

ÊTRE EN PAIX AVEC LE « MOI »



AJAHN TIRADHAMMO

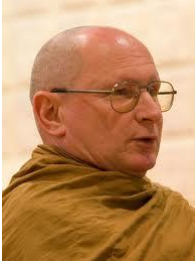
Traduction de Jeanne Schut

Le Dhamma de la Forêt

<http://www.dhammadelaforet.org>

Pour diffusion non commerciale exclusivement

AJAHN TIRADHAMMO



Ajahn Tiradhammo (Ian Adams) est né au Canada en 1949. Il interrompt ses études d'ingénieur pour voyager en Asie où il s'initie à la méditation auprès de Bhikkhu Sivoli, au Sri Lanka.

En 1973, il se rend en Thaïlande pour commencer une pratique intensive de la méditation dans la région de Chiang Mai, d'abord au monastère Wat U-Mong, puis à Wat Meung Man où il reçoit l'ordination de moine bouddhiste du Vénérable Ajahn Tong.

En 1975, il se rend dans la province d'Ubon, au nord-est de la Thaïlande, pour étudier et pratiquer à Wat Pah Pong auprès d'Ajahn Chah, puis à Wat Pah Nanachat, le monastère international créé à l'initiative d'Ajahn Chah, tout près d'Ubon.

Pendant cette période, il fait de longs voyages à pied, selon la tradition *tudong* des moines de forêt, et en profite pour rencontrer plusieurs grands maîtres de méditation.

En 1982, il est invité en Angleterre pour aider à poser les fondements du premier monastère européen à Chithurst, dans le Sussex, puis il dirige le Vihara de Harnharn, dans le Northumberland.

En 1998, il est envoyé en Suisse pour participer à la création du monastère Dhammapala, à Kandersteg, dans la région de Berne. Il en sera l'abbé jusqu'en 2005.

En juillet 2005, Ajahn Tiradhammo reprend les fonctions d'abbé du monastère Bodhinyanarama à Wellington, en Nouvelle-Zélande. Il est invité chaque année, au printemps, à diriger des retraites de méditation et à donner des enseignements, en Europe et en Amérique du nord.

TABLE DES MATIÈRES

Introduction	5
Instructions de base pour la méditation assise	7
Instructions pour la méditation en marchant	10
Observation de la respiration dans la méditation assise	12
Enseignement sur le non-soi	14
Observation des ressentis dans la méditation debout	17
Observation de l'impermanence dans la méditation assise	19
Enseignement sur les ressentis	20
Attention aux sensations et aux ressentis dans la méditation assise	22
Comment le moi est fabriqué à partir des cinq agrégats	24
Concentration et pleine conscience en marchant	28
L'attention à l'esprit dans la méditation assise	29
L'attention aux ressentis	31
Assez de calme pour « réfléchir » au non-soi	34
L'attention à l'esprit dans la méditation en marchant	37
L'attention aux états d'esprit	38
Exercice de méditation debout	43
L'attention aux états d'esprit dans la méditation assise	44
Le troisième fondement de l'attention : les états d'esprit	45
Les états d'esprit dans la méditation en marchant	47
Le quatrième fondement de l'attention : les dhamma	48
Résumé des approches du non-soi	51

ÊTRE EN PAIX AVEC LE « MOI »

Enseignements donnés à Paris, lors d'une retraite organisée par Terre d'Eveil les 21 et 22 avril 2012.

Introduction

Le thème que nous allons aborder est l'enseignement bouddhiste relatif au non-soi. « Non-soi » est l'une des nombreuses façons de traduire le mot pâli *anattā*. C'est une traduction littérale mais nous en resterons là, pour l'instant, puisque nous allons développer le sujet tout au long de ces deux jours.

Traditionnellement, dans les enseignements bouddhistes, le non-soi est un thème de « contemplation », c'est-à-dire de réflexion profonde, plutôt qu'une prise de position philosophique. Il serait donc bien, dès le départ, que nous mettions autant que possible notre processus mental en sourdine. Bien entendu, concrètement parlant, pour la plupart d'entre nous, il est pratiquement impossible d'arrêter de penser sur commande, c'est pourquoi des exercices de méditation très concrets sont proposés. Ils rendent possible la mise en route d'un processus de réflexion méditative et le soutiennent. C'est une façon différente d'aborder les choses, différente de notre façon de penser habituelle.

En général, le processus de la pensée est très lié à notre sentiment d'exister, à l'image que nous avons de nous-mêmes. Par exemple, le matin, quand vous vous réveillez, si vous observez bien, vous remarquerez qu'il y a un éveil progressif de la conscience. Il s'agit d'abord d'une forme rudimentaire de conscience : peut-être la perception d'une lumière, d'un son. Ensuite, vous réalisez que vous êtes dans un certain lieu, à un certain moment. Et c'est alors seulement qu'arrive la conscience du *moi* : « C'est moi qui suis ici, en train de faire ceci ou cela ».

Si vous observez ce processus de réveil de la conscience de soi, vous remarquerez qu'au fil de la journée, votre perception de vous-même change. Par exemple, l'une des structures de base de la conscience est liée à

nos ressentis. Vous vous réveillez le matin en vous disant : « Je ne me sens pas très bien aujourd'hui ». Mais, après avoir pris votre café ou un bon petit déjeuner, vous constatez que vous commencez à vous sentir mieux. Ensuite, vous sortez dans la rue, il pleut, il y a beaucoup de monde, et vous ne vous sentez plus aussi bien. Puis vous rencontrez un vieil ami et vous êtes heureux, vous sentez bien à nouveau ! C'est ce que l'on appelle les hauts et les bas de la vie.

Dans la pratique de la méditation bouddhiste, l'une des premières qualités qu'il faut développer est l'attention, la présence consciente à ce qui est. Bien sûr, nous avons tous déjà une certaine forme d'attention, à un niveau élémentaire, mais le Bouddha nous a encouragés à l'approfondir pour en faire une qualité fondamentale de notre être. En effet, si cette qualité d'attention est parfaitement développée, elle peut devenir une véritable force spirituelle. Il est impossible de décrire à quel point cette qualité d'attention peut transformer notre être si la présence consciente est continue. Elle engendre un immense approfondissement de notre compréhension des choses.

C'est cette qualité d'attention – parmi d'autres qualités spirituelles – que le Bouddha a développée dans sa pratique. Elle lui a permis de réaliser l'Eveil et c'est ensuite qu'il a formulé cet enseignement que l'on appelle « le non-soi ». Cet enseignement vient donc directement de l'Eveil du Bouddha ; ce n'est pas le fruit d'une réflexion intellectuelle dont il aurait fait un enseignement spirituel. Quant à nous, si nous réfléchissons à ce sujet à notre manière habituelle, nous n'obtiendrons pas une véritable « réalisation » du non-soi. Ajahn Chah disait que si nous *pensons* au non-soi, notre tête risque d'exploser ! C'est pourquoi la pratique spirituelle commence par la méditation : pour calmer le processus de la pensée.

La clé de ce travail est la prise de conscience que la plupart de nos pensées tournent autour de nous-mêmes. Si nous observons le contenu de nos pensées, nous sommes obligés de constater que c'est généralement à nous que nous pensons. Il ne s'agit pas de porter un jugement moral, de dire que c'est bien ou mal, parce que, à un certain niveau, c'est nécessaire ; nous sommes bien obligés de nous dire : « Il faut que je fasse ceci, que je fasse cela » – mais jusqu'à quel point ? Au-delà d'un certain point, nous avons tendance à être obsédés par nous-mêmes et nos pensées nous rendent fous.

Donc, pour véritablement faire l'expérience du non-soi, il faut que cette expérience soit le fruit d'une pratique méditative. Dès son Eveil, le

Bouddha a réalisé que le non-soi est l'une des vérités ultimes de la réalité. Ce n'est pas juste une idée bouddhiste. Le non-soi, en tant que vérité ultime, est présent tout le temps. Grâce aux exercices de méditation, au fait de concentrer l'attention sur un point unique, nous pouvons déjà avoir une petite expérience du non-soi, à n'importe quel moment – ce n'est pas une expérience réservée aux êtres éveillés ! Malheureusement, comme on le dit, il est facile d'être éveillé mais difficile de maintenir l'état d'Eveil : il arrive que nous oublions complètement le « moi » pendant un instant mais que, la seconde d'après, il revienne à la charge.

Nous allons donc commencer par pratiquer la méditation, avant que notre mental ne se mette à surchauffer !

Instructions de base pour la méditation assise

Je vais commencer par donner quelques instructions de base.

Prenez une position assise, aussi confortable que possible.

Pour savoir si cette position est effectivement assez confortable, portez votre attention sur les sensations du corps. Comment est votre corps en ce moment ? Quel est le ressenti, l'état général du corps ? Par exemple, est-il plutôt détendu ou bien êtes-vous conscient d'une certaine tension ?

Prenez conscience de la sensation du poids du corps sur la chaise ou sur le coussin. Veillez à ce que le dos soit bien droit mais pas tendu. Observez les ressentis que vous pouvez avoir dans les mains : sont-elles tièdes ou plutôt fraîches ? Sont-elles détendues ou tendues ? Prenez simplement conscience de cet état d'être, dans l'instant présent.

Quand vous êtes à l'écoute du corps, que vous remarquez des tensions et que vous vous décontractez, vous constatez, par l'expérience directe, que vous vous sentez beaucoup mieux quand le corps est détendu.

Lorsque votre corps est assez paisible, assez détendu, portez l'attention sur la sensation de la respiration à son rythme naturel. L'idéal, c'est d'observer la respiration au niveau des narines. Essayez d'observer clairement cette sensation. Vous allez ressentir le contact de l'air au bord des narines : quand l'air entre, on ressent une certaine fraîcheur, quand l'air sort, on sent qu'il est plus chaud.

Si vous avez du mal à percevoir ces sensations, vous pouvez prendre quelques respirations profondes – inspirer profondément, expirer profondément – pour mieux reconnaître cette sensation. Imprégnez-vous ensuite de ce souvenir avant de revenir au rythme de la respiration naturelle.

Observez cette sensation de la respiration naturelle : est-elle assez claire, assez perceptible? Ou bien est-elle un peu abstraite, un peu vague ? Nous savons déjà à quel endroit du corps la sensation de la respiration peut être perçue : au niveau des narines. Nous utilisons donc ce point pour y focaliser notre attention.

L'attention est l'une des grandes forces de l'esprit et nous avons la capacité de la diriger sur un point précis. Par exemple, nous pouvons suivre les pensées qui nous passent par la tête, ou bien nous pouvons suivre la sensation de la respiration. Pour calmer l'esprit, l'un des principes de base consiste à se concentrer sur un seul objet ; c'est pourquoi nous ramenons sans cesse notre attention à cette sensation de la respiration à son rythme naturel.

Si votre attention s'égaré, si elle vagabonde vers des pensées ou vers des sons venus de l'extérieur, ramenez-la tranquillement, patiemment, vers la sensation de la respiration. Le plus important est de garder une continuité dans l'observation. Il ne s'agit donc pas seulement de maintenir l'attention sur la respiration, mais aussi d'être capable de la ramener sur ce point unique aussi souvent que nécessaire. Quand on ramène sans cesse l'attention à la respiration naturelle, on s'aperçoit que l'attention finit par se poser juste là, naturellement.

... (*Méditation silencieuse*) ...

Où se trouve votre attention en ce moment ? Si elle n'est pas sur la respiration, ramenez-la au bord des narines.

... (*Méditation silencieuse*) ...

Si l'attention s'égaré vers d'autres objets, prenez-en conscience et ramenez-la à la respiration. Il y a des sons à l'extérieur qui s'élèvent puis s'arrêtent, il y a des sensations dans le corps qui apparaissent puis disparaissent, il y a des pensées qui apparaissent et disparaissent... Nous en prenons conscience pour, ensuite, ramener l'attention à la respiration qui, elle, est un phénomène continu. Nous essayons de suivre, d'aussi près que possible, chaque inspiration et chaque expiration.

Le processus de la respiration est toujours présent, continu. Cette continuité inclut même les temps d'arrêt. Quand la respiration s'apaise, on remarque, à la fin de l'inspiration, une petite pause avant que l'expiration ne commence. Continuons donc simplement à suivre ce processus de la respiration d'aussi près que possible.

Pour vous aider à maintenir l'attention, vous pouvez, de temps en temps, reprendre conscience de l'état général du corps. Si, par exemple, vous constatez qu'une tension s'est installée – peut-être du fait d'un effort dans l'observation – profitez-en pour vous détendre.

... (*Méditation silencieuse*) ...

Où se trouve votre attention en ce moment ? Si elle n'est pas sur la respiration, ramenez-la à l'observation de l'entrée et la sortie de l'air dans le corps.

... (*Méditation silencieuse*) ...

Le corps est-il détendu ? Est-il tendu ? Avez-vous une impression de lourdeur ? De légèreté ? Y a-t-il un endroit particulier du corps où les sensations soient plus marquées ?

... (*Méditation silencieuse*) ...

Vous pouvez maintenant détendre votre posture et ouvrir les yeux.

Cet exercice de méditation, qui consiste à focaliser l'attention sur la sensation de la respiration naturelle, n'est qu'un des nombreux exercices possibles de concentration. L'idée est de centrer son attention sur un objet unique, ce qui va permettre d'apaiser l'esprit. Comme il s'agit là d'un principe psychologique universel de l'esprit, cela signifie que, dans l'absolu, on pourrait concentrer son attention sur n'importe quel objet et obtenir le même résultat.

Traditionnellement, on alterne la pratique du développement de l'attention entre la méditation assise – où l'on concentre son attention sur la respiration – et la méditation en marchant, où l'on observe le contact entre la plante des pieds et le sol.

Instructions pour la méditation en marchant

Il existe différentes théories sur la méditation en marchant ; on la compare, notamment, à la méditation assise, en disant qu'elle plus active. En réalité, le but est simplement de pouvoir développer l'attention – cette attitude pleinement présente de l'esprit – dans toutes les postures.

Dans la méditation en marchant, le principe est le même que pour l'assise ; on change simplement l'objet sur lequel on va focaliser son attention. On va passer de la sensation de la respiration naturelle au niveau des narines, à la sensation du contact des pieds avec le sol. En général, quand on est assis, la sensation la plus constante et la plus clairement perceptible est celle de la respiration, tandis que, quand on marche, la sensation la plus constante et la plus clairement perceptible est le contact des pieds avec le sol.

Nous allons aussi devoir tenir compte du fait que, quand on marche, on a les yeux ouverts, ce qui signifie que beaucoup d'énergie risque de s'échapper par les yeux. C'est pourquoi il est bon de se fixer un trajet à suivre, un « chemin de méditation ». Si vous vous contentez de vous promener – dans une rue, par exemple – vous serez constamment obligé de regarder où vous posez les pieds, tandis que si vous faites des allers-retours sur le même petit trajet, la première fois, bien sûr, vous devrez regarder où vous posez les pieds mais, au bout de cinq ou dix allers-retours sur ces quelques mètres, vous y serez habitué. Vous pourrez alors retirer l'énergie que vous investissez habituellement pour regarder à l'extérieur et vous la concentrerez sur ce qui se passe à l'intérieur. On pourrait dire que l'on « dé-focalise » les yeux : on garde juste assez d'attention à l'extérieur pour garder l'équilibre et on dirige davantage d'énergie vers la sensation du contact entre la plante des pieds et le sol.

Vous serez peut-être conscient d'autres sensations – comme, par exemple, la fraîcheur de l'air sur votre visage – mais la sensation du contact entre les pieds et le sol devrait être assez forte pour que vous y reveniez sans cesse.

C'est probablement beaucoup plus facile en Thaïlande parce que l'on marche pieds nus et que l'on essaie d'éviter les fourmis : ces deux facteurs rappellent sans cesse l'attention au niveau des pieds, croyez-moi ! Mais, même quand on porte des chaussures ou des chaussettes, le fait de marcher engendre une sensation très forte au contact du sol.

J'ai une théorie personnelle à ce sujet. Je pense que, du fait que les pieds sont à l'opposé du cerveau, cette pratique permet d'équilibrer les énergies. La plupart des gens fonctionnent à partir de leur tête, de sorte qu'essayer de porter l'énergie et l'attention au niveau des pieds permet d'équilibrer les choses et d'enraciner une partie de cette énergie.

Mais, marcher de cette manière peut perturber les gens qui vous entourent. Je me souviens d'une retraite que j'avais donnée à Newcastle où les méditants sortaient dans la rue pour pratiquer la méditation en marchant. Un habitant du quartier, voyant des gens aller et venir sans cesse devant sa porte, a fini par appeler la police, pensant qu'il s'agissait de voleurs ! Quand on est dans ce genre de situation, mieux vaut faire en sorte de passer inaperçu en marchant consciemment, tout simplement. Il faut savoir s'adapter, être souple !

Mais quand la situation est favorable, voilà comment faire.

Si vous disposez de l'espace nécessaire, prévoyez un « chemin » où vous pourrez faire environ vingt pas. C'est suffisant pour entrer dans le rythme de la marche sans avoir le temps de partir dans les pensées et la confusion mentale. Vous pouvez définir votre chemin de méditation et même compter les pas, au départ, si vous voulez. Mais le plus important est d'arriver à bien ressentir ce contact entre les pieds et le sol.

Quand vous êtes debout, au début du chemin, commencez comme pour la méditation assise, en prenant conscience de la sensation générale du corps. Vous allez peut-être constater que vous êtes tendus ou que vous avez adopté une posture qui vous est habituelle, sans même vous en rendre compte – peut-être la posture du lundi matin, celle que l'on a quand on reprend le travail ou quand on monte dans le métro : une tension, une résistance... Commencez donc par prendre conscience des sensations du corps. Ensuite, essayez de voir à quel point cette posture vous est familière, à quel point vous y êtes identifié. L'identification au corps est l'une des bases de notre identification à un sentiment de *moi*.

Nous sommes tellement subtilement prisonniers de cette identification au corps, que nous n'en sommes presque jamais conscients. Si nous sommes gravement blessés, par exemple, nous n'allons pas penser : « Je suis différent ; je ne suis plus le même *moi* qu'avant ». Au contraire, une petite voix à l'intérieur va dire : « Non, ce n'est pas possible. Le *moi* que je connais n'est pas comme ça ! »

Donc, dans la méditation en marchant, commencez par simplement prendre conscience des sensations telles qu'elles sont – en général, cela permet déjà d'être plus détendu ; puis portez votre attention à tout le corps, depuis la tête jusqu'aux pieds ; et, enfin, concentrez cette attention sur le contact des pieds avec le sol. Commencez par prendre conscience de cette sensation du poids du corps pesant sur les pieds. Ensuite, au niveau de l'esprit, prenez conscience de votre intention de commencer à marcher. Essayez d'être attentif, de garder cette sensation dans votre esprit : vous avez clairement l'intention de marcher et vous commencez à avancer.

Là, vous pouvez essayer de suivre les sensations sous les pieds en gardant l'attention posée dessus autant que possible. Si votre attention s'éloigne, arrêtez-vous, ramenez-la à la conscience du contact entre le sol et les pieds puis reprenez la marche. Vous pouvez aussi simplement reposer rapidement votre attention sur la sensation sous les pieds tout en continuant à marcher.

Marchez à une allure naturelle sur vingt pas, à peu près. Une allure naturelle signifie que vous êtes à l'écoute de votre corps. C'est le corps qui va vous dire à quel rythme marcher. Après une vingtaine de pas, arrêtez-vous et faites demi-tour sur place. Reprenez conscience de l'ensemble du corps dans cette position debout. Ensuite voyez votre intention de reprendre la marche et, quand le corps est prêt, avancez.

Dans la théorie, c'est très simple. Le problème est que nous avons un esprit et que cet esprit va certainement nous éloigner de ces simples préoccupations ! Essayez de suivre ces instructions de votre mieux... tout en sachant que suivre les instructions n'est pas le but de la pratique ; elles servent seulement de cadre pour nous permettre d'observer ce qui se passe dans le corps et dans l'esprit.

Observation de la respiration dans la méditation assise

A présent, en passant de la posture debout en marche à la posture assise, nous allons changer le point d'attention. L'attention qui était posée sous la plante des pieds, va revenir à la respiration, au niveau des narines.

Comme vous le savez, nous commençons par poser l'attention sur l'ensemble du corps, tel qu'il est assis là. Nous pénétrons dans l'aspect physique du corps en observant les sensations. Par exemple, après avoir marché en méditation, nous pouvons nous poser la question : quel est l'état

de mon corps maintenant ? Manifeste-t-il un regain d'énergie ? Ou, au contraire, a-t-il perdu de l'énergie en marchant ? Pour certaines personnes, la méditation en marchant est source d'énergie tandis que, pour d'autres, elle est très fatigante. Prenez conscience du degré de détente du corps, tel qu'il est, maintenant : peut-être y a-t-il une tension qui se manifeste. Et quelle est la température intérieure du corps : a-t-il chaud ou froid ? Tandis que vous prenez conscience de cet état général du corps, demandez-vous si cet état vous est familier ou s'il est légèrement différent par rapport à d'habitude. Pouvez-vous dire que ce corps tel qu'il est maintenant, dans cet état particulier, est indéniablement *vous* ? Et si l'état actuel de votre corps vous est inhabituel, qu'en dites-vous ? Est-ce *vous* quand même ?

Nous allons maintenant ramener l'attention à la sensation de la respiration à son rythme naturel. Comment est cette respiration, en ce moment ? Plutôt rapide ? Plutôt lente ? Est-ce qu'elle descend profondément dans le corps ? Ou bien est-elle légère, en surface ? Cette sensation actuelle de la respiration vous est-elle familière ou est-ce quelque chose de nouveau ? Et, si c'est nouveau, quel lien faites-vous entre ce ressenti de la respiration et *vous* ?

Cette fois encore, nous allons utiliser la sensation de la respiration naturelle comme point de concentration de l'attention. Tandis que vous accordez votre attention à cette sensation de la respiration, voyez si votre perception est claire et précise ou, au contraire, diffuse, un peu floue. En général, le ressenti de la respiration reste assez semblable, de sorte que cette clarté ou ce manque de clarté ne peut venir que de l'état de votre esprit.

Tandis que vous portez votre attention sur cette sensation de la respiration naturelle, êtes-vous capable de suivre cette sensation, de manière continue ? Sinon, où l'esprit s'en va-t-il ? Y a-t-il des pensées ou des souvenirs qui affluent ? Contentez-vous de le remarquer, de l'observer. Si vous entendez votre esprit juger, dire que c'est bien ou mal, mieux ou pire, voyez cela simplement comme une activité mentale parmi d'autres.

Dans l'instant présent, la seule réalité c'est l'inspiration et l'expiration. Vous aurez peut-être d'autres perceptions comme le chant des oiseaux venu du dehors, des tensions dans le corps ou une certaine activité mentale. A vous donc de choisir sur quoi poser votre attention. Allez-vous revenir à l'observation de la respiration ou vous éloigner avec le chant des oiseaux ?

Essayez de garder une continuité en suivant la respiration et vous constaterez peut-être que l'agitation mentale va s'apaiser.

(... Méditation silencieuse...)

Prenons conscience de l'état de ce corps, tel qu'il est, maintenant. Observons s'il y a des tensions ou si le corps est détendu. Il est possible que certaines parties du corps soient ressenties différemment, maintenant. Peut-être commencez-vous à avoir des douleurs aux genoux, au dos ou aux épaules. Dans ce cas, posez-vous la question : « Est-ce *moi* qui ai mal ? Était-ce *moi* avant ces douleurs ? » ...

Vous pouvez maintenant relâcher la posture et ouvrir les yeux.

Enseignement sur le non-soi

Nous allons reprendre le thème du non-soi. Il est important de voir clairement, dès le départ, que le Bouddha a enseigné le non-soi, mais qu'il n'a jamais dit qu'il n'existait pas de *moi*. Par contre, il nous recommande d'observer le « processus de construction d'un *moi* ». Le vrai cœur de la pratique consiste donc à **observer la nature du processus** qui crée le sentiment de *moi*.

Plus tard, le Bouddha a donné un enseignement, à propos de la vérité ultime et de la vérité conventionnelle, qui clarifie les choses. Il explique clairement qu'il parle parfois d'un *moi* « conventionnel » tandis qu'à d'autres moments, il s'exprime du non-soi du point de vue de la réalité ultime. Donc, attention, nous avons effectivement un *moi* sur le plan conventionnel. Par exemple, quand nous concentrons notre attention, il faut bien que nous ayons un certain contrôle de la situation ; nous pouvons délibérément diriger notre attention vers la respiration mais... pouvons-nous maintenir cette attention concentrée autant que nous le voudrions ? Avez-vous pu rester concentrés sur votre respiration pendant les vingt minutes de méditation que nous venons de faire ? Non ? Vous n'êtes pas aussi avancés que je le croyais ! Et vous n'avez pas obéi ! [rires]

Ou bien il s'est passé quelque chose : vous – ou l'idée que vous vous faites de *vous* – n'avez pas eu la capacité de contrôler cette attention. Plus précisément, vous avez pu remarquer qu'il y avait un certain élément de contrôle mais aussi une absence de contrôle. A certains moments, vous avez suivi des pensées vagabondes et, à d'autres moments, vous êtes revenus au présent en vous disant : « Ah ! Il faut que j'observe la respiration ». Il y a donc bien un certain élément de contrôle, un *moi* qui

contrôle mais, au final, il n'y en a pas. Nous pouvons donc parler d'un sentiment de *moi* « relatif » mais, au niveau ultime, *qui* contrôle votre attention ? Ou, plus précisément, *qu'est-ce* qui contrôle votre attention ?

On peut penser que c'est Dieu – mais c'est un peu facile : « Je ne contrôle pas tout mais c'est la volonté de Dieu ». Reconnaissons simplement qu'il y a un espace de notre conscience qui est sans contrôle, reconnaissons que nous ne maîtrisons pas tout. Du point de vue de l'observation attentive, de la présence à ce qui est, nous pouvons simplement prendre conscience qu'il y a un domaine où nous ne savons pas, où nous n'avons pas le contrôle des choses. Pour travailler sur ce domaine, il existe des thèmes classiques d'investigation comme « Qui suis-je ? » ou « Comment définiriez-vous votre *moi* ? »

Le Bouddha a divisé l'être humain en cinq parties que l'on appelle « les cinq agrégats ». La première partie est le corps : combien d'entre nous se définissent comme *étant* ce corps ? En réalité, cela dépend de ce que nous ressentons. Si mon corps est très détendu et que cela me donne un sentiment de bien-être et de plaisir, je vais dire : « Oui, ce corps est vraiment *moi*. *Je* me sens bien ». Mais qu'arrive-t-il quand votre genou vous fait mal, souhaitez-vous que ce corps, cette douleur, soit *vous* ? Il y a un élément de choix, ici, n'est-ce pas ? Mais nous pouvons aussi observer simplement la nature de ce corps.

Le mot « corps » est un nom, un substantif, un peu comme un objet. Mais quand on l'observe, on voit que, de par sa nature, le corps est un processus et donc sans cesse en mouvement, en train de changer. L'état de notre corps, tel qu'il est maintenant, est certainement différent de ce qu'il était il y a une demi-heure, il y a deux heures, etc.

Si nous prêtons une attention soutenue à l'aspect physique du corps, nous constatons qu'il se manifeste de différentes manières. Alors ? Laquelle est vraiment moi ? Si nous le ressentons de manières différentes, s'il se manifeste de manières différentes, à laquelle allons-nous nous identifier ?¹ Quand on commence à percevoir à jour cette nature changeante et sans

¹ Autrement dit : êtes-vous le moi souffrant, le moi détendu, le moi jeune, le moi fatigué, etc. ? Donc : pouvons-nous vraiment nous identifier au corps ? Non, ce n'est pas un élément d'identification fiable. La démonstration du Bouddha continue ainsi avec les 4 autres *khandha* et, par élimination, nous comprenons que le moi auquel nous nous identifions habituellement n'est qu'un ensemble de processus, même s'il a une validité sur le plan relatif ou conventionnel. N d T

substance du corps, on se demande à quoi on va bien pouvoir s'accrocher :
« Que suis-je, alors ? »

Quelqu'un m'a montré des photos de moi, de ce corps, quand j'avais douze ans, et je n'arrivais pas à croire que c'était moi [*rires*]. J'avais les cheveux plus longs ! Cela fait trente ans que je vois ma tête rasée alors voir cette tête-là... non ce n'était pas moi ! Je suis sûr que pour beaucoup d'entre nous, quand nous nous regardons dans le miroir, le matin, au saut du lit, nous nous disons : « Non ! Ce n'est pas moi ». Pour nous reconnaître, nous allons nous raser ou mettre un peu de maquillage... Mais, pour avoir une profonde compréhension de « je ne suis pas ce corps », il faut avoir vu le processus, en avoir eu une expérience directe. Sinon, quand quelqu'un vous demande qui vous êtes, vous répondez : « *Je suis cela, ce corps que vous voyez là, bien sûr !* ».

Quand j'étais en Thaïlande, il y a quelques années, j'ai pratiqué très intensivement la méditation dans un monastère de forêt. J'ai commencé par des exercices de concentration sur la respiration et je pratiquais ainsi pendant de longues heures. Et voilà qu'un jour, un homme qui passait par là, s'est approché de ma petite hutte de méditation. J'ai entendu ses pas qui montaient les marches mais je n'ai pas bougé. J'avais l'impression d'être sur le point de trouver l'Eveil [*rires*]... alors je n'avais aucune envie d'être dérangé ! Comme j'étais assis par terre, l'homme ne m'a pas vu tout de suite mais après, il a marché vers moi, s'est emparé de ma main, l'a secouée énergiquement et a dit : « Bonjour ! Je m'appelle Joe Smith ». Je l'ai regardé ; j'aurais voulu me présenter aussi mais je ne pouvais plus me rappeler mon nom : « Qui suis-je ? Je suis la respiration ! » A cet instant-là, c'est tout ce que j'étais ! Finalement, après avoir bien réfléchi, j'ai pu lui donner mon nom... Mais, dès que l'on dit : « Je suis Untel », tous les souvenirs, toutes les pensées affluent. Ce fut une expérience vraiment douloureuse. Je préférerais de beaucoup observer ma respiration !

Pour avoir une expérience directe des choses, et notamment du non-soi, nous devons commencer par observer la nature du corps et la nature de l'esprit, ce qui va nous permettre d'avoir une compréhension différente de ce que représente le *moi*. Attention, toutefois, à ne pas trop théoriser sur la différence entre la dimension relative et la dimension ultime, car cela peut créer beaucoup de confusion dans l'esprit. Le bon côté de cette façon de présenter l'enseignement est qu'il est possible de rapprocher le relatif et l'ultime sans que l'un exclue l'autre. L'ultime est toujours présent mais nous pouvons aussi avoir des relations avec les gens à un niveau

conventionnel. Par exemple, si vous avez conscience d'un certain état de votre corps, au lieu de faire comme certaines personnes qui s'attachent à l'idée d'absolu et vont nier cet état en disant : « Ce n'est pas moi, de toute façon ; ce n'est pas réel, au fond » – ce qui est une mauvaise compréhension du non-soi – vous pouvez voir que votre corps est dans cet état mais en gardant à l'esprit qu'il s'agit d'un processus vivant et donc en constant changement. A l'opposé, s'il y a une douleur qui apparaît dans le corps, la plupart des gens s'identifient à la douleur et essaient de la faire disparaître tandis que, s'ils pouvaient ouvrir davantage leur champ de conscience, leur esprit serait plus détendu et cette douleur pourrait très bien disparaître d'elle-même.

Tout ce qui se manifeste dans le corps, ce sont des phénomènes qui passent, des processus à l'intérieur du processus qu'est le corps. La vision non « éclairée » des choses va être de dire : « Il y a un problème, il faut que je le résolve. » Mais alors, qui essaie de résoudre le problème de qui ? C'est une compréhension très limitée. Si on a une perspective plus vaste, grâce à l'attention, on obtient des résultats différents.

C'est pourquoi l'un des premiers enseignements du Bouddha sur le non-soi consiste à observer l'impermanence de toute chose. Dans la mesure où les choses changent tout le temps, qu'est-ce que ce corps exactement ? Puisque ce corps est un processus en changement constant, à quel aspect du corps va-t-on s'attacher ? Duquel va-t-on dire qu'il est *moi* ?

A nous d'approfondir cette question, de l'examiner en méditation.

Observation des ressentis dans la méditation debout

Nous allons commencer par une méditation debout. C'est l'adaptation d'un exercice appelé Kum-ney. Il s'agit, là encore, de prendre conscience des sensations corporelles ainsi que du ressenti qui accompagne ces sensations. Le ressenti peut être de trois sortes : agréable, désagréable ou neutre.

On commence par prendre conscience des pieds posés au sol, espacés à peu près de la largeur des épaules. Idéalement, on respire à la fois par le nez et par la bouche. Le bout de la langue reste en haut du palais. On peut, soit baisser le regard, soit fermer légèrement les yeux en veillant à bien garder l'équilibre. On essaie de soulever légèrement l'arrière de la tête. Les bras

sont le long du corps. On respire à un rythme naturel, et on a conscience de toutes les sensations qui apparaissent dans le corps.

On réalise que les sensations sont simplement une forme de pression dans le corps, et avec chaque impression sensorielle, il y a un ressenti – agréable, désagréable ou neutre. L'idée est de maintenir notre attention sur les sensations et sur les ressentis qui peuvent naître avec elles.

On commence donc par prendre conscience des sensations dans le corps, puis on abaisse lentement le corps en maintenant les pieds bien à plat au sol. Le corps descend lentement et on observe les sensations qui apparaissent, en particulier dans les jambes. Quand vous arrivez à des sensations trop inconfortables, marquez une pause en restant au niveau où vous êtes, soyez simplement conscient de ces sensations, de cette pression, et voyez si vous pouvez vous détendre un peu en respirant dans la sensation.

On redresse lentement le corps. On se retrouve dans une position debout qui nous est familière. Quel type de ressenti avez-vous maintenant ?

Les deux mains sont devant soi, au niveau du ventre, le bout des doigts se touchent. On lève l'arrondi des bras très lentement en restant bien conscient des sensations. On prend conscience des changements subtils dans les sensations, peut-être dans les bras, peut-être aussi dans le corps. Quel est le ressenti ? Agréable, désagréable ou neutre ? On s'arrête maintenant de bouger les bras, on les laisse où ils sont. Cette sensation vous est-elle familière ? Ou bien y a-t-il quelque chose de différent, de nouveau ?

On reprend le mouvement en continuant à lever mains et bras lentement jusqu'au niveau des yeux et on observe à nouveau la sensation générale du corps. Quel est le ressenti ? Est-il familier ou nouveau ?

On monte encore un peu les bras. Si vous remarquez des sensations particulièrement fortes, essayez de vous détendre en respirant dedans au lieu de tenir par la force de la volonté.

On continue à élever bras et mains jusqu'à ce qu'ils arrivent au-dessus de la tête et on s'arrête là un moment. Maintenant quelle est la sensation la plus forte dans le corps ? Si vos amis vous voyaient là, tels que vous êtes, vous reconnaîtraient-ils ?

Montez encore un peu les mains comme si vous essayiez de toucher le ciel, aussi haut que possible. Arrêtez-vous là et observez le ressenti général du corps : agréable, désagréable, neutre ?

Maintenant, laissez lentement descendre les bras... Mains et bras sont maintenant le long du corps et vous les laissez se détendre. Quel est le ressenti du corps maintenant ? Est-ce une sensation familière ? Comment est votre respiration ?

Lentement, consciemment, asseyez-vous pour enchaîner avec une méditation assise.

Observation de l'impermanence dans la méditation assise

Observez comment vous vous sentez alors que vous êtes dans la même position physique que tout à l'heure : quel est l'état du corps en ce moment ? Essayez de sortir de tous les concepts, de toutes les idées préconçues que vous pourriez avoir sur l'état de votre corps et entrez plutôt dans l'expérience directe de vos sensations.

Parfois il faut laisser le corps bouger un peu ou changer de position pour qu'il soit vraiment détendu. Faites ce qu'il faut pour vous sentir confortablement installé.

Portez à présent votre attention sur la sensation de la respiration à son rythme naturel. Voyez si vous pouvez être conscient de cette respiration tandis que l'air entre dans le corps. Etes-vous conscient de l'inspiration qui fait entrer l'air par les narines, remplit les poumons, passe par le plexus solaire et fait soulever l'abdomen ? Pouvez-vous également suivre le chemin inverse avec l'expiration ?

On peut aussi faire l'expérience de la respiration au niveau de l'abdomen... Votre ressenti du corps est-il différent, dans ce cas ?

La respiration est une référence à soi qui nous est familière: *je respire*. Nous savons que nos différents états d'esprit, notre humeur, nos émotions peuvent avoir une répercussion sur notre respiration mais l'inverse est vrai aussi : si nous respirons différemment, cela va avoir une répercussion sur notre état d'esprit. Observez. Prenez le temps d'observer votre état d'esprit actuel, de voir son degré de clarté, d'éveil, de présence. Essayez ensuite de voir s'il existe un lien entre cet état d'esprit et votre façon de respirer.

Nous observons donc la respiration et nous l'utilisons pour y concentrer notre attention. Le simple fait de nous intéresser à notre façon de respirer peut nous aider à développer plus de clarté dans l'esprit, plus de présence.

Nous pouvons observer la respiration du début de l'inspiration jusqu'à la fin; ensuite, il y a une petite pause, puis nous observons le début de l'expiration et nous la suivons jusqu'à la fin. Essayez de voir s'il y a des changements subtils, des petites nuances d'une respiration à l'autre parce que, en réalité, nous ne respirons jamais deux fois de la même façon.

Ces instructions de méditation sont des bases vers lesquelles vous pouvez toujours retourner, de façon à avoir des fondements stables pour votre pratique. Ensuite, progressivement, vous ajouterez d'autres éléments pour vous permettre d'élargir votre expérience. Ceci dit, si certaines des instructions que je vous donne ne vous conviennent pas ou si elles créent de la confusion dans votre esprit, laissez-les de côté pour l'instant et travaillez simplement sur les bases.

Enseignement sur les ressentis

Je vais maintenant parler de l'un des aspects cruciaux de notre expérience : les ressentis (*vedana*, en pāli). Les ressentis naissent de nos contacts sensoriels et peuvent être de trois sortes : agréables, désagréables ou neutres. Cela a l'air très simple : il y a un seul corps et seulement trois types de ressentis... mais ce n'est que la base de l'édifice !

Il y a parfois des problèmes de traduction pour ce mot pāli *vedana*. On le traduit souvent par le mot *sentiment* mais ce mot est généralement utilisé pour parler des émotions. Par exemple, si on demande à quelqu'un : « Comment vous sentez-vous ? » il ne répondra pas : « Je me sens agréable / désagréable / neutre ». Il dira plutôt : « Très bien » ou : « Pas trop bien ». Or, dans la psychologie bouddhiste, on considère ce genre de réponses comme faisant référence à un « état d'esprit », tandis que le « ressenti » est simplement la tonalité de base de l'émotion.

Je sais bien que cela peut paraître un peu limité par rapport à l'étendue des émotions que l'on peut ressentir. Si vous demandez à quelqu'un comment il se sent, qu'il dit : « Très bien » et que vous lui répondez : « Oh, ce n'est jamais qu'une sensation agréable ! » – cela fait un peu retomber son enthousiasme. Ou bien si la personne répond : « Je ne vais pas bien du

tout » et que vous lui répondez : « Oh, ce n'est jamais qu'une sensation désagréable », ce sera peut-être mal reçu !

Le ressenti est donc la couleur générale de l'émotion, sa tonalité. C'est une notion très fondamentale dans la psychologie bouddhiste parce que le ressenti est présent à un niveau très élémentaire ; il arrive avant que nous créions des émotions, avant que nous ajoutions des pensées et que nous brodions des histoires autour d'elles. Tous les êtres, même les animaux, ont ces ressentis ; même l'esprit d'un reptile a des ressentis de ce type, car ils existent avant que la pensée n'intervienne.

Or une grande partie de notre identification à un *moi* se situe à ce niveau-là. On peut dire que, de manière très basique, le *je* réclame des sensations agréables, le *je* ne veut pas de sensations désagréables et le *je* n'est pas très clair à propos des sensations neutres. Voilà ce qui se passe exactement : quand une sensation désagréable se présente, le *moi* surgit et dit : « Je veux m'en débarrasser » ; et quand une sensation agréable apparaît, le *moi* surgit pour dire : « Je la veux et je veux la garder ». Mais si on arrive à poser l'attention au niveau où les ressentis apparaissent, on va voir la naissance du *moi* – le moment où il apparaît – et également la mort du *moi* avec le lâcher-prise.

Le but de cet enseignement est de nous permettre de développer un nouvel aspect de la conscience. Ce type d'expérience se produit tout le temps puisque, tant que l'on est conscient, on a des ressentis. Dans les enseignements bouddhistes, on dit que l'on est conscient depuis la naissance jusqu'à la mort. C'est donc vraiment un aspect de notre expérience qu'il est très important de connaître. Si vous oubliez toute la théorie mais que vous examinez simplement l'apparition des ressentis, vous aurez l'occasion de voir comment le *moi* apparaît, comment il naît, et aussi comment il disparaît.

Vous croyez que c'est possible ? Il faut essayer !

Question : Qu'est-ce qu'un ressenti neutre ?

C'est un ressenti qui n'est ni agréable, ni désagréable. On peut dire qu'il y a une espèce de continuum avec, d'un côté, toutes les nuances de l'agréable, depuis l'extase jusqu'à l'assez agréable ; puis vient quelque chose d'intermédiaire ; et ensuite commence l'autre côté, depuis le légèrement désagréable jusqu'à l'horriblement déplaisant. Ce que l'on appelle « ressenti neutre », c'est cette zone intermédiaire, « grise », entre l'agréable

et le désagréable. Par exemple, quand vous êtes en position debout, avant de commencer à marcher, si vous ne remarquez pas de ressenti particulier, c'est qu'il s'agit d'un ressenti neutre.

On peut aussi s'exercer à observer les ressentis neutres. C'est généralement plus difficile à observer. Quand un ressenti est fort – agréable ou désagréable – c'est plus facile. Mais il est tout de même intéressant de savoir qu'il existe aussi des sensations neutres.

Attention aux sensations et aux ressentis dans la méditation assise

Nous allons utiliser notre capacité à être directement **conscients des sensations** au lieu de faire appel à nos perceptions habituelles, au souvenir de perceptions que nous avons pu avoir précédemment.

Parfois, en portant l'attention sur les sensations physiques, nous pouvons avoir une soudaine compréhension très claire de l'aspect changeant de ce corps. C'est alors que l'on ressent *dans* le corps, de manière immédiate. Tandis que si nous continuons à nous appuyer sur des concepts, sur l'image que nous avons de notre corps, nous aurons l'impression qu'il s'agit toujours du même corps. Bien sûr, il y a une certaine continuité dans la similitude. Je peux penser, par exemple, que mon genou me fait toujours aussi mal mais, si j'observe les choses de manière plus directe, dans le détail, je remarquerai que cette douleur est différente de celle d'avant : peut-être plus virulente, peut-être moins... Essayons donc de rester au niveau de l'expérience directe, du ressenti immédiat du corps.

D'une certaine manière, ce ressenti n'est pas vraiment fiable puisqu'il change sans cesse, mais c'est précisément l'occasion de constater la véritable nature des phénomènes – leur nature changeante, impermanente.

Je vous propose de porter votre **attention sur les ressentis** de manière générale, sur tout ce qui est physique, qui relève du corps. Diriez-vous qu'il y a actuellement en vous un sentiment général agréable, pas très agréable, ou simplement neutre ?

Il peut y avoir des ressentis associés à différents endroits du corps. Par exemple, si vous portez votre attention sur le haut de la tête, maintenant, quel est le ressenti à cet endroit ? Agréable, désagréable ou neutre ? Dans la

mesure où nous sommes conscients, il y a nécessairement un ressenti et s'il ne se manifeste pas clairement comme étant agréable ou désagréable, c'est probablement qu'il est neutre. Portez à présent votre attention sur l'arrière du cou : y a-t-il une sensation particulière à cet endroit et, s'il y en a, quel est le ressenti ?

L'attention continue à descendre sur l'arrière des épaules. Même s'il n'y a pas de sensation claire à cet endroit, nous savons où il se situe dans le corps et nous pouvons donc en prendre conscience. Nous pouvons essayer de voir s'il y a, dans cette zone, des ressentis qui soient perceptibles. Portez ensuite l'attention au milieu du dos, et voyez également si vous percevez des ressentis.

Continuez à descendre vers les fessiers et le contact avec la chaise ou le coussin. Il y a certainement une sensation assez claire là où le poids du corps fait pression. Ce ressenti est-il, en lui-même, agréable, désagréable ou neutre ? Essayez de voir cela avant qu'un « moi » intervienne pour dire : « J'aime bien cette sensation » ou « Je ne l'aime pas » ou « Je n'en suis pas conscient », ce qui serait déjà un état d'esprit, c'est-à-dire un mouvement de l'esprit qui interprète le ressenti sur un plan personnel.

Continuez à faire glisser l'attention le long des jambes. Quel est le ressenti au niveau des genoux ? On continue à descendre : on observe le ressenti au niveau des chevilles...

Ensuite on passe sur le devant du corps... on remonte jusqu'au niveau de l'abdomen et, là encore, on observe les sensations et les ressentis qui y sont associés. Peut-être ces ressentis sont-ils légèrement agréables ou plutôt désagréables. Quand le ressenti est léger, il est probable qu'on n'en serait pas conscient si on ne posait pas délibérément l'attention à cet endroit.

On monte à présent vers la zone du plexus solaire, et on observe le ressenti. Il peut se manifester physiquement sous la forme d'une sensation de lourdeur ou de tension. On fait passer l'attention au centre même de la poitrine ; c'est une zone où, en général, on ressent physiquement les émotions, de sorte que vous y trouverez certainement des ressentis. Parfois les ressentis se confondent avec les sensations ; il peut aussi y avoir confusion entre le physique et le mental. Par exemple, il peut y avoir une certaine pression dans la poitrine, mais le fait d'en prendre conscience peut être agréable sur le plan mental.

On arrive maintenant au niveau de la gorge : c'est une zone du corps sur laquelle on porte rarement son attention mais qui est souvent chargée de ressentis. Portez à présent votre attention sur la mâchoire inférieure : peut-être y a-t-il une certaine tension qui crée un ressenti désagréable. Faites glisser l'attention vers les narines. Là, nous avons une sensation familière d'inspiration et d'expiration – quel est le ressenti qui y est associé ? Il y a un aspect physique mais ce ressenti peut également être associé à un état d'esprit, à une activité mentale.

Vous pouvez maintenant poser votre attention sur cette sensation de la respiration naturelle et voir s'il y a un ressenti particulier qui y est associé. Ce ressenti peut même changer quand vous passez de l'inspiration à l'expiration. Observez finement tous les détails.

....

Quel est le ressenti le plus net en ce moment ?... Quand vous avez conscience de ce ressenti, remarquez-vous une réaction dans le corps ? Est-ce un ressenti agréable ou un ressenti désagréable qui prédomine ? Peut-être est-ce un ressenti neutre ?...

Vous pouvez détendre votre posture assise et ouvrir les yeux.

Comment le moi est fabriqué à partir des cinq agrégats

Peut-être avez-vous remarqué les mots qui ont été écrits au tableau ? Je ne voudrais pas trop agiter votre esprit pensant, mais quelques notions peuvent apporter un contexte conceptuel à certains des exercices que nous avons faits ou des thèmes que j'ai abordés. J'ai évoqué plus tôt les cinq « agrégats » : c'est l'une des façons dont le Bouddha a décrit l'être humain, ce complexe corps-esprit. Il y a plusieurs manières d'en parler mais c'est là une façon assez simple – seulement cinq composants – qui est aussi, d'une certaine manière, liée au développement de l'attention que nous pratiquons en méditation (vous reconnaissez, par exemple, les deux premiers agrégats : le corps avec les sensations et les ressentis). C'est également lié au thème de cette rencontre puisque les fondements de la notion de *moi* viennent directement de notre attachement à l'un de ces cinq agrégats ou à tous.

Nous sommes tous composés de ces cinq facteurs [le corps, les sensations, les perceptions, les fabrications mentales et la conscience sensorielle],

même les êtres éveillés. Le processus de fabrication du *moi* est lié à la saisie, à l'attachement. Mais, si on arrive à voir qu'il s'agit d'un processus dynamique, on s'aperçoit qu'il est possible de le laisser passer, de lâcher prise. La saisie est un mécanisme qui s'est mis en place ; il est donc possible de le défaire. Par exemple, avec les sensations du corps et ensuite avec les ressentis, nous pouvons prendre conscience du processus de notre sensorialité de manière presque directe. Si vous êtes conscient de sensations physiques dans le corps, certaines agréables, d'autres désagréables, lesquelles préférez-vous ? Bien sûr, tout le monde préfère celles qui sont agréables ! C'est la base de la sensorialité. Il y a une sensation agréable et, tout de suite après, apparaissent le « j'aime ça » et le « je le veux ». Cela revient à l'éveil d'un désir sensoriel : aimer, vouloir, désirer satisfaire nos sens.

Un ressenti neutre peut également être désirable et certaines personnes apprécieront même un ressenti désagréable parce qu'il leur donne un point de référence, un moyen de se définir. Ne ressentir aucune sensation dans le corps peut paraître effrayant, comme une perte d'identité. Dans ce cas, certains préféreront avoir mal que ne rien ressentir du tout.

Dans la réalité, nous avons les sens : la vue, l'ouïe, l'odorat, le goût, le toucher et les pensées. Prenons un exemple simple : les sons. Un son est produit et, si vous êtes conscient de ce son, vous voyez aussitôt votre mental s'élançant vers le son et se dire : « Qu'est-ce que c'est ? Qu'est-ce que c'est ? Je veux comprendre ce son pour pouvoir le maîtriser ».

J'ai vécu en Thaïlande pendant plusieurs d'années et, plus récemment, en Nouvelle-Zélande. Dans ces deux pays, on entend parfois des bruits très inhabituels. En Nouvelle-Zélande, il y a des chants d'oiseaux qui sont nouveaux pour moi et, en Thaïlande, il y a beaucoup d'animaux, d'insectes et de plantes étranges. Souvent, on prend conscience que l'esprit saute vers l'extérieur en se demandant : « Mais qu'est-ce que c'est ? ». A un niveau très primaire, si on n'a pas la réponse à cette question, on peut être en danger – pas en Nouvelle-Zélande où il n'y a rien de dangereux... sauf les tremblements de terre ! Mais dans la jungle thaïlandaise, il faut faire très attention aux serpents. Normalement, ils ne nous dérangent pas mais on ne sait jamais, il peut y en avoir un de mauvaise humeur ! En Nouvelle-Zélande, il n'y a pas de serpents mais j'avais tellement pris l'habitude de faire attention aux serpents que, pendant mes trois premières années en Nouvelle-Zélande, j'ai veillé à ne pas marcher sur un serpent jusqu'au jour où j'eus une révélation : il n'y a pas de serpents en Nouvelle-Zélande ! Par

contre, il y a d'énormes racines d'arbres qui peuvent ressembler à des serpents... [rires]

Il y a donc un niveau où nous sommes simplement conscients de nos impressions sensorielles et, à ce niveau-là, il est possible de voir comment le *moi* se construit. Il s'agit du troisième agrégat que l'on appelle « perception » ou « mémoire ». C'est là que nous rendons nos ressentis « personnels » : agréables, désagréables ou neutres. Au départ, il y a une simple sensation et puis le reste se passe dans l'esprit. Quand nous disons, par exemple : « Aïe ! Ça fait mal ! », c'est personnel puisque chacun a un seuil de tolérance à la douleur différent et que chacun a sa propre définition de ce qui est agréable et désagréable. Nous construisons donc un certain sentiment de *moi* autour de ces ressentis, autour de nos souvenirs et de nos perceptions. Si seulement nous pouvions être plus conscients de la nature de nos ressentis [voir qu'ils sont impermanents et conditionnés]... mais, malheureusement, c'est au-delà de notre façon habituelle de les considérer.

Disons que je préfère les ressentis agréables. Par voie de conséquence, je suis intérieurement orienté vers ce qui est agréable. Si un ressenti désagréable survient, je vais commencer par le nier. Ensuite, s'il faut vraiment y faire face, je vais essayer de le bloquer autant que possible mais, ce faisant, je lui donne encore plus de force et de réalité. C'est d'ailleurs également vrai avec les sensations agréables. Je vois apparaître un ressenti agréable et je me dis : « J'aime ça, je le veux ». Alors je m'en saisis, je le serre bien fort... au point, en général, de le tuer ! De toute façon, le temps que je m'en saisisse et que j'essaie de le garder, il est déjà parti !

Au printemps, en Nouvelle-Zélande, notamment à Wellington où j'ai résidé pendant plusieurs années, il y a beaucoup de vent et de nuages, de sorte que le ciel change très, très vite. Dans ma petite cabane au sommet de la forêt, quand je voyais un peu de soleil, je sortais pour en profiter, mais très vite les nuages arrivaient et il faisait de nouveau très froid. C'est souvent la même chose avec les ressentis agréables : dès que nous essayons de nous en accaparer, ils disparaissent ! Par contre, si nous observons simplement la nature des ressentis de manière objective plutôt que subjective – c'est-à-dire à partir de nos préférences ou de nos habitudes – nous constatons à quel point ils sont éphémères, changeants et impermanents.

Quand nous voyons qu'ils changent effectivement beaucoup, nous comprenons qu'ils sont moins fiables, moins sûrs que nous ne le pensions, et nous ne leur accordons plus autant d'intérêt. Nous remarquons même

que, si nous ne sommes pas en train de rechercher des ressentis agréables ou d'éviter ce qui est désagréable, nous sommes le plus souvent dans des ressentis neutres – chose dont nous n'avions pas conscience avant.

Nous passons beaucoup de temps à rechercher des sensations agréables. Nous pourrions presque avoir un petit compteur qui mesurerait combien de ressentis agréables nous avons eu dans la journée. Mais, quand on a la chance d'avoir une expérience directe de ce qui est une partie fondamentale de notre être, ***on retire l'intérêt que l'on portait aux ressentis et on arrête ainsi de continuer à fabriquer le sentiment d'un moi.***

Quand le Bouddha essayait d'expliquer le concept du soi, il parlait surtout de la façon dont il apparaîtrait. En pāli, on dit *ahankara*, ce qui signifie « créer le moi ». Logiquement, nous pouvons nous dire que, si nous devons sans cesse recréer le *moi*, cela signifie que, fondamentalement, il n'existe pas !

Effectivement, sur le plan pratique, nous avons parfois besoin de faire référence à « je », « moi » ou « le mien ». Quand vous voyagez d'un pays à l'autre, les douaniers veulent savoir *qui* vous êtes. Mais il est bon de se souvenir qu'il s'agit seulement là d'une façon conventionnelle de communiquer entre nous. Dès lors, on peut l'utiliser si c'est nécessaire et la lâcher quand ça ne l'est plus. Nous pouvons ainsi voir comment nous créons différentes formes de *moi*. Comment créez-vous votre *moi* le plus familier ? A partir du corps ? Des sensations physiques ? Des ressentis ? Des pensées ? Les pensées sont le quatrième des cinq agrégats. Comme dirait Descartes : « Je pense, donc je suis. » Mais alors, quand nous ne sommes pas en train de penser, qui sommes-nous ? Attention, si vous n'êtes pas en train de penser, on va vous enfermer parce que vous ne serez plus personne ! [*rires*]

Ou bien êtes-vous conscients de vos sens ? La conscience sensorielle, le cinquième agrégat, est quelque chose de plus subtil. Le Bouddha a dit que, si nous sommes vraiment attentifs à la conscience sensorielle, nous voyons qu'elle change tout le temps, elle aussi. Il y a la conscience de ce que l'on voit, de ce que l'on entend, de ce que l'on sent, de ce que l'on goûte, de ce que l'on touche et de ce que l'on pense. Parfois cette conscience sensorielle est claire, parfois confuse. Le problème est que nous utilisons seulement notre pensée pour observer tous ces processus or la pensée est elle-même un rouage essentiel dans la fabrication du *moi*, de sorte que nous nous retrouvons avec le moi qui pense à un moi, qui pense à un moi, etc. et tout ce que l'on obtient, c'est un gros mal de tête !

Si nous parvenons à observer cela simplement et à voir qu'il s'agit d'un processus sans fin, nous pouvons réussir à le lâcher. Malheureusement, ce n'est pas facile car nous devons tenir compte de nos habitudes. Penser est une habitude. Mais apprendre l'exercice qui consiste à revenir à l'observation de la respiration peut nous aider à rompre avec cette vieille habitude de toujours penser. J'espère donc que vous pourrez maintenir cette pratique et vérifier les résultats par vous-mêmes.

J'espère que les cerveaux ne bouillonnent pas trop ! Ce n'était qu'un thème de réflexion, de contemplation.

Nous pouvons maintenant passer à la méditation en marchant.

Concentration et pleine conscience en marchant

Le pied se lève puis s'abaisse. Il n'y a pas toujours une sensation solide sous le pied, pas toujours la sensation de toucher le sol. Mais, si vous avez conscience des pieds en train de marcher, vous pouvez probablement aussi être conscient des différentes sensations du processus de la marche. Cela permet d'élargir la zone d'attention. Vous pouvez prendre conscience du mouvement du pied tandis qu'il se lève, qu'il s'avance et qu'il s'abaisse. Ensuite la sensation du poids du corps qui passe d'une jambe sur l'autre.

Si votre esprit est très agité et que la sensation de poser le pied au contact du sol suffit à garder votre attention présente, vous pouvez vous limiter à cela. Mais si votre esprit est plus calme, vous pouvez essayer de décomposer davantage les mouvements du pied. Il y a donc plusieurs options : soit vous observez une seule étape : vous faites un pas et vous sentez le pied se poser au sol ; soit deux étapes : vous levez le pied consciemment et vous baissez le pied consciemment ; soit trois étapes : vous sentez le pied se lever, s'avancer puis se poser. En fait, vous observez tout ce qui peut aider à maintenir l'attention présente.

Vous pouvez aussi, soit pratiquer une attention concentrée, soit développer la pleine conscience du processus de la marche. L'idéal est que les deux aillent de pair : **concentration et pleine conscience**. Parfois, ces deux aspects de la pratique s'opposent. Par exemple, si on regarde de manière trop étroite, l'esprit risque d'être tellement enfermé qu'il va être facilement distrait. Inversement, si l'attention est ouverte à tout ce qui se présente,

l'esprit risque d'être distrait. De manière générale, on peut dire qu'un peu de concentration permet de poser l'esprit et qu'il faut rester assez flexible.

Maintenant, à vous de voir ce qui fonctionne pour vous !

L'attention à l'esprit dans la méditation assise

Nous commençons par prendre conscience du corps, tel qu'il est en cet instant. Il se peut qu'il y ait des endroits où les sensations soient plus fortes. Vous remarquerez peut-être aussi que certaines sensations reviennent régulièrement. Il est possible, dans ce cas, qu'une partie du *moi* soit investie dans ces sensations. Comme nous l'avons dit, le corps est l'une des sources de notre identification à un *moi* et il est possible que cela devienne plus évident quand nous sommes plus détendus que d'habitude.

Il y a les habitudes du corps, les références que nous avons à ce corps, la personne que nous avons identifiée à ce corps... Nous ne sommes probablement pas conscients du degré auquel nous sommes attachés et identifiés à ce corps.

Est-ce que nous tenons le corps et la tête bien droits ou est-ce que nous avons tendance à laisser le corps s'affaisser ? Ces tendances ont peut-être créé une image que nous avons de nous-mêmes mais, en nous détendant, il est possible de nous en libérer. A d'autres moments, si nous portons notre attention sur des endroits du corps où il y a des sensations particulièrement fortes, nous pouvons les réactiver délibérément pour nous donner l'occasion de libérer le sentiment de *moi* que nous avons investi en elles.

Nous continuons à utiliser la respiration comme principal ancrage de l'attention ; c'est notre point de référence. L'une des choses sur lesquelles on insiste, dans la méditation, c'est la concentration de l'attention sur la respiration qui crée un sentiment de rassemblement des énergies, de calme mental.

On peut également utiliser la respiration comme un exercice pour développer l'attention au fait que la respiration est un *processus*. Prenez conscience du type de respiration qui se produit en ce moment. Par exemple, si vous avez tendance à être anxieux de nature, votre respiration sera plutôt courte et superficielle. Cet exercice d'observation de la respiration va vous permettre d'en prendre conscience et, en vous

détendant, vous allez peut-être pouvoir respirer différemment. Si vous constatez que cette respiration est profondément ancrée dans votre système, vous pouvez essayer différents types de respiration. Il y a des gens qui se spécialisent dans la pratique de la respiration mais, dans le bouddhisme, on met surtout l'accent sur la prise de conscience du processus général de la respiration, une fois qu'un certain calme de l'esprit s'est installé.

Vous pouvez donc essayer d'observer l'état de votre corps et de votre esprit en ce moment : l'esprit est-il paisible ? Le corps est-il calme et détendu ? Si le corps et l'esprit semblent assez calmes, vous pouvez cesser de concentrer votre attention sur la respiration. Vous continuez à respirer, bien sûr, mais vous ne concentrez plus votre attention sur la respiration ; vous **essayez plutôt de voir ce que devient l'esprit.**

Quand l'esprit n'est pas fixé sur la respiration, où va-t-il ? Est-il attiré par des pensées ou des souvenirs ? Ou bien par certaines sensations du corps, par certains ressentis ? Il s'agit simplement d'observer. On part du point de référence qu'est la respiration et on voit vers quels objets l'attention est attirée. Peut-être va-t-on y penser, les analyser, les juger... A ce moment-là, mieux vaut revenir à la respiration. En effet, il est toujours mieux que l'attention soit enracinée dans le calme mental car, à partir de là, on peut voir comment l'esprit se comporte, comment il réagit et on peut prendre conscience des tendances mentales habituelles dans lesquelles l'identification à un *moi* va se cacher.

Il est donc important de commencer par ressentir ce qu'est le calme et comment utiliser la respiration pour ancrer ce calme en nous. En général, plus l'esprit est calme, plus la vision va être claire. Nous allons pouvoir voir ce qui se passe vraiment sans que les choses soient déformées par notre interprétation.

... Méditation silencieuse...

Ressentez-vous des sensations plus fortes maintenant ? Pouvez-vous dire si elles sont agréables, désagréables ou neutres ?

Détendez votre posture.

L'attention aux ressentis

Tandis que nous développons cette qualité d'attention, nous pensons à ce que le Bouddha nous a proposé d'observer dans son discours sur Les Fondements de l'Attention. Le Bouddha a suggéré que nous portions une attention particulière au corps, aux ressentis physiques, aux états d'esprit et aux phénomènes mentaux. Grâce à des exercices spécifiques, nous devenons plus conscients des cinq agrégats qui composent cet ensemble corps-esprit. La plupart des gens ont le sentiment d'être une personne – *moi* – et il est très simple de vivre ainsi en disant « je », « je »... mais si on y regarde de plus près, avec attention, on constate que ce n'est pas aussi simple que cela.

Nous avons parlé ce matin de la question « Qui suis-je ? » C'est peut-être une question philosophique que beaucoup de gens se posent mais, pour ce qui concerne le développement de l'attention au niveau du corps et de l'esprit, nous devrions plutôt nous poser la question « *Que* suis-je ? »

Par exemple, si nous observons les cinq aspects de notre être [le corps, les sensations-ressentis, les perceptions-souvenirs, les pensées et la conscience sensorielle], nous constatons qu'ils sont la base de l'attachement ; ce sont eux qui nourrissent l'attachement. Lequel des cinq préférez-vous ? Le corps ou l'un des quatre agrégats mentaux ? Il est probable que vous vous identifiez à plus d'un, mais il arrive que certains domaines d'attachement prédominent. On peut, par exemple, être très identifié à ses pensées, aux activités mentales en général. Ces activités mentales se produisent et, pour une raison ou une autre, certaines personnes vont s'identifier particulièrement à elles, ce qui va renforcer leur sentiment de *moi*.

Quand j'étais écolier, je n'étais pas très bon en sport alors, pour être quand même accepté par les autres, je compensais en étudiant beaucoup. J'ai ainsi développé mes activités mentales et j'en ai été abondamment félicité, de sorte qu'au Bac j'ai eu les meilleurs résultats de toute l'école... et j'ai été obligé d'aller à l'université et de continuer ainsi à alimenter mes pensées ! Mais plus tard, notamment quand j'ai appris la méditation en Thaïlande, j'ai remarqué que j'étais un peu trop détaché de mon corps. Quand on s'identifie à ses pensées, l'énergie prédomine au niveau des facultés mentales et fait défaut au niveau de la conscience du corps, ce qui crée un certain déséquilibre. Au lieu de maladies physiques, on peut alors craindre

des maladies mentales ! Heureusement, j'ai découvert le bouddhisme, alors je n'ai pas fini à l'hôpital psychiatrique !

Il est donc important d'être conscient qu'il y a cinq aspects qui constituent notre être. Le Bouddha a dit que l'attachement ou la saisie peut se produire à chacun de ces niveaux et que, dans tous les cas, ce sera source de souffrance.

Dès que nous commençons à observer les cinq agrégats, nous remarquons qu'ils changent tout le temps, qu'ils ne sont donc pas fiables. Sur le plan relatif, nous avons besoin de vivre en paix avec tous ces aspects de notre être mais le problème survient quand nous nous en saisissons et nous nous y attachons. La plupart des gens s'identifient à un *moi*, non parce qu'ils « possèdent » ces aspects de leur être mais parce qu'ils s'y attachent désespérément. ***La différence entre l'être éveillé et le non-éveillé est très simple : l'Éveillé est également composé de cinq agrégats mais il est libre de toute saisie.***

Alors, comment avoir un corps et un mental sans s'y attacher ?

D'abord, prendre conscience de leur existence en tant que simples agrégats, en tant que composants de notre être. La plupart des gens supposent qu'ils existent en tant que personne parce qu'ils se disent, par exemple : « 'Je' pense ». Mais quand on observe les activités mentales avec attention, on constate plutôt qu'*il y a des pensées*. D'ailleurs, en général, il n'y a personne qui accompagne ce processus ; la pensée se produit d'elle-même. On se dit alors : « Ah ! Voilà des pensées. Qui pense ? Ce doit être moi ». Mais si c'était le cerveau qui pensait ?

Si nous observons les choses ainsi, nous découvrons qu'il n'est pas nécessaire de fabriquer un *moi* pour expliquer le processus de la pensée. On constate et on accepte que la pensée se produise d'elle-même. Ensuite, on peut l'observer : certaines pensées sont utiles, voire nécessaires, mais ce n'est pas le cas de toutes. Si, par exemple, vous remarquez qu'une pensée qui agite votre esprit est stupide, du point de vue de l'attention, vous pouvez simplement l'observer et dire : « Bon, c'est une pensée stupide. Elle va partir comme elle est arrivée ». Mais si vous remarquez une pensée stupide et que vous vous en saisissez, vous aurez un problème : « J'ai des pensées stupides. Je ne devrais pas penser ainsi. Je dois me débarrasser de ces pensées stupides. Il faut que je pense à quelque chose d'intelligent et je ne sais pas à quoi penser... » Pourquoi toutes ces complications alors que vous pouvez simplement observer qu'il ne s'agit que d'une pensée, d'une

fabrication du mental ? Qu'elle soit stupide ou intelligente, elle ne fait qu'apparaître puis disparaître – sauf si vous vous en saisissez. Si vous ne vous en saisissez pas, si vous ne créez pas un *moi* à partir de vos pensées, il n'y a plus de problème de *moi* à résoudre.

Un jour, quelqu'un a demandé au Bouddha s'il avait des pouvoirs particuliers. Ayant la réputation d'être un grand maître, les gens lui attribuaient des pouvoirs surnaturels. Chose surprenante, le Bouddha répondit : « Oui, j'ai un pouvoir particulier ». L'homme s'attendait à ce que le Bouddha dise qu'il lisait les pensées des gens, qu'il volait dans les airs ou ce genre de choses. Mais le Bouddha dit : « Mon pouvoir consiste à savoir quand une pensée apparaît et quand une pensée disparaît ». Cela n'a pas l'air tellement exceptionnel, n'est-ce pas ? Et pourtant... Le Bouddha était capable de voir une pensée apparaître et de la laisser passer sans intervenir, sans la saisir.

Si nous développons la conscience des sensations et des ressentis agréables, désagréables ou neutres ainsi que la conscience de l'état d'esprit – autrement dit, la conscience de toutes ces activités ordinaires du corps et de l'esprit –, nous découvrirons peut-être comment le sentiment de *moi* apparaît à partir de là. Nous serons ensuite en mesure de voir toutes les complications et la souffrance qu'il en résulte et que nous greffons sur les situations de la vie. Nous réalisons alors qu'il n'est pas du tout judicieux de continuer à développer ce sentiment de *moi*, de continuer à le créer artificiellement. Dès lors, nous pouvons simplement nous dire : « Ah, il ne s'agit que d'une sensation... que d'un ressenti... que d'un état d'esprit... »

Et ce qui est intéressant, à ce moment-là, c'est que toutes nos expériences deviennent plus vraies, plus complètes, plus claires. En général, quand un contact sensoriel se produit, nous nous identifions à lui, nous nous en saisissons, et nous y ajoutons tout notre vécu antérieur, lequel est toujours très déformé, confus, compliqué – donc différent de la réalité. C'est le pouvoir des tendances habituelles et des perceptions. Les domaines privilégiés de l'attachement sont les habitudes, les coutumes et les traditions, mais celles-ci sont tellement ancrées dans notre quotidien qu'il est difficile de les remarquer. Malheureusement, les habitudes ont une grande force d'efficacité et d'énergie qui favorise l'ego car elles cachent un fort sentiment de *moi*.

J'ai récemment lu un livre sur les neurosciences où l'on explique comment le cerveau crée des schémas habituels de fonctionnement. Nous croyons

que nous avons des habitudes mais, en réalité, nous « sommes » des habitudes. Ces habitudes, ces vieilles manières de faire, de fonctionner, d'agir, nous ont créés. Pour certaines personnes, il est réconfortant de fonctionner ainsi.

La pratique consiste à observer la nature de ces aspects fondamentaux de notre être pour nous aider à nous échapper de l'emprise des vieilles habitudes qui continuent à recréer l'illusion d'un *moi*. Si vous vous contentez de vous répéter : « Il n'y a pas de *moi*, il n'y a pas de *moi* », cela reste une idée dans la tête. Par contre, quand vous voyez que la saisie cause des problèmes et les entretient perpétuellement, vous souhaitez, de vous-même, y mettre fin. Au début, on peut commencer par se saisir moins fort des choses, ou bien on peut lâcher complètement.

Pour voir les choses ainsi, il va falloir développer l'attention et une présence consciente. Dans la Tradition de la Forêt, la sagesse est liée à l'attention. On dit, en Pali, *sati-paññā*. Généralement les gens considèrent la sagesse comme une activité mentale : avoir plus de connaissances, d'informations. Mais, comme nous l'avons dit, accumuler des connaissances est encore une façon d'alimenter le *moi* : « Je sais, je sais, je sais ». Par contre, quand on réalise qu'on ne sait pas, on regarde plus attentivement les choses pour voir ce qui est réellement là. C'est cette vision claire de la réalité qui apporte la sagesse.

Assez de calme pour « réfléchir » au non-soi

Nous avons dit hier que le thème de notre rencontre, le « non-soi », était considéré, dans le bouddhisme, comme un objet de réflexion méditative, de contemplation, tandis que, si on y réfléchit avec la pensée, on risque de faire sauter quelques fusibles dans le cerveau ! A vous, donc, de voir si vous allez y réfléchir en méditation ou intellectualiser.

Pour faire la différence entre les deux, il faut savoir que « réfléchir » dans le sens méditatif, c'est « laisser venir des pensées à partir du calme mental ». Bien sûr, il y a différentes sortes de calme que vous avez peut-être déjà ressenties en méditation mais là, il s'agit d'un calme avec lequel on reste en contact continu, au niveau du cœur ou dans le corps. Dans tous les cas, il faut qu'il y ait un certain degré de calme. Je dis bien un « certain » degré de calme parce que, lorsqu'il y a trop de calme, il n'est plus

possible de réfléchir – c’est parfois bien agréable, mais il ne s’agit plus de contemplation ! Nous devons donc trouver le juste équilibre.

Certaines personnes qui ont développé un grand degré de calme intérieur sont capables d’avoir l’esprit en fureur tout en ayant le cœur en paix – c’est une manière de prendre conscience de notre degré de calme intérieur. Nous devons voir clair en nous, et notamment savoir comment nous réagissons à nos pensées : pouvons-nous les observer calmement ou réagissons-nous émotionnellement à ce qui nous vient à l’esprit ? Le calme dont nous avons besoin pour la réflexion méditative doit procurer le sentiment d’être centré, posé et reposé. Les deux extrêmes à éviter sont donc d’être trop concentré ou trop distrait par les pensées.

Il est bon de souvent s’exercer à revenir à la respiration ou aux ressentis corporels pour pouvoir s’ancrer dans ce calme, même quand l’esprit se met à beaucoup penser ou que de fortes émotions surgissent. A vous d’observer comment vous réagissez aux situations et quel degré de calme et de recentrage vous pouvez atteindre... sachant que cela peut changer selon les moments de la journée et avec le temps, bien sûr. Si vous vous levez à six heures du matin pour commencer la journée par un moment de méditation, vous aurez déjà une base de calme bien établie mais, dans l’effervescence de la journée, ce calme peut s’évanouir. Dans ces moments-là, n’oubliez pas, que la pratique consiste à s’exercer sans cesse à travailler avec nos limites : nous tombons et nous nous relevons... et la respiration est toujours là, pour nous ancrer à nouveau dans le calme.

La meilleure façon d’apprendre à trouver cet équilibre est la méditation.

Nous avons parlé de la façon dont il faut réfléchir à la notion de non-soi. En anglais, on emploie le mot *contemplation* pour parler de cette réflexion basée sur un silence intérieur, tandis que l’origine latine du mot « contemplation » évoque une assise silencieuse et non une réflexion. Quoi qu’il en soit, l’important est de commencer par avoir une expérience directe du calme de l’activité mentale habituelle. Sans ce fondement de calme, notre soi-disant « contemplation » sera, en réalité, de la pensée ordinaire – or ce thème est très difficile à saisir intellectuellement.

En général, la pensée considère les choses en termes de noir ou blanc, de droit ou gauche, d’allumé ou éteint ; dès que l’on affirme quelque chose, cela présuppose que l’on nie son contraire. Or, le Bouddha n’a jamais déclaré : « Il y a un soi » ni : « Il n’y a pas de soi ». Il a enseigné la voie du milieu qui se situe entre ces deux extrêmes. Dans la tradition spirituelle

indienne de l'époque, ces deux extrêmes étaient la doctrine nihiliste et la doctrine éternaliste : si on comprend que le non-soi signifie qu'il n'y a pas de soi, on se retrouve dans la position du nihilisme – vouloir se débarrasser de quelque chose – et ce n'est pas ce dont parlait le Bouddha ; si on dit qu'il existe un soi, on est dans la position de l'éternalisme.

Cette question exige donc, au départ, une façon différente d'envisager les choses que nous appellerons « contemplation ». Idéalement, la contemplation va nous amener à une expérience directe de cette vérité ultime du non-soi, expérience qui ne sera filtrée ni par nos perceptions, ni par nos pensées, ni par nos concepts.

Comme nous l'avons dit hier, la vérité du non-soi est le produit de l'Eveil du Bouddha. Il s'agissait d'un enseignement très radical puisque la plupart des Indiens de l'époque croyaient à l'existence d'une âme éternelle appelée *atman*. En réfutant ce système de croyance, le Bouddha fut accusé de nihilisme. Un jour, il dit : « Oui, c'est vrai que je suis nihiliste ; ce que j'enseigne, c'est l'annihilation du désir, de l'aversion et de l'ignorance ». Il n'enseignait pas l'annihilation du *moi*. Par contre, nous pouvons extrapoler, à partir de ses paroles : sans le désir, l'aversion et l'ignorance, *qui* sommes-nous ? Car ce sont les trois principaux modes d'expression du *moi*, n'est-ce pas ?

L'autre manière d'aborder la question du non-soi pour tenter de la comprendre, c'est de couper le *moi* à la racine. Depuis hier, nous avons observé les sensations physiques et les ressentis. Nous avons pu éclaircir notre observation et les voir tels qu'ils sont réellement. Nous avons constaté, en allant au-delà de la pensée conceptuelle, qu'ils sont des processus et non des objets dont le *moi* peut se saisir ou auxquels il peut s'attacher. Nous avons compris que la saisie ne sert à rien – c'est comme essayer de se saisir d'un nuage ou du vent : le vent est un mouvement dans l'air et on ne peut pas arrêter le mouvement. En découvrant ainsi la véritable nature des sensations et des ressentis, nous réalisons qu'ils sont, en réalité, sans aucune substance. Nous réalisons, par conséquent, qu'il est impossible de construire un vrai *moi*, bien solide, à partir des cinq agrégats.

L'impermanence – le fait que tout soit perpétuellement en mouvement – est donc l'une des façons dont le Bouddha a essayé de démontrer le non-soi. L'autre façon consiste à observer le processus de la saisie. Il est clair que l'on se saisit des choses auxquelles on s'attache. Mais vouloir rejeter les choses implique également une saisie puisqu'il faut d'abord s'en saisir pour

pouvoir les jeter. C'est le phénomène de la colle : on attrape l'objet dont on veut se débarrasser pour le jeter au loin mais il reste collé sur la main ! Donc, si vous vous saisissez de quelque chose, vous vous y attachez, et si vous voulez vous en débarrasser, vous y êtes attaché tout autant.

L'approche juste consiste donc à observer les choses avec beaucoup de légèreté, beaucoup de clarté. Il faut de l'art, de la finesse, pour voir qu'une chose « est » mais qu'elle « n'est pas », qu'elle existe en tant que processus mais qu'elle n'existe pas en tant qu'objet fini auquel s'attacher. Pour vérifier cela par vous-mêmes, utilisez les ressentis. Ce sont de bons objets d'observation car, tant que nous sommes conscients, nous avons toujours des ressentis. Observez votre relation aux ressentis et remarquez votre tendance à vous en saisir, à un niveau très élémentaire.

L'attention à l'esprit dans la méditation en marchant

Voyez si vous pouvez continuer à développer cette conscience des ressentis pendant la marche. Cette fois, pendant que vous observerez des ressentis agréables, désagréables ou neutres, voyez s'il y a des **réactions** au moment où vous en prenez conscience. Ressenti agréable : quelle réaction se produit au niveau du corps et/ou **au niveau de l'esprit** ? Même chose pour les autres formes de ressenti.

Pour ce nouvel exercice de méditation en marchant, commencez par prendre conscience de l'état de votre corps. Le corps est peut-être plus tendu, en particulier si vous faites trop d'efforts, si vous utilisez la volonté au lieu de laisser faire l'énergie naturelle du corps. Essayez donc de vous détendre davantage et laissez le corps décider de ce qu'est un rythme naturel pour vous en ce moment. Ne posez pas la question à votre esprit ; laissez le corps marcher, pas le mental ! Cela semble simple mais il faut être bien à l'écoute de son corps.

Nous avons déjà parlé de décomposer chaque pas en plusieurs temps ; laissez, là aussi, le corps vous guider et soyez également attentif aux ressentis liés à ce mouvement et aux réactions éventuelles à ces ressentis.

Ensuite, si possible, rapportez la concentration développée grâce à la marche pour continuer avec une méditation assise. Nous changeons de position mais nous gardons la clarté et la concentration de l'esprit obtenues par la pratique.

L'attention aux états d'esprit

Nous avons dit que les ressentis pouvaient être agréables, désagréables ou neutres. Il existe aussi une définition un peu plus précise qui consiste à faire la distinction entre les ressentis qui naissent du corps et ceux qui naissent de l'esprit. D'après mon expérience, les ressentis nés du mental sont très variés, très subtils et même très complexes, notamment parce que l'esprit fonctionne avec une grande rapidité. Par contre, si nous revenons au plan physique, tout est beaucoup plus simple et plus facile à observer parce que le corps est très dense. Mais, bien sûr, avec le développement de l'attention, nous pouvons également arriver à être conscients de nos états d'esprit et des ressentis de l'esprit.

Sur le tableau, j'ai écrit tout en bas « les quatre sphères de l'attention » que l'on appelle traditionnellement les Quatre Fondements de l'Attention, décrits par le Bouddha dans le *Satipatthana Sutta*. Nous avons déjà travaillé sur la première sphère d'attention, le corps ; la seconde, les ressentis ; et nous abordons maintenant les états d'esprit. Le corps et les sensations sont le fondement premier de notre attention ; puis il y a les ressentis associés à ces sensations. Si vous n'avez pas pu observer les ressentis, retournez à l'observation des sensations et développez-la davantage.

Avec les ressentis, vous avez pu constater des réactions au niveau du corps ou de l'esprit. Avez-vous constaté une réaction quand le ressenti était agréable ?

Réponse : Je voulais garder cette sensation de plaisir, rester avec.

Et quand il y avait des ressentis désagréables ?

Réponse : Aversion, agacement, jugement.

Et quelles réactions avez-vous pu avoir quand les ressentis étaient neutres ?

Réponse : Du calme.

A la base de toute forme de conscience, il y a un ressenti, lequel peut conditionner ou éveiller toutes sortes d'états d'esprit : plaisir, calme, aversion, etc. dont nous nous saisissons. Au début, il y a une sensation physique et ensuite un ressenti. Si le ressenti est agréable, il s'accompagne d'une détente, d'un relâchement des tensions, ou bien de l'impression que les limites du corps s'évanouissent. Si le ressenti est désagréable, on constate que le corps se tend, se contracte – c'est le mouvement du *moi* à

un niveau très basique, très rudimentaire... et il est parfois nécessaire, car un ressenti désagréable peut aussi être une menace pour le corps, ou même pour l'esprit, et cette réaction de contraction est alors un mécanisme de défense.

L'important est de reconnaître que tous ces processus sont basés, au départ, sur des ressentis. Certaines traditions spirituelles, comme le bouddhisme, sont nées de cette vérité fondamentale. Les traditions théistes soulignent les états d'extase ou de félicité [que les saints peuvent atteindre]. Quand ces ressentis apparaissent, le *moi* semble se dissoudre, ce qui ne fait qu'accroître le sentiment de félicité et la personne a l'impression de se fondre en Dieu. Dans le bouddhisme, ce type de ressenti apparaît dans des états de concentration profonde. Ils sont décrits comme « joie, délice, extase ». Le problème, avec ces états, c'est qu'ils ne durent pas. Cependant, ils peuvent donner un avant-goût du non-soi, c'est-à-dire de ce que l'on peut ressentir quand on n'est plus identifié au *moi*.

Quand on compare ces ressentis aux plaisirs du *moi* qui parvient à obtenir ce qui lui plaît, on mesure la distance qui les sépare. Nous vivons dans un monde en constant changement, de sorte que les plaisirs du *moi* sont généralement de courte durée et pas totalement satisfaisants. Cependant, même la joie ressentie dans des états de concentration profonde, tels qu'on les développe dans la pratique du bouddhisme, n'est qu'un moyen en vue d'une fin.

Quand l'esprit est très calme et qu'une grande félicité se fait sentir, on se sent au-delà de la sphère normale d'existence. Cette expérience peut nous encourager à poursuivre la pratique spirituelle mais, si on pratique pour avoir des ressentis « d'un autre monde », on se heurte à deux problèmes : d'une part, les expériences changent et passent ; d'autre part, elles sont souvent trompeuses. On peut avoir l'impression d'avoir transcendé le *moi* mais, quand on sort de l'état de profonde concentration, on retrouve le même vieux *moi*, avec tous ses problèmes. Et on a peut-être même un problème supplémentaire : le sentiment d'avoir perdu la félicité ! Il n'est guère agréable de perdre un plaisir « ordinaire », alors imaginez ce que l'on ressent quand on perd un plaisir « d'un autre monde ».

Le Bouddha a tout de même reconnu que la concentration profonde avait un rôle à jouer dans le développement de la pratique spirituelle. Tous les êtres sensibles apprécient les ressentis agréables ; il y a même un nom à cela : le « principe de plaisir ». Le plaisir crée un état physique et mental de

détente, d'ouverture, qui nous amène au-delà de notre *moi* ordinaire. Inversement, quand on a des ressentis désagréables, on se contracte autour du sentiment de *moi* ; c'est pourquoi généralement, quand les gens souffrent, leur ego s'exprime beaucoup plus fort. Si vous rencontrez quelqu'un de très agressif ou d'égoцентриque, sachez qu'il y a de grandes chances pour que cette personne soit en souffrance. Vous pouvez alors avoir de la compassion pour elle plutôt que réagir avec encore plus d'agressivité.

Nous pouvons maintenant nous poser la question : qu'est-ce qui augmente le ressenti agréable ? Nous avons évoqué la sphère des sens mais nous avons pris conscience de ses limites puisque les objets extérieurs changent, de même que notre propre conscience sensorielle – les plaisirs sensoriels n'ont donc rien de stable ni de fiable. Le Bouddha, quant à lui, a recommandé de développer certaines qualités spirituelles qui sont, au départ, des qualités ordinaires de l'esprit mais qui peuvent être grandement affinées et nous apporter beaucoup de joie. Ces qualités font partie des Sept Facteurs d'Eveil [l'attention, l'investigation, l'énergie, la joie, le calme, la concentration et l'équanimité]. Elles incluent l'attention et la concentration, lesquelles peuvent être développées jusqu'à un niveau où le *moi* disparaît – même si, au début, nous avons besoin d'un *moi* pour « désirer » les cultiver. C'est pourquoi on parle de « processus mentaux en développement ».

Dans la pratique spirituelle, nous arrivons presque tous avec des aspirations égoцентриques : « Je ne veux pas de plaisirs ordinaires. Je veux des plaisirs spirituels, ultimes ! » Dans le bouddhisme, il est dit que l'Eveil est le bonheur suprême ; le chercheur spirituel est donc le plus grand des hédonistes ! En réalité, nous partons de là où nous en sommes. Le Bouddha nous a montré une voie de développement spirituel très concrète, le Noble Octuple Sentier, qui inclut vertu, méditation et sagesse. Pour suivre la voie de la vertu, il faut commencer par observer des préceptes moraux.

Je ne sais pas quels préceptes aborder avec vous : quand je suis en France, j'hésite à parler de l'alcool car, pour la plupart des Français, le moment du petit verre avec les amis est un moment de plaisir, n'est-ce pas... même si, le lendemain, on a la gueule de bois ! Le bonheur à court terme peut être nocif à long terme, notamment pour ce qui concerne la pratique de la méditation ! Dans cette pratique, il est fondamental de développer sa propre force intérieure spirituelle et non de dépendre de facteurs extérieurs. J'ai connu quelqu'un qui disait : « Vous savez, je bois juste un verre de vin et je

médite vraiment bien après ». Mais voilà, on peut en devenir dépendant et, quand on arrive dans une retraite de méditation, ce petit verre risque de nous manquer ! Parfois, je vois des personnes arriver en retraite avec une trousse de pharmacie et je me demande ce qu'elle peut bien contenir !
[rires]

Pour en revenir à l'observation des préceptes, il s'agit de renoncer à un plaisir immédiat pour un bienfait à plus long terme, pour poser les fondements d'une paix de l'esprit et d'une croissance spirituelle. Les gens qui n'observent pas les préceptes ont une attitude très égocentrique. Tuer quelqu'un, par exemple, est l'ultime satisfaction de l'ego : « 'Je' décide que 'tu' dois mourir ». A l'inverse, même si une personne m'énervé à cause de ce qu'elle dit ou fait, je peux renoncer à tous les conditionnements de mon *moi* pour la tolérer, pour vivre avec elle, pour lui permettre de vivre !

Les préceptes sont là pour créer un cadre où nos tendances égoïstes vont être réfrénées. L'ego grandit quand nous n'observons pas un précepte mais, si nous pouvons mettre un frein à nos tendances égoïstes, nous pourrions peut-être finir par transformer leur énergie au bénéfice d'un développement spirituel capable de transcender l'ego – par exemple, transformer une aversion en compassion ou transformer le vol en générosité. L'énergie que nous aurions pu investir dans la recherche du plaisir sensoriel devient une énergie de calme, de concentration de l'attention, qui profitera au développement de qualités spirituelles.

Le quatrième précepte aborde la question de la vérité (s'abstenir de mensonges) or, fondamentalement, le but de la pratique spirituelle est de réaliser « La » vérité. Comment pouvons-nous espérer découvrir la vérité ultime si nous ne sommes même pas capables d'être vrais avec nous-mêmes ?

Le cinquième précepte – à propos des substances qui nous intoxiquent et brouillent notre esprit comme l'alcool ou la drogue – a pour but de nous soutenir dans le développement de l'attention, de la présence consciente. Dans une perspective plus vaste, nous devons tâcher de distinguer ce qui conduit à l'attention et ce qui nous distrait ou perturbe notre esprit, et aller ensuite dans le sens de ce qui va soutenir notre développement spirituel. Nous établissons ainsi les fondements d'un comportement sain au niveau de l'action et de la parole, ce qui nous permettra d'avoir plus de calme et de clarté dans notre pratique.

Quelqu'un a fait remarquer qu'observer les préceptes pouvait aussi renforcer l'ego. Effectivement, dans un premier temps, avoir de la compassion, être généreux et savoir se maîtriser sont des attitudes qui participent à la construction d'un « bon moi ». Il faut effectivement que l'ego soit bien maîtrisé pour que nous soyons en mesure de le comprendre. Ensuite, cette énergie peut être habilement utilisée pour aller au-delà de cette limitation de l'ego. L'ego n'est pas un problème : nous pouvons l'utiliser et bénéficier de ses qualités positives – simplement, il est très limité. L'aspect plus vaste de la réalité est le non-soi. Si nous continuons à alimenter cette forme d'existence que nous appelons l'ego ou le *moi*, nous vivons dans un monde très, très limité, fragile et facilement perturbé. L'ego s'attache à son petit monde qui lui est très précieux, de sorte qu'il va souffrir inévitablement puisque tout finit par changer. Si j'avais dû éliminer tous ceux qui m'ont agacé dans la vie, j'aurais eu beaucoup à faire et je serais probablement très seul, aujourd'hui ! [rires] Mais les difficultés que l'on rencontre dans les relations sont aussi l'occasion de développer la compassion, une ouverture du cœur telle, qu'il peut tout contenir. Cette attitude est beaucoup plus en harmonie avec la nature. Dès lors, il y a très peu de chances que vous soyez perturbé ou blessé parce que vous pouvez tout accueillir avec bienveillance. Plus nous ouvrons notre horizon, mieux nous accueillons ce qui se présente, et moins nous en souffrons.

Quand nous sommes capables de reconnaître la nature du *moi* – par exemple en observant nos états d'esprit quand ils apparaissent –, de remarquer la façon dont nous nous en saisissons, de prendre conscience du poids et de la souffrance que cela représente, nous avons le choix de continuer à nous attacher à notre petit monde ou de lâcher prise. Sur le plan pratique, cela signifie certainement développer aussi les forces spirituelles qui vont nous soutenir, les Sept Facteurs d'Eveil. Par exemple, approfondir la concentration nous aidera à calmer le dialogue intérieur égocentrique.

Au début, nous utilisons donc les particularités du *moi* dans ce qu'elles ont de positif et, au lieu d'essayer d'étouffer les aspects négatifs, nous les mettons simplement en suspens. Ensuite, en se développant, les qualités positives évoluent et finissent par sortir des limites du *moi*, à le transcender. Dès lors, quand l'esprit est très calme et concentré, toutes les petites choses qui, autrefois, irritaient le *moi* ne le dérangent plus. On ne se sent plus obligé de répondre à toutes les sollicitations, de résoudre tous les problèmes. On revient à l'observation de la respiration et... terminé !
Aucun souci !

Parfois, c'est plus compliqué et nous devons développer des moyens habiles pour apprendre à travailler avec le *moi* – *avec* et non *contre* lui. Pour cela il faut avoir assez de sagesse. Nous laisserons donc ce sujet pour cet après-midi !

Exercice de méditation debout

Le but de cet exercice n'est pas de devenir plus fort ou plus musclé mais d'éveiller la conscience des sensations physiques et des ressentis qui y sont associés. Prenez simplement **conscience des sensations et des états d'esprit** qui peuvent se présenter. Dans la mesure où certains exercices sont inhabituels, ils peuvent éveiller des réactions assez fortes.

Les pieds sont écartés de la largeur des épaules et bien enracinés au sol. Respirez à la fois par le nez et par la bouche. La langue touche le palais. Conscience d'une sensation d'ouverture à l'arrière de la tête. Respirez à votre rythme, naturellement.

Nous formons l'intention de lever les bras devant nous, assez près du corps, puis nous attendons qu'ils se lèvent d'eux-mêmes. Les genoux sont souples, détendus...

Si vous avez une réaction trop forte, ne forcez pas mais arrêtez-vous et restez dans cette sensation, en vous détendant. Ensuite, continuez en formant l'intention de lever les bras encore un peu plus haut, en prenant conscience des sensations qui apparaissent tout au long...

Quand les mains arrivent au niveau de la poitrine, marquez un arrêt et prenez conscience des sensations et des ressentis – agréables, désagréables ou neutres. Croisez maintenant les doigts de la main gauche avec ceux de la main droite et imprimez une pression modérée à vos bras, comme si vous vouliez écarter les coudes. Ensuite vous tournez lentement la partie supérieure du corps vers la gauche... Les pieds sont toujours bien enracinés au sol. Quand vous avez le sentiment d'avoir tourné assez loin, vous arrêtez le mouvement de rotation et vous vous détendez dans cette position. Retournez-vous ensuite lentement, pour vous retrouver de face... Marquez un temps d'arrêt dans cette position puis, lentement tournez-vous de la même manière vers la droite... Revenez encore au centre et détendez-vous dans les sensations présentes.

Dénouez les doigts à présent puis laissez les bras descendre lentement... Les bras se détendent le long du corps. Conscience de ce corps debout sur les pieds...

A présent reprenez consciemment, lentement, la position assise.

L'attention aux états d'esprit dans la méditation assise

Recentrez l'attention sur la respiration et, à partir de ce point de référence, évaluez le degré de calme de votre esprit...

Quand vous sentez que votre esprit est assez calme, cessez de concentrer l'attention sur la respiration et consacrez une partie de cette énergie à prendre conscience des activités mentales. Votre attention va être attirée vers différents objets mentaux avec divers degrés d'intensité. Observez tout cela avec intérêt. Quel type d'activité mentale se produit : pensées, souvenirs ? Que ressentez-vous : clarté, calme, énergie ? Y a-t-il un dialogue dans l'esprit ? Si c'est le cas, au lieu de vous laisser piéger par les détails d'une conversation intérieure, voyez plutôt de quel type d'activité mentale il s'agit. C'est un peu comme si vous voyez des produits sur les étagères d'un supermarché et que vous identifiez les sections : ici des pensées, ici des rêveries, etc. Vous aurez ainsi une perspective plus vaste des différents types d'activité mentale qui vous agitent.

Quand vous cessez de vous concentrer sur la respiration, il est nécessaire d'ajuster la netteté de votre observation, comme on ajuste le focus d'un appareil photo.

Nous pouvons aussi observer différentes parties du corps et voir si cela éveille certaines réactions dans l'esprit, notamment au centre de la poitrine. Il y a des expressions comme : « parler à cœur ouvert », « avoir le cœur fermé », « avoir chaud au cœur », etc. qui correspondent toujours à un aspect physique et à un aspect émotionnel.

Si vous ne ressentez rien de spécial, revenez à la respiration. C'est votre point d'ancrage. Posez votre attention pendant un moment puis voyez dans quelle direction l'esprit va s'échapper. Ne vous fixez pas sur la respiration tout le temps.

Le troisième fondement de l'attention : les états d'esprit

La troisième des sphères d'attention est le domaine des états d'esprit. Je dis parfois en plaisantant : « Nous avons seulement un corps et seulement trois types de ressentis mais le nombre de nos états d'esprit est infini. » Avez-vous remarqué tous vos états d'esprit pendant la méditation ?

Il y a de nombreuses façons de présenter la diversité des états d'esprit mais je vais simplement donner quelques exemples concrets. Tout le monde est différent et chaque personne va elle-même manifester différents états mentaux à différents moments mais, pour continuer sur le thème du non-soi, nous allons voir quelques aspects concrets de la façon dont nos états d'esprit contribuent à créer le *moi*.

Nous avons déjà vu que le *moi* peut être créé par la saisie et l'attachement. La saisie se manifeste principalement de quatre façons. Je ne sais pas si vous les avez toutes remarquées – cela dépend du degré d'agitation de votre esprit. La première, la sensorialité, correspond aux pensées de type : « Je veux, je désire, j'ai besoin ». La seconde correspond aux opinions : « Je pense, je crois, je sais que... ». Ensuite, il y a les habitudes et les traditions : « C'est comme ça que les choses devraient être ; c'est comme ça qu'on a toujours fait... ». Et enfin, les images de soi. Celles-ci se retrouvent à différents niveaux mais le Bouddha a particulièrement développé le fait de se comparer aux autres : « Je suis supérieur, égal ou inférieur à... ». A un niveau plus subtil, cela correspond à des attitudes ancrées profondément en nous, parfois depuis l'enfance : « Je ne suis pas assez fort, je suis un incapable, je n'y arriverai pas... ». Cette façon de penser est tellement ancrée en nous que nous avons du mal à en être conscients quand elle se manifeste extérieurement. Parfois, nous entendons cette petite voix au fond de nous, ou bien nous avons des manifestations physiques. Par exemple, l'attitude mentale « Je n'y arriverai pas » peut correspondre à un sentiment de lourdeur sur les épaules, comme si elles étaient poussées vers le bas. Ou bien, si on se dit : « Je ne suis pas assez bon », on peut avoir la sensation de quelqu'un qui nous repousse. Si on se dit : « Je suis nul », on peut ressentir, sur le plan physique, un poids sur le cœur.

Pendant la méditation, je vous ai suggéré de porter l'attention sur différentes parties du corps. Il faut savoir que cela peut activer certaines activités mentales. Nous pouvons demander à ces parties du corps ce

qu'elles ont à nous raconter. Si vous sentez un poids lourd sur la poitrine, par exemple, vous pouvez poser la question à la sensation : « Qu'as-tu à me dire ? » On peut avancer de cette manière, de plus en plus profondément.

Le premier niveau consiste simplement à être conscient de ces circonstances particulières ; ensuite, il va falloir s'y ouvrir et apprendre d'elles. Il faudra persévérer pour avancer de plus en plus profondément, car la première interprétation ne sera pas nécessairement correcte ; notre instinct de préservation va tenter de nous tromper sur nous-mêmes. Par exemple, si vous avez l'intention de comprendre le sens d'une lourdeur au niveau de la poitrine et que vous vous posez la question « Qu'est-ce que c'est ? », une voix va peut-être répondre qu'il s'agit d'un chagrin refoulé et cette réponse va vous satisfaire, mais il y a probablement quelque chose de plus profond qui se cache derrière. Alors n'y croyez pas trop vite, et poursuivez l'investigation. Plus en profondeur se cachent certainement des choses beaucoup plus menaçantes pour le *moi*.

Il y a donc différentes étapes dans ce processus. La première peut satisfaire le *moi* à un certain niveau, et c'est encore une image de *moi* que vous allez alimenter. Par contre, plus vous avancerez en profondeur dans votre investigation, plus le *moi* perdra de sa substance ; il n'y aura plus que des conditions ouvertes, sans limites, que personne ne possède, dont personne ne peut être satisfait ou insatisfait.

Le processus consiste donc, sur le plan pratique, à ouvrir l'investigation plutôt qu'à obtenir une réponse. Quand nous devenons conscients des diverses manières dont se manifeste la saisie, nous les voyons dans un contexte juste. Un souvenir, par exemple, peut se manifester dans des schémas d'habitude. En ce qui me concerne, par exemple, j'avais l'habitude qu'on loue mon intelligence quand j'étais jeune, et je me suis identifié à cette qualité ; plus tard, j'ai compris qu'il s'agissait seulement d'un souvenir qui avait créé un schéma d'habitude.

Les cinq agrégats se manifestent tout le temps, donc la mémoire (le quatrième agrégat) est sans cesse sollicitée. Si on s'attache aux détails – par exemple le souvenir que j'ai des compliments sur mon intelligence – on s'en saisit et on développe toute une histoire autour. Mais il est aussi possible de se dire simplement : « C'est juste un souvenir ». Et où sont les souvenirs ? Dans le passé. Tout cela est passé, c'est terminé. Cela paraît réel, mais seulement en tant que souvenir. Le souvenir n'est pas un problème ; le problème arrive quand on s'en saisit. Si on observe le

souvenir en tant que souvenir, il se contente d'apparaître et de disparaître. Si on essaie de s'en débarrasser, c'est une autre façon de s'en saisir, de s'y attacher. Mieux vaut considérer qu'un souvenir n'est qu'un souvenir, qu'il vient du passé, qu'il est déjà terminé – et le laisser passer naturellement.

Par contre, si un souvenir ne cesse de se présenter à votre conscience, peut-être est-il chargé de sens. Dans ce cas, ce n'est pas une simple image qui remonte à la surface et vous pouvez vous poser la question : « Pourquoi suis-je attaché à ce souvenir ? » Par exemple, pourquoi suis-je attaché à l'idée d'avoir été un étudiant brillant ? Peut-être parce que ce souvenir me donne un sentiment de fierté ou d'importance. Dans ce cas, le problème n'est pas le souvenir de mes succès intellectuels mais *pourquoi* je m'y attache. Là, l'investigation peut devenir un peu douloureuse : il ne s'agit plus de votre intelligence mais de votre orgueil, de votre arrogance. On a envie de se dire : « Je ne suis pas orgueilleux, je suis simplement intelligent ». Eh oui ! On a parfois des surprises peu agréables quand on avance dans l'investigation.

Mais il est inutile de prendre les problèmes personnellement car nous sommes tous dans le même bateau. Nous devrions tous porter un petit badge qui dirait : « Ce n'est qu'un souvenir » ou bien « Ce n'est qu'une pensée » ou encore « Ne prends pas ça au sérieux, ce n'est qu'une pensée »... pour nous rappeler mutuellement à l'ordre.

Les états d'esprit dans la méditation en marchant

Au départ, il faut un minimum de calme, de capacité à se concentrer sur la respiration. Cela nous permet de prendre conscience de notre état d'esprit. Mais il peut y avoir toute une variété **d'états d'esprit** et l'on peut s'y perdre. Dans ce cas, on revient à la respiration, on ré-établit une base de calme. Comme nous l'avons dit, pour développer une réelle réflexion méditative ou contemplation, il faut que cette investigation parte d'un fondement de calme intérieur ; sinon, nous tombons dans le piège de la pensée, avec tous les risques d'attachement qu'elle génère.

En allant sur le sentier de méditation, voyez donc si vous pouvez être conscients de l'état d'esprit qui est le vôtre à cet instant. Vous allez avoir davantage de stimulations sensorielles : plus de sons, d'objets visuels, d'odeurs... Observez donc comment l'esprit est activé par ces stimulations

des sens. Ancrez-vous toujours dans la respiration et ensuite, en marchant, dans la sensation du contact des pieds avec le sol...

Et voilà que le soleil vient de remplacer la pluie ! Vous allez donc pouvoir sortir marcher et même sentir le soleil sur votre visage !

Le quatrième fondement de l'attention : les dhamma

Nous avons vu trois des fondements de l'attention. Le quatrième et dernier s'appelle, en pâli, les *dhamma*. Ce mot, quand il est au pluriel, inclut tous les aspects que l'on appelle, de manière générale, les « phénomènes mentaux ». On peut remarquer une continuité entre l'attention aux états d'esprit (le troisième fondement de l'attention) et l'observation des phénomènes mentaux. Dans notre activité mentale, il y a des schémas de fonctionnement et, en particulier, ce que l'on appelle « les aspects positifs et négatifs de l'esprit ».

Si nous prenons, par exemple, la série des Cinq Obstacles [désir sensoriel, aversion, agitation, torpeur et doute], nous voyons que ce sont des aspects de l'esprit qui le distraient, le perturbent, le tirent vers le bas ou l'obscurcissent. Dans ce sens, ce sont vraiment des « obstacles » sur la voie de l'Eveil mais ce sont aussi des formes d'expression du *moi*. Par conséquent, si nous pouvons les accueillir et les étudier en profondeur, ils peuvent nous indiquer comment le *moi* se greffe à tout cela.

Le premier obstacle mentionné est le désir sensoriel. Par exemple, quand nous sommes censés observer la respiration, peut-être sommes-nous en train de faire des courses, d'acquérir des choses : « J'ai besoin de ceci, je veux cela, il me manque ceci ou cela ». Vous avez peut-être effectivement besoin d'acheter une baguette pour le petit déjeuner de demain, mais avez-vous absolument besoin d'un téléviseur à écran plat pour demain ?!

Si vous prenez conscience de ces désirs et que vous les accueillez, vous découvrirez peut-être ce qui stimule ce genre de pensées ou pourquoi vous avez pensé à tel ou tel objet en particulier. Personnellement, j'ai remarqué que je laissais parfois ce genre de pensées m'envahir parce qu'elles me gardent éveillé, elles m'empêchent de m'ennuyer. C'est une vieille habitude que j'ai prise, dès l'âge de deux ans, pour éviter de m'ennuyer ! Ce que je veux dire c'est qu'il est peut-être dommage de mettre l'étiquette « obstacle » à ce genre de pensées, parce que cela donne l'impression que

nous devons nous en débarrasser : « Je veux un bon ego, je ne veux pas d'un ego bloqué par des obstacles ». Le mot « obstacle » nous remet dans la dualité de l'ego, le bon et le mauvais, etc. Sur le plan relatif, ces pensées sont des obstacles à la clarté et au calme de l'esprit mais, du point de vue de la connaissance de soi et de la sagesse, ils offrent un terrain d'investigation très fertile, si on a le courage de s'y aventurer.

Nous sommes toujours très satisfaits de considérer nos qualités mais, quand il s'agit d'observer en nous le désir, l'aversion et l'ignorance... c'est autre chose : « Moi ? Non ! » Ces « obstacles » sont un terrain d'investigation très riche, et cette investigation est la seule manière de les dépasser de manière satisfaisante. Je vous encourage donc à observer la manifestation de ces obstacles en vous. Cela nécessite des qualités positives : calme de l'esprit, clarté, énergie, joie, ouverture. Dans un sens, il y a donc un processus de développement du *moi* où l'on fait croître ses aspects positifs et où l'on met en suspens ses aspects négatifs. Vous allez peut-être voir que, simplement dans la pratique d'observation de la respiration, il y a déjà un certain choix possible : vous pouvez suivre les méandres de l'esprit et passer du bon temps, ou décider d'observer la respiration.

Mais avons-nous le contrôle absolu sur notre esprit ? Nous avons mentionné les processus de conditionnement qui sont également à l'œuvre dans cette situation. Dans les enseignements bouddhistes, on parle de *kamma* et *vipaka* – action et résultat – en lien avec la moralité de nos comportements. Nos comportements vont avoir des conséquences positives ou négatives. Il est donc important de reconnaître en nous des états d'esprit plus ou moins positifs et d'être conscients qu'ils sont la conséquence de nos actes.

Prenons la pratique de la générosité. J'ai passé de nombreuses années en Thaïlande et je peux dire, d'après mon expérience, que les Thaïlandais ont développé la pratique de la générosité à un degré extrêmement élevé – en particulier vis-à-vis de ceux qui portent l'habit de moine de forêt ! J'ai vu des gens me courir après pour pouvoir me faire une offrande. Ce n'est encore jamais arrivé en Occident ; en général, c'est plutôt le contraire : quand ils me voient, les gens s'enfuient dans l'autre direction ! Ils me prennent pour un membre de la secte Hare Krishna et craignent que je leur demande l'aumône ! *[rires]* En Occident, on a plaisir à acheter des choses pour soi mais les Thaïlandais trouvent beaucoup de joie à donner, à offrir aux autres. Ainsi, le jour de leur anniversaire, les Thaïlandais *donnent* des cadeaux à leurs invités au lieu d'en recevoir.

Quand je vivais dans le monastère de Suisse, une famille thaïlandaise venait régulièrement et la dame me demandait toujours : « Quand aura lieu la prochaine retraite de méditation ? » Je croyais qu'elle voulait méditer mais non, elle voulait simplement venir préparer le repas des méditants. Un jour où elle était venue offrir un repas, je lui ai proposé de méditer avec les autres ensuite, mais elle a répondu : « Non, non. Je ne médite pas. Ma pratique consiste à offrir de la nourriture à ceux qui méditent ». J'étais un peu surpris : elle était présente dans un monastère, au moment où les gens allaient méditer, mais elle refusait de participer ! Puis j'ai rejoint le groupe dans la salle de méditation, j'ai regardé les personnes qui méditaient et j'ai vu qu'elles étaient sombres et fermées, tandis que cette femme avait été souriante et détendue pendant tout le temps qu'elle s'occupait de la nourriture ! Je me suis dit qu'elle avait dû ressentir plus de paix de l'esprit en offrant la nourriture que les méditants dans leur pratique... Ce n'est pas notre posture qui compte mais notre attitude. Dans le fait de donner, il y a une légèreté du cœur et un abandon de soi. Cette femme était parvenue à lâcher le *moi*, ne serait-ce que momentanément, à sa manière.

Il y a donc des qualités qui peuvent apporter joie et énergie à l'esprit, et le toucher de manière positive. L'enseignement sur l'action et les résultats de l'action nous incite à les développer.

Il y a aussi des actions égocentriques. Celles-là ont pour résultat le renforcement de l'ego, la contraction autour du *moi*, et nous obtenons des résultats en conséquence.

Nous observons donc ces états d'esprit et nous apprenons à distinguer ceux qui sont positifs et ceux qui sont égoïstes et entraînent une contraction du *moi*. Car n'oublions pas que tous ces états d'esprit créent, peu à peu, des schémas d'habitude. J'ai remarqué par exemple que, dans la plupart des pays bouddhistes, la culture est basée sur la générosité mais peu de gens s'intéressent à la pratique de la méditation. Par contre, s'ils s'y intéressent, ils obtiennent des résultats très rapidement ! Ce que je me dis, c'est qu'en ayant pratiqué la générosité, l'abandon de soi, l'abandon des possessions, quand ils arrivent à la pratique de la méditation, ils ont déjà tout compris sur l'abandon, le lâcher-prise, le renoncement à l'image de soi. Malheureusement, dans les sociétés occidentales, on a l'habitude de se faire plaisir à soi-même, à méditer pour soi. Les méditants occidentaux se donnent beaucoup de mal mais j'ai des doutes quant aux résultats. *[rires]* L'attitude juste, dans la méditation, c'est l'abandon du *moi* pas le renforcement de l'ego. Ce n'est pas non plus une simple pensée : « Je dois

abandonner le *moi*, je dois abandonner le *moi* ». Il faut que cela vienne d'un ressenti du fond du cœur. Bien sûr, même les Thaïlandais qui font des offrandes peuvent le faire pour des raisons égoïstes ; par exemple, dans l'espoir que leur générosité les fera renaître au paradis. Il s'agit là d'habitudes et de croyances auxquelles il ne faut pas s'attacher.. C'est la qualité de cœur et l'intention derrière le geste qui va créer du kamma et des résultats. D'ailleurs, il est dit que, si on est attaché à ses offrandes, au lieu d'aller au paradis, on reviendra sur terre pour veiller sur les choses que l'on a offertes parce que l'esprit y est encore attaché !

Donc, nous prenons conscience de nos états d'esprit positifs et négatifs et nous essayons de développer ceux qui sont positifs. Au début, ce travail sera certainement dicté par le *moi*, par exemple dans le développement de la concentration : « Je dois observer ma respiration ». Mais, si vous continuez à pratiquer, vous verrez que, peu à peu, il n'y aura plus de *moi* dans l'observation de la respiration et que la concentration commencera à se produire toute seule. Vous n'aurez plus besoin de vous dire : « Sois attentif ! Observe ta respiration ! » La concentration deviendra une force spirituelle en elle-même sans qu'un *moi* s'en saisisse. La concentration est une qualité bien plus grande que le *moi* mais c'est ce *moi* qui doit commencer à la développer. Ensuite, elle se diffuse de manière toute naturelle dans notre vie ; elle devient une force spirituelle dénuée de soi.

Si on laisse grandir les Cinq Obstacles, ils vont renforcer l'identification au *moi*. Le désir, par exemple, nous poussera à satisfaire nos envies, à rechercher notre plaisir avant tout : moi, moi, moi. Par contre, les Sept Facteurs d'Eveil, les qualités à développer, nous mèneront vers la disparition du *moi* en tant que point de référence.

Résumé des approches du non-soi

Vous avez pu constater qu'il y a plusieurs façons d'aborder la question du non-soi. Le plus important est de se souvenir qu'il s'agit d'un thème de réflexion méditative, ou contemplation, qui doit être soutenu continuellement. Dès qu'une chose est statique, elle devient la base d'une nouvelle apparition du *moi*. On pourrait dire, en simplifiant, que le sujet a besoin d'un objet pour se manifester. Sans objet, pas de sujet – c'est très simple ! Malheureusement, notre conscience est orientée vers la saisie d'objets et c'est ainsi que le *moi* est créé et recréé sans cesse.

Si nous développons la méditation sur les Quatre Fondements de l'Attention, nous découvrons la véritable nature du corps, des ressentis, des états d'esprit et des *dhamma*. Nous voyons qu'il s'agit de processus et non d'objets. Il y a ainsi moins d'occasions pour qu'un *moi* s'y attache, se renforce, se réaffirme. Ces aspects de notre être sont bien présents, mais c'est seulement à travers le processus de saisie que le *moi* s'attache et se maintient en place.

Cet enseignement du bouddhisme est devenu très utile, aujourd'hui, dans le domaine de la psychologie et même de la médecine. On a découvert que l'apparence figée du *moi* est en réalité changeante, qu'il s'agit d'un processus. Autrefois, on définissait les gens comme des objets mentaux ou physiques, tandis qu'aujourd'hui on sait qu'il s'agit d'entités-processus. Le monde commence à vérifier la vision que le Bouddha a eue il y a deux-mille-six-cents ans ! (En mai 2012, il y aura deux-mille-six-cents ans que le Bouddha a trouvé l'Eveil.)

Le véritable but de l'enseignement du Bouddha était de nous aider à trouver la sagesse, de nous éveiller à la vérité des choses telles qu'elles sont réellement. Prendre de mieux en mieux conscience de la nature de notre être, des cinq agrégats qui nous composent, peut nous aider à relâcher certaines de nos tendances à nous saisir des choses. Nous pouvons avancer le plus loin possible dans cet aspect précis de l'enseignement et arriver jusqu'à l'Eveil total.

Si vous n'avez pas bien compris cette notion de non-soi, nous pouvons utiliser d'autres stratégies proposées par le Bouddha. Par exemple, pour reprendre l'attention aux *dhamma* – les phénomènes mentaux – et aux Cinq Obstacles, je dirais que parfois les obstacles sont les manières négatives que le *moi* a trouvées pour se manifester. Si nous pouvons nous y ouvrir et les étudier de près, nous pourrions dissoudre cet attachement à ce niveau particulier de notre être.

Je peux vous citer un exemple personnel qui s'est passé quand je vivais dans le monastère en Suisse. Pour prendre une photo, je me suis aventuré sur une piste de ski, ce qui est absolument « verboten » ! Quelqu'un s'est approché de moi et m'a reproché vertement d'être sur la piste. Il ne m'arrive pas souvent d'être grondé de la sorte, alors (même moi !) j'ai été fâché ! [*rires*] En réalité, ce n'était qu'un petit incident mais il s'est produit au milieu d'une retraite silencieuse de trois mois. Je suis rentré au monastère et j'ai commencé à me rejouer cette scène indéfiniment. Pendant

une retraite, vous savez, il n'y a aucun moyen de se distraire, alors je me suis dit : « Eh bien, peut-être devrais-je observer cela de plus près », d'autant que je sentais une résonance physique de ce mécontentement au niveau du plexus solaire.

J'ai donc essayé de m'ouvrir à cette sensation, de l'accueillir et, au bout de deux semaines, j'ai constaté que la perturbation était plus sérieuse que je ne le pensais car, derrière l'agacement contre cet homme, perçait du ressentiment : « Comment a-t-il osé me parler ainsi ?! » Dès que j'ai vu cela, toute une histoire liée à ma propre vie a commencé à se dérouler. J'ai observé cela pendant deux semaines, puis le ressentiment s'est transformé en frustration : « Je n'aurai jamais l'occasion de revoir cet homme pour lui dire ses quatre vérités ! » Et là, tout un pan de l'histoire de ma vie s'est encore ouvert... et je l'ai observé pendant deux semaines ! La fin de la retraite approchait mais j'ai encore découvert quelque chose qui se cachait derrière tout cela : une espèce de peur. Or, je savais que, quand on touche la peur, on approche de la source du problème. Grâce au contexte, à l'environnement privilégié créé par la retraite silencieuse, j'ai pu continuer mon investigation et approfondir ce sentiment de peur. Après quelque temps, la peur s'est évaporée d'elle-même et elle a été remplacée par une lumière claire et vibrante, très paisible : il n'y avait plus personne en colère, plus personne qui avait peur. Toutes les différentes identifications du *moi* avaient été traversées et on arrivait au-delà du *moi*, au-delà de toute considération personnelle.

Quand je pensais à moi-même ou que je me référais à moi-même, je me disais : « J'aime ceci, je veux cela... Cet homme a été odieux, je ne veux plus y penser... » et, inévitablement, apparaissaient alors la peur, la frustration et la colère – toutes les vieilles histoires de ma vie ! Impossible de m'en saisir sans réveiller tous ces sentiments négatifs. Il ne me restait plus qu'une option : lâcher prise, aller au-delà de toute référence au *moi*.

Cette histoire montre que, quand on prend le temps d'aller au fond de ces soi-disant « obstacles » et qu'on les « déballe » pour ainsi dire, on constate qu'à la source, il n'y a pas de *moi*. Ces obstacles deviennent alors des trésors très précieux. Si nous croyons que nous devons nous en débarrasser, c'est encore le *moi* qui parle.

Voilà donc une stratégie pour travailler avec la structure du *moi*, la façon dont le *moi* se crée.

La seconde est en lien avec les agrégats. Comme nous l'avons vu, nous avons tendance à nous saisir de chacun de ces aspects de notre être : « Je veux des sensations, des perceptions, des ressentis, etc. »

Nous n'avons pas encore parlé de la sphère des sens qui est aussi la source de beaucoup de nos identifications à un *moi*. Selon le bouddhisme, nous avons six sens : les cinq sens physiques et l'esprit. Si nous observons comment ces sens réagissent aux situations, nous constatons que, lorsque l'esprit n'est pas clair, que nous ne sommes pas pleinement présents et conscients. Le fait de voir, par exemple, est aussitôt suivi du sentiment : *Je vois*. Puis l'enchaînement continue : cette chose m'est familière (intervention de la mémoire), je l'aime (intervention du ressenti), je la veux, comment puis-je l'obtenir (intervention de la pensée). A chaque étape, le sentiment de *moi* ne cesse de grandir.

Un jour, un ascète errant demanda au Bouddha un enseignement qui soit le plus direct et succinct possible. Le Bouddha répondit :

Dans le fait de voir, qu'il n'y ait que le voir.

Dans le fait d'entendre, qu'il n'y ait que l'entendre.

Dans le fait de connaître, qu'il n'y ait que le connaître.

Ainsi, on arrête le processus avant l'apparition du *moi* qui dit *je vois*, *j'entends*, *je veux*...

[*Un oiseau chante dehors*] Qu'il n'y ait que l'écoute !...

En fait, l'écoute est tout ce qui se produit réellement. C'est seulement parce que nous n'en sommes pas conscients que nous ajoutons le *je* et le désir de nous approprier ce qui nous plaît. Si on va jusqu'à l'étape suivante : « C'est un oiseau qui chante », c'est encore acceptable, c'est le mental qui ressent, c'est une perception. La perception se produit et, si on ne s'y attache pas, on peut encore arrêter là le processus et éviter de créer le *moi*. Parfois, quand l'esprit est très calme, on peut avoir ce genre de prise de conscience d'un phénomène sensoriel.

Et puis il y a les Sept Facteurs d'Eveil dont nous avons aussi parlé, le développement de qualités positives. Au départ, le *moi* participe au désir de développer ces vertus mais, quand elles se renforcent, elles se libèrent du *moi* et deviennent une force en elles-mêmes. Il est important, alors, de les considérer simplement comme des « conditions de l'esprit » ; sinon, nous risquons de nous en saisir, de nous y identifier, et de gonfler notre « ego spirituel » au lieu de voir ses jeux. Il est déjà difficile de ne pas se saisir de

nos états d'esprit ordinaires, alors imaginez combien il peut être tentant de se saisir de qualités spirituelles exceptionnelles comme la concentration très profonde, par exemple. Certains enseignants eux-mêmes sont parfois piégés par ces pouvoirs au lieu de les voir comme des « conditions de l'esprit ». Ils s'y identifient et un conflit se crée entre l'aspiration au non-soi et le renforcement du *moi*. Alors attention : quand vous serez éveillés, ne vous saisissez pas de l'Eveil ! *[rires]* Si vous entendez quelqu'un dire « Je suis éveillé », passez votre chemin. Le véritable Eveil n'appartient pas à un *moi*.

Le *moi* est une façon très limitée de faire l'expérience de la réalité. La réalité dans son ensemble est au-delà du *moi*, libre de soi. Quand on prend conscience de ces différentes stratégies pour « démonter » le *moi*, on peut commencer à les utiliser. Le *moi*, qui nous servait jusque-là de point de référence, commence à faiblir ; nous ne nous sentons plus obligés de nous y référer tout le temps. Peu à peu, nous abandonnons le *moi* et nous ressentons plus d'ouverture et d'espace au niveau de l'esprit. L'être éveillé peut tout accueillir avec équanimité. Vous reconnaissez-vous dans cette définition ? Peut-être que cela vous arrive parfois ?

Si vous avez des questions à poser, il nous reste un peu de temps.

QUESTION : Quand vous avez parlé de votre expérience sur la piste de ski, vous avez dit que vous avez passé beaucoup de temps à observer tous les conditionnements cachés qui avaient suscité votre réaction. En quoi cette approche diffère-t-elle d'une approche psychologique ? Par exemple, si une personne m'agace, je reconnais tout de suite mon mode de fonctionnement et je laisse passer l'épisode. Si ensuite je médite, comment utiliser les outils dont vous avez parlé pour aller plus profond dans la compréhension de ma réaction ?

REPONSE : La plupart des approches psychologiques sont basées sur la croyance en un *moi* : « j'ai » rencontré cette personne, « j'ai » réagi de telle manière, etc. Mon approche a été de partir de la sensation physique dans le plexus solaire, et non de ce qui se passait dans ma tête. Dans ma tête, ce n'étaient que des pensées sans aucune issue. Aller dans les sensations physiques nous ramène à un espace de notre être très élémentaire qui existe avant que les facultés mentales apparaissent.

La deuxième chose que je répondrais, c'est : ne croyez pas à des réponses trop simples. Le *moi* est conditionné pour apporter des réponses agréables et confortables qui peuvent vous donner l'impression que le problème est

résolu mais, à un niveau plus profond, ce n'est pas le cas. Dans le bouddhisme, la réponse ultime se trouve toujours au-delà du *moi*, dans le non-soi – pas en calmant les réactions du *moi*. Quand on part des sensations physiques et des ressentis qui se cachent derrière, on va à un niveau plus profond que le niveau conceptuel.

Ce n'est pas facile et cela demande de la pratique. Certains exercices physiques, par exemple, sont l'occasion de développer l'attention au corps, aux ressentis et vous pouvez activer ainsi toutes sortes d'énergies. Vous aurez aussi besoin, pour avancer sur cette voie, d'une expérience qui vous donne confiance en une chose : ***il n'est pas nécessaire de « comprendre » le problème.*** Il est possible de simplement rester avec les sensations sans chercher à interpréter.

Etre dans le corps, c'est aussi être en contact avec la réalité ultime : il y a la sensation. Nous avons une grande confiance dans nos capacités de réflexion mais la pensée n'est qu'un petit aspect de la réalité. La sensation est une expérience plus ancrée dans la réalité, plus complète, plus stable, plus simple, que l'interprétation mentale.

QUESTION : Qui a conscience de ce qui se passe dans le corps si ce n'est pas le « je » ? Qui identifie les réponses qui viennent dans l'observation des sensations ?

REPONSE : La question n'est pas bien posée. Ce n'est pas « qui » a conscience mais « qu'est-ce » qui a conscience de ceci ou cela. Ce sont simplement les cinq *khandha* en action.

QUESTION : Quelle est donc votre définition du moi ? Il me semble que c'est l'outil de la conscience.

REPONSE : C'est le contraire : les cinq agrégats alimentent la croyance en un *moi*. Le nouveau-né a ces agrégats mais pas le sentiment d'être un *moi*. De nombreux psychologues disent que le sentiment général d'un *moi*, indépendant des instincts primaires, ne se développe pas avant deux ou trois ans.

QUESTION : Devons-nous alors redevenir des enfants de moins de deux ans pour méditer correctement ?

REPONSE : Non, parce que l'attention, la présence consciente et la sagesse sont des qualités que l'on n'a pas quand on est enfant. Elles se développent peu à peu.

QUESTION : Vous avez parlé des sensations, des ressentis et des états d'esprit comme s'ils se succédaient dans cet ordre, tandis que j'ai l'impression que c'est souvent l'état d'esprit qui engendre les ressentis.

REPONSE : C'est par souci de simplicité que les choses sont présentées ainsi, parce que les sensations physiques sont plus stables et donc plus faciles à observer. Notre corps et notre esprit sont tout le temps avec nous. A nous d'observer ce qui conditionne nos ressentis.

QUESTION : Je me suis trouvée dans une situation de danger où j'étais également remplie de colère. Grâce à la méditation j'ai très vite pu me libérer de la colère. Dans une autre situation, moins grave, où j'ai voulu travailler sur un sentiment gênant, je n'ai pas réussi. Vous, vous avez travaillé sur votre problème pendant des semaines. Je n'avais pas envisagé cette possibilité et j'ai simplement conclu que je n'arrivais à rien parce que la situation était moins cruciale.

REPONSE : Il n'y a pas de réponse tranchée. Parfois, ce qu'il faut investir dans l'investigation c'est de l'intensité et, d'autres fois, c'est de la continuité.

QUESTION : Combien de temps ?

REPONSE : C'est au-delà du temps !

Le moment est venu de nous quitter. Je vous souhaite bonne chance et vous dis « à bientôt ! »