

LA CLARTÉ DE LA VISION PÉNÉTRANTE

Vénérable Ajahn Chah

Traduit par Jeanne Schut

Extraits d'un entretien avec des méditants laïcs à Bangkok en avril 1979.

Méditez en récitant « Bouddho, Bouddho ... », jusqu'à ce que le sens de ce mot pénètre le cœur de votre conscience (*citta*). Le mot « Bouddho » représente l'attention et la sagesse du Bouddha. Dans votre pratique, vous devez vous appuyer sur ce mot plus que sur tout autre chose. L'attention ainsi éveillée vous conduira à la compréhension de la nature de votre esprit. C'est là un véritable refuge. En d'autres termes, la répétition de ce mot éveille aussi bien l'attention que la vision pénétrante.

Les animaux sauvages sont capables d'une certaine forme d'attention. Ils sont attentifs quand ils guettent leur proie et se préparent à attaquer. Le prédateur lui-même a besoin d'une vigilance sans faille pour maintenir entre ses griffes la proie qu'il a capturée et qui se débat pour échapper à la mort. Il s'agit là d'une certaine forme d'attention mais il en existe différentes formes que vous devez être capable de distinguer.

Le Bouddha nous a appris à méditer en utilisant le mot « Bouddho » pour y concentrer notre esprit. Quand vous concentrez consciemment votre esprit sur un objet, cette attention le maintient éveillé. Une fois qu'une certaine prise de conscience a émergé par le biais de la méditation, vous pouvez contempler clairement votre esprit. Mais tant qu'il reste privé de la conscience de « Bouddho », même si l'attention ordinaire est présente, il est comme endormi et privé de vision pénétrante. Il ne vous conduira nulle part. *Sati*, la vigilance, dépend de la présence de Bouddho, la connaissance. Cette connaissance doit être limpide et apporter de plus en plus de clarté et de luminosité à l'esprit. On peut comparer cette illumination de l'esprit qu'apporte la connaissance claire à l'illumination progressive d'une pièce sombre. Tant que la pièce est plongée dans l'obscurité, les objets qu'elle contient sont, soit difficiles à distinguer, soit complètement invisibles du fait de l'absence de lumière. Mais quand on commence à éclairer la pièce, la lumière pénètre et permet de voir de plus en plus clair, d'instant en instant, et donc de distinguer de mieux en mieux les détails de tous les objets qui l'habitent. Quand vous avez la conscience de « Bouddho », l'esprit est plus sage, il a un niveau de conscience plus raffiné que d'ordinaire. Cette conscience vous permet de voir les conditions de l'esprit ainsi que l'esprit lui-même ; vous êtes en mesure de percevoir l'état de votre esprit au cœur même de tous les phénomènes. C'est ainsi qu'il vous est tout naturellement possible d'employer des moyens habiles pour travailler sur votre esprit. Si vous êtes piégé par le doute ou tout autre obstacle, considérez-le simplement comme un phénomène mental qui s'élève dans l'esprit et qui doit être observé puis résolu par l'esprit.

La tâche ultime de l'esprit est d'appliquer tous ses efforts à vaincre les réactions engendrées par toutes les stimulations sensorielles ou mentales qui se présentent à nous. Il doit s'attaquer à chacun des objets qui entre en contact avec lui. Tous les sens et leurs objets convergent vers l'esprit. En concentrant toute son attention sur l'esprit et seulement l'esprit, on arrive à comprendre et à percevoir clairement comment fonctionnent les yeux, les oreilles, le nez, la langue, le corps, ainsi que l'esprit et toutes ses productions. L'esprit est déjà là,

l'important est donc d'être bien centré en lui et prêt à tout observer. Plus votre observation de l'esprit sera profonde, plus la connaissance qui en émergera sera claire et pénétrante.

J'insiste sur ce point parce qu'il est crucial pour votre pratique que vous le compreniez bien. En temps normal, lorsque vous recevez un message de vos sens et entrez en contact avec différents objets, l'esprit non éclairé est tout prêt à réagir en termes d'attrance ou d'aversion. Il va être pris au piège de la bonne ou de la mauvaise humeur selon le type de stimulation qu'il aura reçu.

C'est à ce moment-là qu'il faut examiner le fonctionnement de l'esprit avec une attention ferme et inébranlable. Quand il entre en contact avec différents objets des sens, il ne doit pas se perdre dans la prolifération mentale, il ne doit pas se laisser piéger par un train de pensées erronées. Telle est la pratique de *vipassana* : elle s'appuie sur la sagesse de la vision pénétrante pour observer tous les objets des sens. La méditation *vipassana* développe la sagesse.

L'utilisation des différents objets de la méditation *samatha* — que ce soit la récitation d'un mot comme Bouddho, Dhammo, Sangho ou l'attention au souffle — a pour effet d'apporter à l'esprit le calme et la stabilité du *samadhi*. Dans la méditation *samatha* vous concentrez votre attention sur un seul objet et vous oubliez momentanément tout le reste. Dans un certain sens, la méditation *vipassana* est assez semblable dans la mesure où vous répétez « N'y crois pas » à chaque stimulation sensorielle. Dans la pratique de *vipassana*, vous ne permettez à aucun objet des sens de vous tromper sur sa nature réelle. Vous êtes conscient de chaque objet, dès l'instant où il entre en contact avec votre esprit — que ce contact se fasse par l'intermédiaire des yeux, des oreilles, du nez, de la langue, du corps ou du mental — et vous utilisez la formule « N'y crois pas », un peu comme un objet de méditation verbal que l'on répète encore et encore. C'est ainsi que chaque objet devient source de connaissance. Vous utilisez l'esprit fermement établi en *samadhi* pour observer la nature impermanente de toute chose. A chaque stimulation sensorielle vous répondez par une formule : « Ceci n'est pas réel » ou bien : « Cela est impermanent ». Si vous vous laissez piéger par l'illusion et que vous croyez en la réalité de l'objet dont vous faites l'expérience, vous souffrez parce que tous ces *dhamma* (phénomènes) n'ont aucune existence propre (*anatta*). Si vous vous attachez à un objet qui n'a pas d'existence propre et lui conférez une telle existence, il deviendra automatiquement une occasion de souffrance et de détresse et cela parce que vous vous serez attaché à des perceptions erronées.

* * *

Lorsque vous utilisez la méditation de la vision pénétrante pour observer les trois caractéristiques et pénétrer la véritable nature des phénomènes, il n'y a rien à faire de spécial. Inutile de pousser les choses à l'extrême. Ne vous rendez pas la tâche difficile. Concentrez directement votre attention sur vos perceptions, comme si vous accueilliez des invités dans une salle de réception où il n'y aurait qu'un seul siège, celui où vous êtes assis. Ainsi, les invités qui s'avancent vers vous ne peuvent pas s'asseoir, ils sont obligés de se présenter directement à vous et vous pouvez les identifier immédiatement. Même si deux ou trois visiteurs se présentent en même temps, vous ne pouvez pas les manquer et vous les reconnaissez immédiatement. De plus, comme ils n'ont nulle part où s'asseoir, ils ne s'attardent pas longtemps. Vous pouvez observer tous les visiteurs à votre aise parce qu'ils n'ont pas la possibilité de s'installer.

Vous concentrez votre attention sur les trois caractéristiques que sont l'impermanence, la souffrance et le non-soi et vous maintenez une attention sans faille à cette contemplation. Ainsi la vision de la nature impermanente, insatisfaisante et inexistante de tous les phénomènes deviendra toujours plus claire et plus vaste. Votre compréhension en sera plus profonde. Cette clarté de perception engendrera un sentiment de paix qui pénétrera votre cœur plus

profondément que tout ce que vous pourriez expérimenter dans la pratique de *samatha* — la méditation de la tranquillité. C'est la clarté et la complétude de cette vision pénétrante de la nature réelle de toutes choses qui a une action purifiante sur l'esprit. La sagesse qui naît de cette vision profonde, aussi limpide que le cristal, est un agent de purification. Au fil du temps, d'investigations et de contemplations nombreuses et répétées de la vérité, votre façon de considérer les choses va changer et ce que vous perceviez autrefois comme attirant perdra peu à peu de son pouvoir tandis que sa nature véritable vous apparaîtra.

On observe les phénomènes pour voir s'ils sont vraiment permanents ou de nature éphémère. Au début on récite simplement l'enseignement selon lequel toutes les conditions sont impermanentes mais, au bout d'un moment, on le vérifie par soi-même, à partir de sa propre expérience. La vérité se tient à notre portée, précisément à cet instant d'observation. C'est cela le siège sur lequel vous accueillez vos visiteurs. Nulle part ailleurs pourrez-vous trouver un meilleur endroit pour développer la vision pénétrante. Il vous faut rester assis là, sur l'unique chaise du lieu. Quand les visiteurs y pénètrent, il vous est facile d'observer leur apparence et leur comportement puisqu'ils n'ont nulle part où s'installer ; ainsi pouvez-vous tout savoir d'eux. En d'autres termes, vous parvenez à une compréhension claire et lucide de la nature impermanente, insatisfaisante et non-personnelle de tous ces phénomènes, et cette vision est tellement saisissante et inébranlable qu'elle met un point final à tous les doutes que vous avez pu entretenir sur la véritable nature des choses. Vous avez la certitude absolue qu'il n'y a aucune autre façon de considérer les événements de la vie. Telle est la réalisation du Dhamma à son niveau le plus profond.

A ce stade, votre méditation consiste à maintenir cette connaissance et à la faire suivre d'un continuel lâcher-prise au fur et à mesure que vous contemplez les objets des sens par le biais des yeux, des oreilles, du nez, de la langue, du corps et de l'esprit. C'est tout ce qu'il vous reste à faire, inutile d'y ajouter quoi que ce soit.

* * *

Quand on commence à méditer, il semble que tout ce que l'on sache faire c'est douter et se poser des questions à tout propos. L'esprit ne cesse de s'agiter, de basculer de droite à gauche. On passe tout son temps dans des pensées qui ne cessent de proliférer. On remet absolument tout en question. Pourquoi ? A cause de l'impatience. Vous voulez connaître toutes les réponses tout de suite. Vous voulez obtenir une vision juste rapidement sans rien avoir à faire. Vous voudriez connaître la réalité des choses telles qu'elles sont mais ce désir est trop fort, plus fort même que la vision que vous espérez. C'est pourquoi la pratique doit avancer par étapes. Il faut y aller un pas après l'autre. Avant tout, il faut y investir un effort constant, de même que le soutien permanent de vos bonnes actions passées et le développement des dix perfections spirituelles ou *parami**. Efforcez-vous toujours d'entraîner votre esprit. Cessez d'espérer des résultats rapides, c'est un piège. Vous n'en seriez que plus déçu et frustré si la vision pénétrante était longue à venir. De telles pensées ne vont aideront pas. Croyez-vous qu'il soit légitime de s'attendre à vivre, d'un seul coup, des expériences profondes et durables, libres de tout plaisir et de toute souffrance ? Ne vous inquiétez pas de ce que l'esprit vous renvoie. Au moment où vous êtes envahi par le plaisir ou la douleur engendrés par le contact entre l'esprit et les différents objets des sens, vous n'avez aucune idée du niveau atteint par votre pratique ; mais bientôt tous ces états d'âme perdront de leur pouvoir.

En fait, de tels obstacles peuvent s'avérer bénéfiques car ils sont un rappel à la vigilance. Vous apprenez à reconnaître dans votre esprit toutes les réactions engendrées par les objets des

* *Parami* : Les dix perfections spirituelles comprennent : le don, la vertu, le renoncement, la sagesse, l'effort, la patience, l'honnêteté, la détermination, la bonté et l'équanimité.

sens, les pensées et les perceptions. Vous savez quand elles vont entraîner l'esprit vers l'agitation et la souffrance et quand elles vont le laisser en paix. Certains méditants souhaitent uniquement observer les réactions de l'esprit au contact d'objets agréables ; ils ne veulent étudier que les humeurs plaisantes. Mais ce n'est pas comme cela qu'ils atteindront la vision pénétrante. Ils resteront limités. En vérité, il faut également savoir comment l'esprit réagit au contact d'expériences désagréables. En fin de compte, c'est comme cela que l'on doit s'entraîner.

Soyez vigilants et puis laissez les choses suivre naturellement leur cours. Alors votre esprit s'apaisera comme les eaux claires d'un étang de forêt. Toutes sortes d'animaux rares viendront s'y abreuver, vous verrez beaucoup de choses étranges et merveilleuses apparaître et disparaître, mais vous demeurerez dans la paix ...