu'il aime et ce qu'il n'aime pas. En étant vigilant ainsi, vous apprendrez à lire en vous-même, à vous connaître. Si l'attention est fermement établie, l'esprit ne vacillera pas. S'il n'est pas encore stable, il vacillera : j'aime ceci, je n'aime pas cela... Vous devez veiller à la moindre perturbation de ce genre. N'allez pas croire que les petites

perturbations ne sont pas importantes sinon elles deviendront habituelles.

Etre exigeant signifie qu'il faut être attentif aux petits détails, aux tous petits écarts qui se font jour dans l'esprit. Si vous y parvenez, vous pourrez garder votre esprit sous protection et ce sera mieux que d'accorder toute votre attention aux affaires du monde qui n'ont aucune valeur. Alors essayez vraiment d'être vigilant. Ne vous laissez pas piéger par les contacts sensoriels. C'est une chose que vous devez apprendre à maîtriser. Si vous vous concentrez exclusivement sur le domaine de l'esprit de cette manière, vous pourrez contempler vos ressentis – sensations et sentiments – dans tous leurs détails ; vous pourrez les voir clairement et vous pourrez les lâcher.

Alors, concentrez votre pratique là où apparaissent des sentiments de plaisir, de douleur et de neutralité (ni plaisir ni douleur). Voyez comment les laisser passer, les considérer simplement comme des ressentis sans vous y complaire car, si vous vous complaisez dans les ressentis, c'est du désir. Le désir pour telle ou telle chose va s'infiltrer et influencer l'esprit, et celui-ci va ensuite se disperser dans des ressentis intérieurs et extérieurs. C'est pourquoi vous devez être calme ; calme de telle sorte que l'esprit ne s'attache pas aux saveurs des ressentis ; calme de telle sorte que l'influence des ressentis soit déracinée.

Le désir de plaisir est comme un virus profondément logé en nous. Quand nous pratiquons la méditation, nous faisons en sorte que l'esprit cesse de s'accaparer des sensations agréables et de repousser les sensations désagréables. Cette habitude que nous avons de nous saisir des sensations agréables est la cause de notre aversion et notre répulsion

pour les sensations douloureuses ; alors ne laissez pas l'esprit aimer le plaisir et résister à la douleur. Faites en sorte qu'il ne soit perturbé ni par l'un ni par l'autre. Essayez ! Si l'esprit peut lâcher les sensations et être ainsi au-dessus du plaisir, de la douleur et de l'absence de plaisir et de douleur, cela veut dire qu'il n'est pas piégé par les ressentis. Ensuite, demandez-vous ceci : que faire pour qu'il puisse demeurer dans cet état d'imperturbabilité ? C'est une chose que vous devez apprendre à maîtriser pour relâcher votre saisie des sensations et des sentiments une fois pour toutes. Ainsi, vous ne vous emparez ni de la douleur physique ni de la détresse psychologique en croyant qu'elle est vous ou vôtre.

Si vous ne relâchez pas votre saisie des ressentis, vous y resterez attaché, aussi bien dans leur forme physique que mentale. Si le plaisir d'un bien-être physique se présente, vous serez attiré par lui. Quant au sentiment de plaisir purement mental, vous en réclamerez sans cesse, vous adorerez cela. Et puis vous serez attiré par les perceptions mentales et les mots, les pensées, et même la conscience sensorielle, qui accompagnent le plaisir. Vous vous emparez de tout cela comme si c'était vous ou comme si cela vous appartenait.

Alors, analysez le plaisir physique et le plaisir mental. Fouillez en eux pour voir comment les laisser aller. Ne vous laissez pas duper en vous délectant des sensations qu'ils procurent. Quant à la douleur, ne la repoussez pas. Laissez la douleur être simplement douleur ; laissez le plaisir être simplement plaisir. Laissez-les entrer simplement dans la catégorie des ressentis. N'allez pas croire que « vous » ressentez du plaisir, que « vous » ressentez de la douleur. Si vous pouvez lâcher les ressentis de cette manière, vous pourrez vous libérer de l'insatisfaction et de la souffrance parce que vous serez au-

dessus et au-delà des ressentis. Ainsi, quand la vieillesse, la maladie et la mort viendront, vous ne vous en saisirez pas en pensant que « vous » vieillissez, « vous » êtes malade, « vous » êtes mourant. Vous serez en mesure de laisser tout cela sans le saisir.

Si vous pouvez contempler purement les choses selon ces termes – en voyant que les cinq agrégats sont impermanents, insatisfaisants et non-personnels – vous ne vous identifierez pas à eux, vous ne penserez pas aussitôt qu'ils sont « vous » ou qu'ils vous appartiennent. Par contre, si vous ne les considérez pas ainsi, vous serez piégé dans la mort ; même vos os, votre peau, votre chair et tout le reste sera « à vous ». C'est pourquoi on nous apprend à contempler la mort : pour nous faire prendre conscience que la mort physique ne signifie pas que « nous » mourons. Vous devez contempler cela avec toute votre attention jusqu'à en avoir parfaitement conscience, sinon vous resterez piégé là. Vous devez développer votre sensibilité pour voir clairement comment vos os, votre chair et votre peau sont dépourvus de « moi » et ainsi vous cesserez de croire qu'ils sont vous ou qu'ils vous appartiennent. Le fait que vous vous en saisissiez sur un plan personnel montre que vous n'avez pas vraiment vu en profondeur leur impermanence, l'insatisfaction qu'ils procurent et leur nature impersonnelle.

Quand vous voyez les os d'un animal, cela n'évoque pas grand-chose en vous mais, quand vous voyez les os d'une personne, votre perception met des mots dessus : « C'est le squelette de quelqu'un. C'est le crâne de quelqu'un ». S'il y a beaucoup d'os, vous en serez peut-être même effrayé. Quand vous voyez l'image d'un squelette ou de quoi que ce soit qui montre l'impermanence et l'impersonnalité du corps, et que

vous ne voyez pas clairement sa nature, vous vous arrêtez au niveau du squelette et des os. En réalité, il n'y a pas d' « os » du tout ; il n'y a rien d'autre que des éléments agglomérés. Il faut aller jusqu'au plus profond de l'os pour voir qu'il se compose d'éléments, sinon vous serez bloqué par l'idée d'un squelette. Et, comme vous n'en aurez pas vu la véritable nature, vous en serez inquiet et perturbé. Cela montre que vous n'avez pas pénétré le Dhamma, que vous êtes bloqué à un niveau superficiel parce que vous n'avez pas analysé les choses jusqu'à les décomposer en éléments.

Quand les jours et les nuits passent, il n'y a pas que cela qui passe ; le corps aussi se transforme et se détériore constamment. Le corps décline petit à petit mais nous n'en sommes pas conscients. Ce n'est qu'après qu'il ait beaucoup changé, quand les cheveux sont devenus gris et que les dents sont tombées, que nous réalisons qu'il est vieux. C'est une connaissance à un niveau grossier et vraiment flagrant, alors que nous ne sommes pas conscients de la détérioration régulière qui se produit silencieusement en nous.

Le résultat de cette inconscience est que nous nous attachons au corps, à chaque partie de notre corps, comme s'il était nous. Ses yeux sont « nos » yeux, ce qu'ils voient sont ce que « nous » voyons, la sensation de voir est quelque chose que « nous » ressentons. Nous ne voyons pas ces choses-là comme les « éléments » qu'ils sont en réalité. Ce qui se passe vraiment, c'est que l'élément de la vue et l'élément de la forme entrent en contact ; ensuite la conscience de ce contact est l'élément de la conscience sensorielle, ce phénomène mental qui ressent les objets vus, les sons, les odeurs, les saveurs, les contacts, etc. Cela, nous ne le comprenons pas et c'est pourquoi nous nous saisissons de tout comme étant nous

ou nous appartenant : les yeux, les oreilles, le nez, la langue, le corps et le mental. Ensuite, quand le corps décline, nous avons le sentiment que « nous » vieillissons ; quand il meurt et que les phénomènes mentaux s'arrêtent, nous croyons que « nous » mourons.

Par contre, une fois que l'on a décomposé le corps et l'esprit en éléments, on constate qu'il n'y a rien. Ces choses perdent leur sens d'elles-mêmes. Ce sont simplement des éléments physiques et mentaux, sans maladie ni mort. Si vous ne pénétrez pas les choses en profondeur pour parvenir à les voir ainsi, vous resterez dans l'erreur, aveugle. Par exemple, quand nous récitons *jara-dhammamhi*, « je suis sujet à la mort », c'est simplement pour éveiller notre attention et être sans complaisance dans les premières étapes de la pratique. Mais quand on arrive à l'étape de la méditation de la vision pénétrante, il n'y a plus rien de cela. Toutes les suppositions, toutes les vérités conventionnelles sont anéanties ; elles s'effondrent toutes. Quand le corps est vide de « moi », de quoi pourrait-on se saisir ? Il n'y a que des éléments physiques et des éléments mentaux qui n'ont rien de « personnel ». Il faut que vous voyiez cela clairement, tout au long du chemin. Sinon, tous ces éléments se regroupent pour former un « être », à la fois physique et mental, et vous vous en emparez comme étant « vous ».

Mais une fois que l'on voit le monde comme un composé d'éléments, il n'y a pas de mort. Et une fois que nous voyons qu'il n'y a pas de mort, nous avons la véritable connaissance. Si nous croyons encore que nous mourons, cela montre que nous n'avons pas encore vu le Dhamma, que nous sommes encore attachés à l'enveloppe extérieure. Dans ce cas, quelle

sorte de Dhamma pouvons-nous espérer connaître ? Vous devez pénétrer plus en profondeur, observer, décomposer.

Vous êtes presque au bout du bail de cette maison en feu – cette enveloppe corporelle périssable – et pourtant vous continuez à vous en saisir comme si elle était « vous ». Cette vision erronée crée aussi bien de la peur que de l’amour et, quand vous êtes séduit par elle, quelle voie pouvez-vous suivre ? L’esprit s’empare de ces choses pour se tromper lui-même à de très nombreux niveaux. Vous n’arrivez même pas à voir au travers de ces conventions, alors vous vous en saisissez comme étant vous : vous vous percevez comme une femme, un homme et toutes sortes de choses, et vous vous transformez effectivement en ces choses-là. Si vous ne parvenez pas à observer cela suffisamment clairement pour vous libérer de ces conventions et de ces suppositions, votre pratique tournera en rond sans progresser et vous ne parviendrez pas à trouver d’issue.

Vous devez donc observer en profondeur à plusieurs niveaux. C’est comme utiliser un tissu en guise de filtre : si le tissage est grossier, vous n’en retirerez pas grand-chose. Il faut utiliser un tissu fin pour filtrer au maximum – pénétrer à l’intérieur des niveaux les plus profonds en affinant toujours plus votre observation, d’un niveau à l’autre. C’est pourquoi il y a plusieurs niveaux dans l’attention et le discernement et il faut filtrer jusque dans les moindres détails.

Cela explique aussi pourquoi il est tellement important d’observer les choses en profondeur pour devenir pleinement conscient de vos propres caractéristiques intérieures. La pratique de la méditation n’est rien d’autre que la découverte d’auto-tromperies : on voit comment elles s’infiltrèrent jusqu’aux niveaux les plus profonds et comment même les



niveaux les plus évidents nous trompent ouvertement. Si vous ne parvenez pas à voir les tricheries et les tromperies du « moi », votre pratique n'aboutira pas à la libération de la souffrance. Elle vous maintiendra seulement dans l'illusion de croire que tout est vous et à vous.

Pratiquer en accord avec les enseignements du Bouddha, c'est aller à contre-courant. Tout être vivant désire, au fond de lui, avoir du plaisir sur le plan physique et sur les plans plus élevés et plus subtils des sensations, comme les formes de concentration où l'on devient dépendant des sentiments de paix et de détente qui les accompagnent. C'est pourquoi vous devez analyser toutes les formes de ressentis pour pouvoir les lâcher et étouffer ainsi le désir, en étant pleinement conscient de la véritable nature des sentiments et des sensations – du fait qu'ils sont dépourvus de « moi », qu'ils ne sont ni liés ni concernés par un « moi » personnel. Voilà ce qui jugule le poison du désir et qui permet qu'il finisse par disparaître sans laisser de trace.

## ***Les complexités de l'ignorance***

Il y a de nombreuses couches d'auto-tromperie. Plus vous pratiquez et vous analysez les choses, moins vous avez envie de proclamer que vous savez. Au contraire, vous ne voyez plus que le mal que causent les nombreuses facettes de votre ignorance et de votre stupidité. Votre analyse des poisons de l'esprit devient de plus en plus subtile. Avant, vous ne saviez pas, alors vous preniez vos opinions pour du savoir parce que vous croyiez que vous saviez. Mais ces opinions ne sont pas une véritable connaissance ; elles sont le fruit d'une compréhension qui provient des mots que l'on met sur les choses. Pourtant, nous croyons qu'il s'agit d'un savoir et nous croyons que nous savons. C'est en soi une auto-tromperie très élaborée.

Il faut donc bien observer, bien analyser ces idées qui nous viennent. Parfois, elles se jouent ouvertement de nous et c'est là que les choses deviennent vraiment graves parce que nous ne savons pas que nous nous trompons nous-mêmes ; nous croyons que nous sommes ceux qui savent. Nous sommes peut-être capables de bien parler de tel ou tel sujet mais notre connaissance est simplement la mémoire des mots. Nous croyons que les mots sont sagesse, que les pensées sont sagesse ou que la conscience des expériences sensorielles est sagesse, et c'est ainsi que nous mélangeons tout. En conséquence, nous sommes charmés par toutes les bribes de connaissance qui pénètrent notre esprit et le modèlent, alors qu'il ne s'agit que d'illusions au sein de la conscience. Quant à

la conscience authentique, il y en a très peu, alors que la conscience trompeuse nous entoure de toutes parts.

Nous devons donc contempler et investiguer de façon à voir au travers de ces illusions avec une pleine conscience. C'est ce qui vous permettra de lire votre esprit. Si votre attention s'échappe, ne la suivez pas ; arrêtez-vous et tournez-vous plutôt vers l'intérieur. Tout ce qui s'infiltré pour influencer l'esprit, vous devez le voir avec sagesse. Vous ne pouvez pas l'interdire car c'est quelque chose de naturel et vous ne devez pas non plus essayer de trop barricader l'esprit. Veillez simplement sur votre qualité de présence pour voir jusqu'où elle va, le degré de vérité qu'il lui reste dans ces moments-là, comment elle disparaît puis apparaît de nouveau. Vous devez l'observer encore et encore. Le simple fait d'observer ainsi vous permettra de lire en vous, de voir les liens de cause à effet en vous-même et de connaître en profondeur. C'est ce qui rendra votre attention et votre discernement de plus en plus fins et efficaces. Si vous ne pratiquez pas ainsi, l'esprit restera dans l'obscurité. Il y aura peut-être un peu de vide ou un peu de calme de temps en temps et vous déciderez que c'est bien suffisant.

Mais si vous connaissez l'histoire du Bouddha, vous savez que, quelle que soit la valeur des connaissances qu'il pouvait acquérir, il ne s'y arrêta pas. Il se disait toujours : « Cela va sûrement plus loin ». Il a commencé par développer l'attention et la claire compréhension dans toutes ses activités mais ensuite il s'est dit : « Il y a certainement plus à faire ; il faut aller plus loin ». Tandis que nous, nous sommes toujours prêts à nous vanter de nos moindres réalisations. Nous travaillons à développer tel ou tel facteur pendant un certain temps puis nous disons que nous savons déjà tout de lui, que nous ne

sommes pas obligés de continuer à le développer davantage.  
En conséquence, les principes de notre attention s'affaiblissent  
à cause de notre présomption et de notre vanité.

## ***Qu'est-ce que la Vacuité***

En quoi la vacuité est-elle vide ? Si on parle de vacuité, cela signifie-t-il que tout disparaît ou est annihilé ?

Il faut savoir qu'en réalité, quand on dit que l'esprit est vacuité, cela ne veut pas dire qu'il est anéanti. Tout ce qui est anéanti, c'est l'attachement et la saisie.

Ce que vous devez faire, c'est voir à quoi ressemble la vacuité quand elle se manifeste et surtout ne pas vous en emparer. La nature de cette vacuité est qu'elle apporte en vous ce qui est au-delà de la mort – l'absence de soi – et pourtant l'esprit continue à fonctionner, à se connaître et à se déchiffrer. Tout ce que vous avez à faire, c'est éviter de mettre une étiquette sur cette expérience ou de vous en emparer.

Il y a plusieurs niveaux de vacuité, plusieurs types. Mais s'il s'agit de tel ou tel type, ce n'est pas l'authentique vacuité parce qu'il s'y mêle une intention de savoir de quelle sorte de vacuité il s'agit, quelles sont ses caractéristiques, etc. C'est quelque chose que vous devez étudier en profondeur si vous voulez vraiment en avoir la connaissance. S'il s'agit d'une vacuité superficielle – la vacuité de l'esprit paisible, sans pensées et libre d'un sentiment de soi – ce n'est pas la véritable vacuité. La véritable vacuité se trouve très en profondeur, pas au niveau de la simple tranquillité d'esprit ou de la concentration. La vacuité réelle est quelque chose de très profond.

Mais, du fait de ce que nous avons étudié et entendu dire, nous avons tendance à croire que le vide d'un esprit calme est vacuité ; et, à partir de là, toutes les étiquettes que nous allons mettre seront également fausses. Il ne s'agit, en réalité, que d'un calme ordinaire. Pour trouver la vacuité, nous devons aller beaucoup plus en profondeur. Peu importe que vous reconnaissiez des expériences dont vous avez pu entendre parler auparavant ; ne vous emballez pas. N'allez pas imaginer que vous avez atteint tel ou tel niveau d'éveil, sinon vous allez tout gâcher. Vous atteignez un niveau de calme où vous devriez pouvoir maintenir votre attention fermement ancrée mais, une fois que vous mettez de fausses étiquettes sur cette expérience, tout s'arrête... ou bien part dans tous les sens.

Mettre des mots sur une expérience, c'est l'attachement en action. C'est très subtil, très fin : dès que quelque chose apparaît, l'attachement s'en empare. Vous devez donc laisser l'esprit être vide sans mettre de mots dessus car le vide qui lâche toute préoccupation ou qui est libéré des pensées **est quelque chose qui doit être approfondi**. Ne lui mettez pas une étiquette ou une autre car mesurer ou comparer les choses ainsi bloque tout le processus et, en particulier, la connaissance du mouvement incessant de l'esprit.

Pour commencer, observez donc simplement tout cela, soyez simplement conscients. Si vous vous emballez, cela gâche tout : au lieu de voir les choses clairement, vous ne verrez rien du tout. Vous vous arrêterez là et ne pourrez plus avancer. C'est pourquoi, quand on entraîne l'esprit, quand on le contemple assez pour avoir une claire compréhension des choses de temps à autre, on doit simplement considérer tout cela comme des choses à observer.

## ***Ouvrir le chemin du cœur***

Une fois que vous parvenez à lire votre esprit correctement, vous pouvez prendre conscience des poisons du mental et les éliminer : c'est la méditation de la vision pénétrante. L'esprit devient aussi affûté que la lame d'un rasoir ; c'est comme si vous disposiez d'un couteau tranchant capable de tout couper d'un coup sec. Même si les poisons se manifestent à nouveau, vous êtes en mesure de les extraire et de les trancher. En réalité, extraire ainsi les poisons de l'esprit est très amusant. Il n'y a rien de plus drôle que de subjuguier ce sentiment de « je » ou de « moi » parce qu'on a l'occasion de voir tous les tours qu'il est capable de jouer. C'est vraiment drôle. A chaque fois qu'il lève le bout de son nez pour obtenir quelque chose, vous vous contentez de l'observer pour voir ce qu'il veut et pourquoi il le veut, pour voir quels « droits » il revendique. Vous pouvez ainsi le confronter et remettre les choses à leur place.

Une fois que vous avez cette connaissance, il n'y a qu'une chose à faire : lâcher, dénouer tous les nœuds et se libérer. Imaginez comme cela peut être bon ! Cette pratique de la méditation est une manière de s'arrêter et d'entraver tous les problèmes possibles et imaginables. Quand les poisons mentaux apparaissent pour obtenir quelque chose, pour se saisir de quelque chose, nous ne jouons pas leur jeu. Nous les laissons passer. Agir simplement ainsi suffit pour en finir avec nombre de tensions et de souffrances, et les poisons mentaux en ressentent la brûlure.

En effet, quand nous réprimons aussi souvent les poisons mentaux, cela les rend brûlants et fiévreux, vous savez. Mais souvenez-vous : ce sont les poisons qui brûlent de fièvre, pas vous ! Et souvenez-vous que le Bouddha nous a dit de faire chauffer les poisons mentaux car, si on ne le fait pas, ce sont eux qui nous brûlent tout le temps.

Nous devons donc nous appliquer à faire brûler les poisons mentaux jusqu'au bout, même s'ils se plaignent de nos mauvais traitements. Nous fermons la porte et nous les emprisonnons. Quand ils ne peuvent aller nulle part, ils vont se plaindre à coup sûr : « Je n'en peux plus ! Je ne suis pas libre d'aller où je veux ! » Alors contentez-vous de les observer : où veulent-ils aller ? De quoi veulent-ils se saisir ? Où ? Observez-les avec attention et ils s'arrêteront; ils s'arrêteront d'aller et venir, de courir dans tous les sens. Il est facile de dire non à toutes sortes de choses mais dire non à nous-mêmes, dire non à nos poisons mentaux, n'est pas facile du tout. Pourtant, ce n'est pas non plus au-delà de notre discernement ni de nos possibilités. Si vous avez l'attention et le discernement voulus pour dire non à un poison de l'esprit, il s'arrêtera. Ne croyez pas que vous êtes incapable de l'arrêter. Vous en êtes capable. Le seul problème est que, jusque-là, vous avez été assez fou pour lui céder tellement vite que c'est devenu comme une seconde nature.

Nous devons donc nous arrêter. Une fois que nous nous sommes arrêtés, les poisons mentaux peuvent aussi s'arrêter. Où qu'ils réapparaissent, nous savons les éliminer. Dans ce cas, comment pourrions-nous ne pas vouloir pratiquer la méditation ? Aussi tenaces que soient les désirs des poisons, observez-les simplement. Apprenez à les connaître et ils ne resteront pas ; ils se disperseront. Dès qu'ils se dispersent,



vous réalisez précisément à quel point ils sont trompeurs. Avant, vous ne le saviez pas ; dès qu'ils vous poussaient à faire quelque chose, vous les suiviez. Mais, une fois que votre sagesse a appris à connaître leur véritable nature, ils s'arrêtent. Ils se dispersent. Et ce n'est même pas vous qui les chassez ; ils partent d'eux-mêmes. Dès que vous les voyez disparaître, la voie s'ouvre toute grande devant vous. Tout s'ouvre tout grand dans le cœur. Vous voyez qu'il y a un moyen qui vous permet de dépasser les poisons mentaux, de mettre un terme à leur domination sur votre esprit, même s'ils réapparaissent encore souvent. Mais vous ne devez pas oublier d'être toujours prêt à les voir apparaître et prêt à les lâcher.

Par conséquent, je vous demande de faire l'effort de continuer à affûter vos outils à tout moment. Quand votre discernement est tranchant sur tous les points, il peut lâcher n'importe quel point et le déraciner. Si vous veillez à maintenir cet état d'esprit et que vous comprenez comment rester vigilant, vous serez capable d'empêcher vos outils de s'é mousser trop facilement.

Et maintenant que vous connaissez les principes de base, je vous demande de faire cet effort au maximum de vos forces et de votre attention. Puissiez-vous être courageux et endurant pour que votre pratique, qui vise à la libération de toute insatisfaction et de toute souffrance, puisse récolter les bons fruits de toutes les manières possibles.