

ENSEIGNEMENTS D'AYYA KHEMA

Extrait du livre *S'il suffisait d'être présent*

Traduction de Jeanne Schut

Table des matières

1. S'accepter soi-même	2
2. Contrôler son esprit	8
3. Ne soyez personne !	12
4. La non-dualité.....	16
5. Le renoncement	20
6. Une solitude idéale	24
7. Joie, pureté et paix.....	29
8. L'éveil et ses fruits.....	32
9. Nos tendances sous-jacentes	41

1. S'accepter soi-même

Il est étrange de voir combien les gens ont du mal à s'aimer eux-mêmes. On pourrait penser que c'est la chose la plus facile au monde puisque nous sommes tellement préoccupés de nous-mêmes. Nous avons toujours envie d'obtenir plus, de réussir mieux, d'avoir un maximum de confort. Dans un de ses enseignements, le Bouddha a déclaré que « nous sommes ce que nous avons de plus cher ». Dans ce cas, pourquoi est-il si difficile de vraiment s'aimer soi-même ?

S'aimer ne signifie pas être complaisant envers soi. S'aimer vraiment soi-même est une attitude dont la plupart des gens sont incapables parce qu'ils savent un certain nombre de choses sur eux-mêmes qu'ils estiment peu reluisantes. Nous avons tous d'innombrables attitudes, réactions, attirances et répulsions dont nous préférons nous passer. Nous portons des jugements sur nous-mêmes : nous décidons que nos attitudes positives sont bonnes et nous rejetons les autres. Nous refoulons ainsi les aspects de nous que nous n'aimons pas. Nous ne voulons ni les connaître ni les admettre. Mais c'est une manière de se comporter qui est préjudiciable à notre développement.

Une autre erreur de comportement consiste à détester cette partie de soi qui semble négative et à se blâmer chaque fois qu'elle apparaît – ce qui ne fait que rendre les choses deux fois plus difficiles. D'une telle réaction découle un sentiment de peur, très souvent accompagné d'agressivité. Si l'on veut se comporter de manière équilibrée, il n'est pas bon de prétendre que cette part d'ombre en soi n'existe pas – ces tendances à l'agressivité, l'irritabilité, la sensualité ou la vanité. Si on fait semblant, on se coupe de la réalité, et un fossé va se creuser. Les personnes qui fonctionnent ainsi sont tout à fait normales, mais l'image qu'elles renvoient est quelque peu irréaliste. Nous avons tous rencontré de ces personnes qui sont presque trop douces pour être vraies à force de faire semblant et de refouler leurs sentiments véritables.

Blâmer les autres ou les diviniser n'est pas non plus une attitude juste. Dans les deux cas, on transfère ses propres réactions sur les autres. On les blâme pour leurs insuffisances réelles ou supposées, ou

bien on oublie que ce sont des êtres humains ordinaires et on les vénère. Nous vivons tous dans un monde irréel puisqu'il est basé sur l'idée trompeuse d'un « moi » mais, dans ce cas, il est particulièrement irréel puisque tout est perçu comme absolument affreux ou parfaitement merveilleux.

La seule chose qui soit réelle, c'est que nous avons six racines en nous : trois racines bénéfiques et trois qui sont néfastes. Ces dernières sont l'avidité, l'aversion et l'ignorance de la réalité ; mais il y a aussi leurs contraires : la générosité, l'amitié bienveillante et la sagesse. Intéressez-vous à cette question en toute sérénité. On peut aisément accepter que ces six racines soient présentes en chacun quand on les a déjà vues en soi, quand on a pu constater que ces racines profondes sous-tendent tous nos comportements. Ensuite, nous pouvons nous voir de manière plus réaliste, c'est-à-dire sans nous blâmer pour nos racines négatives ni nous féliciter pour nos racines bénéfiques ; simplement en acceptant l'existence de ces deux types de tendances en nous. Nous pouvons aussi accepter les autres en posant sur eux un regard plus juste et avoir de meilleures relations avec eux.

Nous ne serons pas déçus et nous ne blâmerons pas les autres parce que nous ne vivons plus dans un monde tout noir ou tout blanc, où seules les racines néfastes ou les racines bénéfiques auraient leur place – un tel monde n'existe nulle part. Seul un Arahant est libéré de cette dualité. Pour les autres, c'est seulement une question de degré mais les degrés de bon et de mauvais en nous sont si subtils que cette différence n'a finalement que peu d'importance. Nous avons tous la même tâche à accomplir : cultiver nos tendances saines et déraciner nos tendances malsaines.

En apparence, nous sommes tous très différents mais c'est encore une illusion. Nous avons tous les mêmes problèmes et les mêmes facultés pour résoudre ces problèmes. La seule différence tient à notre pratique antérieure. Si nous méditons depuis de nombreuses vies, cette pratique apporte davantage de clarté, c'est tout.

La clarté de nos pensées vient de la purification des émotions. C'est une tâche difficile mais indispensable. Pour réussir, elle ne doit pas provoquer un bouleversement émotionnel. Il s'agit plutôt d'un travail précis et honnête que l'on fait sur soi. Quand on l'aborde simplement ainsi, on désamorce les situations. La charge émotionnelle d'affirmations

telles que : « Je suis fantastique » ou « Je suis épouvantable » est neutralisée. Nous ne sommes ni fantastiques, ni épouvantables. Nous sommes tous des êtres humains, avec un potentiel et avec des entraves. Si nous pouvons aimer cet être humain, ce « moi », avec toutes ses possibilités et ses tendances, nous pourrions aimer les autres d'une manière réaliste qui sera utile et précieuse. Mais si nous créons en nous une division en aimant ce qui nous paraît bien et en rejetant ce qui ne l'est pas assez, nous ne serons jamais aux prises avec la réalité. Un jour, nous devons voir cette réalité telle qu'elle est. C'est un *kammatthāna*, un « terrain d'apprentissage ». C'est l'histoire directe et passionnante de notre cœur et de notre esprit.

Si nous pouvons nous observer ainsi, nous apprendrons à nous aimer d'une manière juste. « Comme une mère, au péril de sa vie, aime et protège son enfant... »¹ Soyez une mère pour vous-même. Si nous voulons avoir une relation à nous-mêmes qui soit réaliste et qui nous permette de grandir, nous devons agir comme une mère. Une mère sensée est capable de savoir ce qui est bénéfique pour son enfant et ce qui ne l'est pas – mais elle ne cesse pas de l'aimer s'il se conduit mal ! C'est peut-être là l'aspect le plus important à observer en nous. Chacun de nous, à un moment ou à un autre, se comporte mal en pensée, en parole ou en action. Le plus souvent, c'est par la pensée, assez fréquemment par la parole et moins souvent par les actes. Que doit-on faire de cela ? Que fait une mère ? Elle dit à son enfant de ne pas recommencer, elle continue à l'aimer comme elle l'a toujours aimé, et elle continue à l'éduquer. Peut-être devrions-nous commencer par nous éduquer de la sorte.

Toute cette pratique est une question de maturation. La maturité, c'est la sagesse, laquelle, malheureusement, n'est pas liée à l'âge. Si c'était le cas, les choses seraient très simples et on serait assuré de parvenir à un résultat. Mais, comme ce n'est pas le cas, il faut travailler dur. Tout d'abord, nous devons devenir pleinement conscients de nos ressentis ; ensuite, apprendre à ne pas nous condamner, mais à comprendre que les choses sont ainsi. Et enfin, la troisième étape : changer. La prise de conscience est sans doute l'étape la plus dure pour la plupart des gens, car il n'est pas facile de voir ce qui se passe en nous. Mais elle est l'aspect le plus important et le plus intéressant de la contemplation.

Nous menons une vie contemplative, mais cela ne signifie pas que nous restions assis en méditation toute la journée. Mener une vie contemplative signifie observer chaque aspect de ce qui se déroule dans le présent et considérer cela comme une expérience d'apprentissage. Nous maintenons notre attention tournée vers l'intérieur en toute circonstance. Lorsque nous sommes axés sur l'extérieur, dans un élan que le Bouddha qualifiait d' « exubérance de la jeunesse », nous allons dans le monde avec nos pensées, nos paroles et nos actes. Nous devons nous reprendre et retourner à l'intérieur. La vie contemplative, dans certaines traditions religieuses, est une vie de prière. Dans notre tradition, il s'agit d'une combinaison entre la méditation et un certain art de vivre. La vie contemplative se déroule à l'intérieur de soi. On peut faire la même chose avec ou sans rappel extérieur. La contemplation est l'aspect le plus important de l'introspection. Il n'est pas nécessaire de rester assis, immobile, toute la journée à observer sa respiration. Chaque mouvement, chaque pensée, chaque parole peut nous donner l'occasion de découvrir ce que nous sommes.

Ce genre de travail sur soi apportera un sentiment de profonde sécurité intérieure enraciné dans la réalité. La plupart des gens souhaitent et espèrent cette forme de sécurité, mais ils ne sont même pas capables de formuler cette aspiration. Vivre dans l'illusion, être constamment partagé entre l'espoir et la crainte est le contraire de la force intérieure. Le sentiment de sécurité apparaît quand on voit la réalité en soi – et, par conséquent, en tous les êtres – et que l'on se réconcilie avec cette réalité.

Admettons que le Bouddha savait ce qu'il disait quand il a déclaré que nous avons tous sept tendances sous-jacentes : le désir sensuel, la malveillance, les opinions, le doute, la vanité, le désir de vivre éternellement et l'ignorance. Voyez-les en vous-mêmes et souriez. Surtout ne fondez pas en larmes en les reconnaissant. Souriez et accueillez-les : « Eh bien, vous voilà. Je vais voir ce que je peux faire de vous ».

La vie contemplative est souvent vécue comme un poids ; alors, on essaie de compenser l'absence de joie en se montrant sociable. Mais ce n'est pas ainsi que cela ne fonctionne. On doit, au contraire, développer une certaine légèreté de cœur et rester tourné vers

l'intérieur. Il n'y a là rien d'inquiétant, rien de bien difficile non plus. Le mot « Dhamma » signifie « loi de la nature » et nous exprimons cette loi de la nature en permanence. À quoi voudrions-nous donc échapper ? Nous ne pouvons pas échapper à la loi de la nature. Où que nous soyons, nous sommes le Dhamma, nous sommes impermanents (*anicca*), insatisfaits (*dukkha*) et sans « moi » réel (*anattā*). Que nous soyons ici ou sur la lune n'y change rien ; il en sera toujours ainsi. Nous devons donc aborder nos difficultés et celles des autres d'un cœur léger mais sans exubérance, ni effusion. Il est préférable de conserver un regard tourné vers l'intérieur et teinté d'une pointe d'humour. C'est ce qui fonctionne le mieux. Avec un peu d'autodérision, il est bien plus facile de s'accepter de manière juste. Il est également plus facile d'aimer tous les autres.

Il y avait une émission télévisée aux États-Unis qui s'appelait « People are Funny » (Les gens sont drôles). Il est vrai que nous avons des réactions très bizarres. Lorsque nous prenons ces réactions une à une pour les analyser, nous les trouvons souvent absurdes. Nous avons des désirs et des envies très étranges, et une image irréaliste de nous-mêmes. Les gens sont drôles, c'est bien vrai. Alors pourquoi ne pas admettre cette facette de nous-mêmes ? Cela nous permet d'accepter plus facilement ce que nous trouvons tellement inacceptable en nous et chez les autres.

Il y a un aspect de la vie humaine que nous ne pouvons pas changer : le fait qu'elle ne cesse de se dérouler d'instant en instant. Par exemple, nous méditons ici depuis un certain temps mais en quoi cela intéresse-t-il le reste du monde ? Le monde continue à tourner. Les seuls à s'en préoccuper, à en être perturbés peut-être, sont notre cœur et notre esprit. Quand il y a perturbation, agitation, un sentiment d'irréalité ou d'absurdité, on est malheureux. Tout cela n'est absolument pas nécessaire. Les choses sont simplement comme elles sont. Si nous apprenons à aborder tout ce qui se produit avec plus d'équanimité, en acceptant ce qui est, le travail de purification en sera simplifié. Il s'agit de notre travail, de notre purification, et c'est à chacun de le faire pour soi.

L'un des aspects les plus agréables de ce travail est que, si l'on reste centré sur sa pratique jour après jour sans l'oublier, et que l'on continue à méditer sans attendre de résultats extraordinaires, peu à

peu, les choses se mettent à changer. C'est ainsi, c'est tout. Pendant que nous nous appliquons, nos imperfections et nos pensées erronées s'effritent continuellement parce qu'elles ne nous apportent aucun bonheur et que peu de gens souhaitent se cramponner au malheur. On finit par ne plus rien avoir à faire à l'extérieur. Les livres racontent tous la même chose et, une fois que l'on a répondu à tout son courrier et arrosé toutes les plantes, il ne reste qu'à tourner son regard vers l'intérieur. Quand cela se produit, encore et encore, un changement a lieu. Cela peut prendre du temps mais, quand on pense que nous sommes là depuis tant de vies, qu'est-ce qu'une journée, un mois, une année ou même dix ? Le changement se produit, tout simplement.

Il n'y a rien d'autre à faire et nulle part où aller. La Terre tourne rond, la vie s'écoule depuis la naissance jusqu'à la mort sans que nous ayons à intervenir. Tout cela se déroule sans notre aide. La seule chose que nous ayons à faire est d'entrer en contact avec la réalité. Quand nous y parvenons, nous constatons que l'amour pour soi et pour autrui en découlent tout naturellement. C'est parce que nous nous intéressons à la réalité et que tel est le véritable rôle du cœur : aimer. Mais cela n'est possible que si nous avons également accepté notre face obscure et que nous avons réalisé un travail de purification. Dès lors, notre tâche n'est plus un effort ni une tentative délibérée. Elle devient une fonction naturelle de nos ressentis intérieurs, dirigée vers l'intérieur mais rayonnant vers l'extérieur.

Le regard vers l'intérieur est un aspect important de la vie contemplative. Ce qui se produit intérieurement a des répercussions directes sur ce qui se passe à l'extérieur. La lumière et la pureté intérieures ne peuvent être cachées, pas plus que les imperfections.

Nous pensons parfois pouvoir donner de nous-mêmes une image différente de ce que nous sommes mais, à la longue, ce n'est pas possible. Le Bouddha a dit que l'on ne pouvait connaître une personne qu'après l'avoir souvent écoutée parler et avoir vécu longtemps avec elle. Les gens cherchent généralement à paraître meilleurs qu'ils ne le sont réellement et, bien sûr, ils se déçoivent eux-mêmes quand ils échouent, et ils sont aussi déçus par les autres. Se connaître tel que l'on est vraiment rend le véritable amour possible. C'est un sentiment qui apporte la légèreté de cœur nécessaire pour accomplir la tâche à laquelle nous nous sommes engagés. En nous acceptant tels que nous

sommes vraiment, nous acceptons les autres et nous facilitons notre travail de purification avec la dissolution de nos imperfections.

2. Contrôler son esprit

Notre vieil ami *dukkha* apparaît dans l'esprit sous la forme d'une insatisfaction provoquée par toutes sortes d'éléments déclencheurs. Il peut être causé par un inconfort physique mais le plus souvent c'est l'esprit lui-même qui le crée, avec ses aberrations et ses obsessions. C'est pourquoi nous devons vraiment être attentifs à notre esprit et le surveiller.

C'est notre esprit qui nous rend heureux, c'est notre esprit qui nous rend malheureux. Il n'y a pas une personne au monde, pas une seule chose au monde qui ait ce pouvoir. Pourtant les événements extérieurs agissent sur nous comme des déclencheurs ; ils nous prennent toujours par surprise. C'est pourquoi nous devons développer une grande attention à tous les mouvements de notre esprit.

La méditation nous offre une excellente occasion de développer cette attention. Il y a deux axes dans la méditation : le calme (*samatha*) et la vision intérieure profonde (*vipassanā*). Si nous parvenons à atteindre un certain niveau de calme, cela indique que notre concentration se renforce. Mais si ce précieux acquis n'est pas mis au service de la vision intérieure, c'est une perte de temps. Souvent, lorsque l'esprit s'apaise, un sentiment de joie apparaît mais nous devons voir que cette joie est fugace et impermanente, que la béatitude elle-même n'est qu'un phénomène qui peut facilement s'estomper. Seule la vision intérieure est irréversible. Toutefois le calme est nécessaire au début. Plus l'esprit s'apaise, mieux il résistera aux perturbations. Au début, il suffit d'un bruit, d'une gêne ou d'une pensée pour rompre cette paix, surtout si l'esprit a été agité dans la journée.

L'impermanence (*anicca*) doit être clairement perçue en toute chose, que ce soit en méditation ou en dehors. Le fait que tout change constamment doit absolument être vu et utilisé pour voir de plus en plus clairement la réalité telle qu'elle est. L'attention est le cœur de la méditation bouddhiste et la vision intérieure en est l'objectif. Nous

passons notre temps de différentes façons, dont une partie à pratiquer la méditation, mais tout notre temps peut être employé pour approfondir la compréhension de notre esprit. C'est là que tout ce qui se passe dans le monde nous apparaît. Rien, en dehors de ce que nous pensons, n'existe pour nous.

Quand nous observons notre esprit, nous voyons tout le mal et tout le bien qu'il peut nous faire. Nous comprenons alors combien il est important de prendre soin de lui et de le traiter avec respect. L'une des plus graves erreurs que nous puissions commettre, c'est de prendre notre esprit à la légère. L'esprit a la capacité de créer pour nous le pire comme le meilleur. Quand nous serons capables de rester heureux et de maintenir une égalité d'humeur en toutes circonstances, nous pourrons affirmer que nous maîtrisons un peu notre esprit – pas avant. Jusque-là, nous n'avons aucun contrôle sur lui ; nous sommes esclaves de nos pensées.

*Quelque mal que puisse faire un homme
À son ennemi ou à un homme qu'il déteste,
Un esprit mal dirigé
Peut faire pire encore.
Quelque bien que puisse vous faire
Un père ou un autre parent,
Votre propre esprit, s'il est bien dirigé,
Vous en fera plus encore.*

(Dhammapada, 42-43)

Ces paroles du Bouddha montrent clairement que rien n'est plus précieux qu'un esprit maîtrisé et habilement dirigé. Mais la méditation n'est pas le seul moyen pour apprendre à contrôler son esprit, ce n'est qu'un entraînement spécifique. On peut comparer le travail sur l'esprit à l'apprentissage du tennis. On s'exerce avec un instructeur jusqu'à ce que l'on ait acquis équilibre et technique, et que l'on soit capable de disputer un match. Quand nous entraînons l'esprit, l'équivalent de ce match, c'est la vie de tous les jours avec toutes les situations qui se présentent.

Notre plus grand allié dans cette tâche est l'attention, la capacité à être totalement présent à chaque instant. Si l'esprit reste centré, il ne peut pas inventer des histoires sur l'injustice du monde, ni se lamenter

sur une chose ou une autre. Toutes ces histoires que l'esprit se raconte pourraient remplir des volumes mais, si nous sommes attentifs, nous pouvons y mettre un terme. Être attentif, c'est être entièrement absorbé dans l'instant présent et ne laisser aucune place pour autre chose. On est empli de ce qui se produit dans l'instant, que l'on soit debout, assis ou allongé, que l'on soit à son aise ou mal à l'aise, que l'on se sente bien ou mal. Quelle que soit la situation, il y a une attention pure, sans jugement, « la conscience de ce qui est ».

Ce que le Bouddha appelle « claire compréhension » est une faculté qui nous permet d'estimer notre vécu en trois points : d'abord, nous comprenons l'intention de chacune de nos pensées, paroles ou actions ; ensuite, nous savons si nous employons ou pas les moyens justes pour réaliser cette intention ; troisièmement, nous évaluons la situation pour voir si nous sommes réellement parvenus au résultat escompté. Il faut une certaine distance par rapport à soi pour pouvoir évaluer les choses de manière détachée. Si le « moi » est au centre, il est très difficile d'avoir une vision objective. L'attention couplée à la claire compréhension nous apporte la distance nécessaire, l'objectivité, le détachement.

Toute forme de souffrance – petite, moyenne ou grande, continue ou intermittente – est créée par notre propre esprit. Nous sommes les créateurs de tout ce qui nous arrive, nous forgeons notre destinée sans que personne d'autre ne soit impliqué. Chacun joue son propre rôle. Nous sommes simplement plus proches de certaines personnes que d'autres, selon le moment. Mais, dans tous les cas, quoi que nous fassions, à chaque fraction de seconde, c'est à notre propre esprit que nous le faisons.

Plus nous observons nos pensées en méditation, plus nous comprenons les choses en profondeur – à condition de poser un regard objectif sur ce qui se passe. Quand nous regardons les pensées apparaître, durer moins d'une fraction de seconde puis disparaître, encore et encore, un certain détachement vis-à-vis de ce processus de pensées se manifeste et ce détachement est porteur d'apaisement. Les pensées vont et viennent sans arrêt, tout comme la respiration. C'est seulement lorsque nous nous en saisissons, lorsque nous tentons de les retenir, que les problèmes commencent. Nous voulons nous approprier

ces pensées, en faire quelque chose, surtout si elles sont négatives – et cela crée inévitablement de la souffrance.

Il est bon de se souvenir des paroles du Bouddha pour définir l'effort suprême :

« Ne pas laisser apparaître une pensée malsaine qui ne serait pas encore apparue. Ne pas alimenter une pensée malsaine déjà apparue. Faire apparaître une pensée bénéfique qui n'est pas encore apparue. Alimenter une pensée bénéfique déjà apparue. »

Maîtrisons cette forme d'effort au plus tôt. Cela fait partie de l'entraînement à la méditation. Quand nous apprenons à lâcher rapidement tout ce qui peut se produire durant la méditation, nous pouvons en faire autant avec les pensées négatives qui apparaissent dans la vie quotidienne. Quand nous sommes capables de voir l'apparition d'une pensée négative en méditation, nous pouvons utiliser la même compétence pour protéger notre esprit à tout moment. Plus nous apprenons à fermer les portes de notre esprit à toute la négativité qui perturbe notre paix intérieure, plus notre vie en est facilitée.

J'ajouterai deux choses. Premièrement, avoir l'esprit en paix ne signifie pas être indifférent au reste du monde car un esprit paisible est plein de compassion. Deuxièmement, prendre conscience de quelque chose et le lâcher n'a rien à voir avec le refoulement.

C'est nous qui créons notre souffrance et c'est nous qui l'entretenons. Si nous souhaitons sincèrement nous en défaire, nous devons observer attentivement notre esprit pour avoir une claire vision de ce qui s'y passe. Quels sont pour nous les éléments déclencheurs de souffrance ? Ils sont innombrables, mais il n'y a que deux réactions possibles : l'équanimité ou la saisie.

Nous pouvons apprendre de tout. Aujourd'hui, certaines *anagarikā* (novices) ont dû patienter longtemps, ce qui a été une occasion de pratiquer la patience. Que cet exercice ait été fructueux ou non, cela n'a pas tellement d'importance ; ce qui importe, c'est de saisir les occasions d'apprendre. Tout ce que nous faisons est un exercice, c'est notre but en tant qu'êtres humains. C'est l'unique raison pour laquelle nous sommes là : employer le temps que nous passons sur cette petite planète à apprendre et à grandir. On pourrait appeler cela une

formation continue pour adultes. Toutes les autres notions que nous pouvons avoir sur le but de l'existence sont erronées.

Nous ne sommes que des invités ici, et nous jouons ce rôle pendant une durée déterminée. Si nous employons notre temps à mieux nous comprendre en utilisant nos attirances et nos répulsions, nos résistances, nos rejets, nos soucis et nos peurs, alors nous faisons le meilleur usage de cette vie. Vivre ainsi est un art. Le Bouddha nommait cela le « sentiment d'urgence » (*samvega*), le sentiment d'avoir à travailler sur soi maintenant, et non de reporter cette tâche à un hypothétique futur où nous aurions davantage de temps. Tout peut être l'occasion d'apprendre et le seul moment pour le faire, c'est maintenant.

Quand nous rencontrons notre vieil ami *dukkha*, nous devons lui demander : « D'où viens-tu ? » Et, après avoir reçu une réponse, nous devons reposer la question encore et encore. La réponse sera toujours plus profonde. Il n'y a qu'une seule vraie réponse, mais nous ne l'obtiendrons pas immédiatement. Nous devons passer par plusieurs réponses successives avant d'atteindre la réponse ultime, c'est-à-dire le « moi ». Quand nous arrivons à cette réponse, nous savons que nous sommes arrivés au bout du questionnement et au début de la vision intérieure. Nous pouvons alors essayer de voir comment le « moi » a encore produit *dukkha*. Comment s'y est-il pris ? Comment a-t-il réagi ? Quand nous mettons le doigt sur la cause, il devient possible de lâcher cette vision fautive des choses. Ayant vu par nous-mêmes la cause et ses effets, nous ne l'oublierons jamais. Une à une, les gouttes d'eau remplissent un seau ; petit à petit, nous nous purifions. Chaque instant vaut la peine d'être vécu.

Plus nous prenons conscience de la valeur de chaque instant, plus notre énergie grandit. Il n'y a pas de temps perdu, chaque seconde est importante, si on en fait bon usage. Une énergie considérable peut naître quand tout cela s'additionne en une vie qui est vécue de la meilleure manière qui soit

3. Ne soyez personne !

Être heureux, c'est aussi être paisible mais il arrive souvent que ce ne soit pas le but recherché. La notion de paix a souvent, comme connotation, « pas intéressant » ou « il ne se passe pas grand-chose ». Il est évident qu'avec cette forme de paix, il n'y a pas de prolifération mentale (*papañca*) ni d'excitation. Il semble que la paix soit considérée comme un absolu dans notre monde, aussi bien sur le plan politique que social ou personnel ; pourtant elle est très difficile à trouver. Elle est certainement difficile à atteindre mais il faut reconnaître aussi que très peu de gens se donnent du mal pour la trouver. La paix leur semble être le contraire de la vie, de leur propre suprématie. Seuls ceux qui suivent une discipline spirituelle souhaitent orienter leur esprit vers la paix.

La tendance naturelle consiste à cultiver sa propre supériorité – ce qui aboutit d'ailleurs souvent à l'autre extrême : un sentiment d'infériorité. Quand l'esprit prend cette direction, il est impossible de trouver la paix. On se retrouve prisonnier d'un jeu de pouvoir : « Quoi que tu fasses, je peux faire mieux ». Ou, parfois, quand il est évident qu'on n'y arrivera pas : « Quoi que tu fasses, je ne pourrai pas t'égaliser ». Il y a des moments de vérité dans la vie où chacun voit clairement qu'il ne peut pas faire aussi bien que les autres, qu'il s'agisse de balayer une allée ou d'écrire un livre. Cette façon de prendre les choses en se comparant aux autres est très généralisée et c'est tout le contraire d'un état d'esprit paisible. Afficher ses capacités ou ses inaptitudes n'aboutit qu'à l'agitation mentale, pas à la paix. Il y a toujours cette tentative d'obtenir, ce désir de résultat qui doit venir de l'extérieur, quand les autres affirment ou nient notre supériorité. Quand ils la nient, c'est la guerre ; quand ils la reconnaissent, c'est la victoire.

Obtenir la victoire sous-entend qu'il y a eu bataille. Dans la guerre, il n'y a jamais de vainqueurs, seulement des perdants. Peu importe qui signe le traité de paix en premier, les deux côtés perdent. Il en va de même quand on a ce genre d'attitude : il n'y a que des perdants. Même si on peut connaître une victoire momentanée quand on a été distingué comme celui qui en sait le plus, qui est le plus fort ou le plus intelligent, la bataille et la paix ne font pas bon ménage.

Finalement on en vient à se demander si les gens veulent réellement la paix. Personne ne semble l'avoir mais qui cherche à l'obtenir ? La

vie nous apporte ce que l'on est fermement déterminé à obtenir. Il est donc important d'aller voir tout au fond de notre cœur si ce que nous voulons réellement est la paix. Aller chercher tout au fond de son cœur n'est pas chose facile. La plupart des gens ont une épaisse porte blindée à la place de l'ouverture du cœur. Ils n'arrivent pas à y entrer pour découvrir ce qui se passe à l'intérieur. Mais chacun doit essayer d'y pénétrer aussi profondément que possible et clarifier ainsi ses priorités.

Dans les moments difficiles, quand on n'obtient pas la suprématie que l'on désire ou que l'on se sent vraiment inférieur, tout ce que l'on désire, c'est la paix. Si on laisse décanter toute la situation et que supériorité et infériorité ne sont plus très distinctes, que se passe-t-il ? Est-ce vraiment la paix que l'on veut ? Ou bien veut-on être quelqu'un de spécial, quelqu'un d'important ou d'admirable ?

Une personne qui est « quelqu'un » n'a jamais la paix. On trouve dans les Écritures une comparaison intéressante à propos d'un manguier. Un roi se promène dans la forêt et trouve un manguier chargé de fruits. Il dit à ses domestiques : « Revenez ce soir cueillir ces fruits » car il en voulait à sa table royale. Mais le soir, les serviteurs rentrent les mains vides : « Nous sommes désolés, Majesté, mais toutes les mangues avaient déjà été cueillies. Il n'en restait pas une seule. » Le roi croit que ses serviteurs ont été trop paresseux pour retourner dans la forêt et décide d'y aller lui-même. À la place du bel arbre chargé de fruits, il trouve un arbre pitoyable, aux branches cassées, privé de fruits et de feuilles. Des gens avaient tout fait pour récupérer les fruits et les avaient emportés. Le roi poursuit sa route et trouve un autre beau manguier dans toute sa splendeur verte mais sans aucun fruit. Personne ne s'en était approché parce qu'il ne portait pas de fruits, de sorte qu'on l'avait laissé en paix. Le roi retourne à son palais, donne son sceptre royal et sa couronne à ses ministres et leur dit : « Le royaume est à vous. Je vais vivre dans une cabane dans la forêt ».

Quand on n'est personne et que l'on n'a rien, il n'y a aucun danger de guerre ou d'attaque et, dès lors, on a la paix. L'arbre chargé de fruits n'a pas connu la paix car tout le monde s'arrachait ses fruits. Si nous voulons vraiment la paix, nous ne devons être personne : ni important ni intelligent, ni beau ni célèbre, ni avoir raison ni être à la tête de quoi

que ce soit. Nous devons être discrets et avoir aussi peu d'attributs que possible. Le manguier qui n'avait pas de fruits est resté paisible, dans toute sa splendeur, à offrir son ombre. N'être personne ne veut pas dire ne plus jamais rien faire mais simplement agir sans se mettre en avant et sans attendre de résultats. Le second manguier avait de l'ombre à offrir mais il n'en a pas fait étalage et ne s'est pas inquiété de savoir si les gens en profitaient ou pas. C'est ce genre de comportement qui engendre la paix intérieure. C'est une aptitude rare parce que la plupart des gens oscillent d'un extrême à l'autre. Soit ils ne font rien et se disent : « Les autres n'ont qu'à se débrouiller tout seuls », soit ils essaient de tout diriger en imposant leur opinion et leur façon de penser.

Il semble que nous soyons fortement conditionnés à être « quelqu'un » et que cela soit beaucoup plus important qu'avoir la paix. Nous devons donc nous demander très sérieusement ce que nous cherchons. Qu'attendons-nous de la vie ? Si nous voulons être importants, appréciés, aimés, nous devons nous attendre à attirer aussi le contraire car tout ce qui est positif implique un négatif, de même que le soleil jette de l'ombre. Si nous voulons l'un, nous devons accepter l'autre sans nous lamenter.

Mais si nous voulons vraiment un cœur et un esprit paisibles, la sécurité et la stabilité intérieures, nous devons abandonner tout désir d'être quelqu'un, d'être quoi que ce soit. Le corps et l'esprit ne vont pas disparaître pour autant. Ce qui va disparaître, c'est la tension, le désir d'obtenir et l'affirmation de l'importance et de la suprématie de cette personne que j'appelle « moi ».

Tous les êtres humains se considèrent importants mais, réfléchissez un peu. Il y a des milliards de gens sur ce globe et combien vont nous pleurer à notre mort ? Prenez le temps de les compter : six ? Huit ? Douze ? Quinze ? Sur des milliards ! Cette mise en perspective nous montre que nous avons une idée très exagérée de notre propre importance. Plus notre vision des choses est juste, plus la vie en est facilitée.

Vouloir être quelqu'un est dangereux. C'est comme jouer avec le feu, y mettre sans cesse les mains et se brûler constamment. Personne ne va jouer ce jeu selon nos règles à nous. Ceux qui arrivent vraiment à être quelqu'un, comme les chefs d'États, ont toujours besoin d'un

bon garde du corps à proximité car leur vie est en danger. Personne n'aime admettre qu'un autre est plus important que lui. L'un des plus grands ennemis de la paix de l'esprit est ce « quelqu'un » que nous avons créé.

Dans le monde où nous vivons, il y a des êtres humains et des animaux, des objets naturels et des objets créés par l'homme. Parmi tout cela, les seules choses sur lesquelles nous ayons le moindre pouvoir sont notre cœur et notre esprit. Si nous voulons vraiment diriger quoi que ce soit, si nous voulons vraiment être quelqu'un, nous pouvons essayer d'être une personne exceptionnelle, quelqu'un qui est maître de son propre cœur et de son esprit. Être une telle personne est non seulement très rare mais entraîne aussi des conséquences extrêmement bénéfiques. Une telle personne ne tombe pas dans les pièges qui obscurcissent l'esprit. Même si elle n'a pas encore éradiqué tous les poisons mentaux, elle ne commettra pas l'erreur de les extérioriser ni d'en être prisonnière.

Il y a une histoire à propos d'Ajahn Chah, ce grand maître de méditation du nord-est de la Thaïlande. Quelqu'un l'a accusé un jour d'avoir beaucoup d'aversion. Ajahn Chah a répondu : « C'est possible mais je ne m'en sers pas du tout ». Cette réponse vient d'une profonde compréhension de sa propre nature, c'est pourquoi elle nous impressionne. Rare est celui qui ne permet pas à ses pensées, ses paroles ou ses actes de le tromper. Il est vraiment quelqu'un et n'a pas besoin de le prouver – d'une part, parce que c'est parfaitement évident et, d'autre part, parce qu'il n'a aucun désir de prouver quoi que ce soit. Une seule chose l'intéresse : la paix de l'esprit.

Quand la paix de l'esprit est notre priorité, tout ce qui est dans notre esprit et qui s'exprime en paroles ou en actions est orienté dans cette direction. Tout ce qui n'est pas porteur de paix est écarté. Attention tout de même à ne pas confondre cela avec avoir raison ou avoir le dernier mot. Il n'est pas nécessaire que les autres soient d'accord avec vous. La paix de l'esprit ne concerne que soi et chacun doit trouver la sienne par ses propres moyens.

4. La non-dualité

La vérité occupe une place très importante dans l'enseignement du Bouddha. Les Quatre Nobles Vérités sont le moyeu de la roue du Dhamma. La vérité (*sacca*) est l'une des dix perfections que l'on doit cultiver pour se purifier. La vérité peut prendre des aspects différents. Si nous voulons mettre fin à la souffrance, nous devons trouver la vérité à son niveau le plus profond.

Les préceptes de moralité qui incluent « ne pas mentir » sont un entraînement fondamental sans lequel il est impossible de mener une vie spirituelle. Mais, pour toucher le fond de la vérité, nous devons aller tout au fond de nous-mêmes et ce n'est pas chose facile, d'autant qu'il s'y ajoute le problème du rejet de soi. Or, si nous voulons apprendre à nous aimer nous-mêmes, cela signifie nécessairement que l'aversion est présente... et nous nous retrouvons piégés dans le monde de la dualité.

Tant que nous flottons à la dérive dans le monde de la dualité, nous ne pouvons pas atteindre le fond de la vérité car nous sommes en suspens dans un mouvement de vagues qui vont et viennent. Il y a un passage intéressant dans le *Sutta Nipata* qui nous recommande d'éviter de nous rapprocher trop des autres pour ne pas être piégés par l'attachement. Ainsi, nous sommes capables de ne ressentir ni amour ni haine ; seule règne l'équanimité : l'esprit demeure stable et serein en toutes circonstances. Nous ne sommes plus ballotés entre le bon et le mauvais, l'amour et la haine, l'ami et l'ennemi. Grâce à l'équanimité, nous pouvons abandonner les attachements et aller tout au fond, là où la vérité peut être trouvée.

Si nous voulons trouver la vérité fondamentale de toute forme d'existence, nous devons pratiquer le lâcher-prise, apprendre à laisser aller tous nos attachements, les plus légers comme les plus forts... dont nous ne sommes souvent même pas conscients.

Pour en revenir à l'image de la vérité qui se trouve au fond de nous, il est facile de voir que, si nous sommes attachés à quoi que ce soit, nous ne pouvons pas y parvenir. Si nous sommes attachés aux objets, aux gens, aux idées et aux opinions que nous considérons comme nôtres et que nous croyons être justes et utiles, ces attachements nous empêcheront d'entrer en contact avec la vérité absolue. Nos réactions, nos « j'aime » et « je n'aime pas », sont des entraves qui nous

retiennent en suspens. Même s'il est plus agréable d'aimer que de détester quelque chose ou quelqu'un, il s'agit toujours d'attachement.

En méditation, cette difficulté est très proche de la distraction. De même que nous sommes attachés à la nourriture qui alimente le corps, nous sommes attachés à ce qui alimente l'esprit, de sorte que les pensées vont ici et là ramasser des miettes. Ce faisant, nous sommes encore en suspens, allant sans cesse de l'observation de la respiration à des pensées, baignant dans le monde de la dualité. Quand notre esprit est tellement agité, il lui est impossible d'investiguer en profondeur.

La profondeur de la compréhension permet la libération de la souffrance. Quand on va toujours plus profond en soi, on découvre qu'il n'y a aucun noyau central, aucun véritable « moi », et il devient plus facile de lâcher les attachements. Qu'il y ait en nous quelque chose de pur, de désirable, d'admirable ou quelque chose d'impur et de désagréable ne fait aucune différence. Tous les états mentaux auxquels nous sommes attachés et identifiés nous maintiennent dans la dualité, là où nous sommes suspendus au-dessus du sol, dans une position très insécurisante. Ils nous empêchent de trouver la voie qui mène à la cessation de la souffrance. A un certain moment tout peut sembler aller à merveille et nous aimons tout le monde mais, cinq minutes plus tard, nous pouvons réagir avec colère et aversion.

Peut-être sommes-nous d'accord avec les paroles du Bouddha ou les considérons-nous comme une explication plausible mais, sans la certitude qu'apporte l'expérience personnelle vécue, cela ne nous aidera pas beaucoup. Pour avoir une connaissance directe, il faut devenir comme un poids qui ne doit être attaché à rien pour pouvoir couler jusqu'au fond de tous les obstacles et voir la vérité briller là. L'outil dont nous avons besoin pour cela est un esprit fort, un esprit qui fait le poids. Tant que l'esprit s'intéresse à des choses dérisoires, il n'a pas le poids nécessaire pour atteindre la profondeur de la compréhension.

L'esprit de la plupart d'entre nous n'appartient pas à la catégorie des poids lourds ; il se rapproche plutôt des poids coqs. Le coup d'un poids-lourd a vraiment de l'effet ; celui d'un poids-plume est sans grandes conséquences. L'esprit qui ne pèse pas lourd est attaché ici et là à des gens et à leurs opinions, à ses propres opinions, à toute la dualité du pur et de l'impur, du vrai et du faux.

Pourquoi prenons-nous les choses aussi personnellement alors qu'en réalité elles sont universelles ? Il semble que ce soit la différence la plus importante entre vivre heureux, l'esprit en contact avec la vérité la plus profonde, et vivre en désaccord avec soi et les autres. Le désir et l'aversion n'ont rien de personnel ; personne ne peut prétendre en être seul détenteur ; ils appartiennent à l'humanité. Nous pouvons apprendre à lâcher cette idée personnalisée que nous avons de nos états mentaux et cela nous libérerait d'un sérieux obstacle. L'avidité, l'aversion et les poisons de l'esprit existent de la même manière qu'existent aussi la non-avidité et la non-aversion. Pouvons-nous être détenteurs de tout ? Ou bien sont-ils nôtres à l'occasion, l'un succédant à l'autre pendant quelques minutes ? Pourquoi les posséder ? Ils existent, tout simplement et, quand on voit cela clairement, il devient possible de se laisser couler dans la profondeur de la vision du Bouddha.

La vérité la plus profonde que le Bouddha a enseignée, est qu'il n'y a pas vraiment d'individu, de « personne ». Pour que nous puissions accepter cette vérité, il faut que nous en fassions l'expérience au niveau du ressenti. Tant que l'on n'a pas lâché le sentiment d'être et de posséder ce corps et cet esprit, on ne peut pas accepter l'idée de ne pas être une personne. C'est un processus graduel. En méditation, on apprend à lâcher les idées et les histoires qui encombrant l'esprit pour s'intéresser à l'objet de méditation. Si on ne les lâche pas, on ne peut pas pénétrer dans la méditation. Là encore, l'esprit doit nécessairement être un poids-lourd.

Nous pouvons comparer l'esprit ordinaire à un objet qui flotterait au gré des vagues des pensées et des ressentis. C'est ce qui lui arrive en méditation. Pour qu'il devienne un poids-lourd, nous devons nous préparer à la concentration en observant tous les états d'esprit qui nous assaillent dans la journée et en apprenant à les lâcher. La légèreté et le bien-être qui en résultent sont le fruit du détachement. Si nous ne pratiquons pas ainsi tout au long de la journée, notre méditation en pâtit parce que nous n'arrivons pas à notre coussin de méditation dans un état d'esprit approprié. Par contre, si nous avons lâché prise toute la journée, l'esprit est prêt et peut maintenant aussi lâcher prise en méditation. Il fait ainsi l'expérience de son bonheur et de sa pureté intrinsèque.

Parfois les gens croient que l'enseignement du Bouddha est une sorte de thérapie, et il est vrai qu'il soigne, mais ce n'est pas son but ultime, seulement l'un de ses effets secondaires. L'enseignement du Bouddha nous conduit jusqu'à l'extinction de la souffrance. La souffrance prend fin définitivement, une fois pour toutes, et pas seulement de temps en temps, quand les choses vont mieux.

Quand on a eu une expérience de lâcher-prise, ne serait-ce qu'une fois, on sait, sans l'ombre d'un doute, que cela signifie se libérer d'un lourd fardeau. Porter avec soi avidité et aversion est une lourde charge. Quand on l'abandonne, elle nous libère de la dualité du jugement. Il est agréable de ne pas penser ; ce sont les formations mentales qui créent tous nos soucis.

Si nous réussissons, au moins une ou deux fois par jour, à lâcher nos réactions, nous faisons un grand pas en avant et pouvons, par la suite, en faire d'autres de plus en plus facilement. Nous réalisons qu'un ressenti qui est apparu peut être arrêté, que nous ne sommes pas obligés de le porter avec nous toute la journée. Le soulagement que l'on en éprouve est la preuve qu'une grande découverte intérieure a été faite et que la simplicité de la non-dualité nous montre la voie de la vérité.

5. Le renoncement

Afin de pouvoir embrasser pleinement la voie spirituelle, d'y grandir et de la parcourir avec un sentiment de sécurité, nous devons d'abord passer par le renoncement. Le renoncement ne signifie pas nécessairement se raser les cheveux ou s'engager sur la voie monastique. Le renoncement signifie lâcher toutes les idées et tous les espoirs auxquels l'esprit voudrait s'accrocher, et souhaiter profondément comprendre, analyser, aller au fond des choses. L'esprit voudrait toujours plus de tout. S'il ne peut obtenir davantage, il s'invente toutes sortes d'histoires qu'il projette ensuite sur le monde mais cela n'apportera jamais aucune satisfaction véritable, aucune paix intérieure car celle-ci ne peut venir que du renoncement. « Lâcher prise » est le mot-clé de la voie bouddhiste, c'est la disparition progressive du désir. Nous devons comprendre une fois pour toutes que « davantage » ne signifie pas « meilleur ». Vouloir davantage n'a

jamais de fin, il y aura toujours une chose qui nous manquera. Par contre, il est tout à fait possible d'atteindre le bout de la voie du renoncement ; c'est donc une approche bien plus sensée.

Pourquoi participer à une retraite de méditation et manquer ainsi toutes les occasions de réjouissances qu'offre le monde ? Vous pourriez voyager, vous investir dans un travail valorisant, rencontrer des gens intéressants, écrire des lettres ou lire des livres, avoir du bon temps ailleurs et vous sentir tout à fait bien ; vous pourriez même trouver une autre voie spirituelle. Quand la méditation est infructueuse, on peut se dire : « Qu'est-ce que je fais là ? Pourquoi suis-je assis ici ? Que puis-je espérer en retirer ? » et puis, soudain, une idée surgit : « Je n'y arrive vraiment pas bien du tout, je devrais peut-être essayer autre chose. »

Le monde est plein de promesses alléchantes mais il ne tient jamais ses promesses. Jamais. Tout le monde a essayé nombre de ces possibilités, mais aucune n'a été pleinement satisfaisante. La satisfaction véritable, la paix parfaite, c'est l'absence de désir, un état qui consiste à être parfaitement bien sans rien désirer. Mais cela ne peut se trouver dans le monde. Rien ne peut assouvir pleinement et définitivement nos besoins. L'argent, les biens matériels, la compagnie d'une autre personne peuvent apporter un bien-être passager, mais nous sommes toujours en proie au doute : « Peut-être pourrais-je trouver quelque chose de mieux, de plus satisfaisant, de plus facile, de moins contraignant... » Et surtout, quelque chose de nouveau car ce qui est nouveau est toujours plein de promesses.

Il faut comprendre l'esprit tel qu'il est : c'est un sens comme les autres, qui a pour organe le cerveau, tout comme la vue a pour organe l'œil. Dès que la conscience apparaît et que le contact est établi, nous commençons à croire qu'il y a un « moi » qui pense et qui est même détenteur de ces pensées. De ce fait, nous sommes très intéressés par nos pensées et nous voulons les préserver – il est bien connu que les gens veillent davantage sur ce qui leur appartient que sur les biens de leurs voisins. Ainsi, chacun suit ses propres pensées et croit ce qu'elles racontent. Pourtant ces pensées n'apporteront jamais le bonheur. Elles apportent espoir, inquiétude et doute. Parfois elles sont amusantes, d'autres fois déprimantes. Quand le doute apparaît, et qu'on se laisse emporter par lui, on peut en arriver au point de décider de tout arrêter.

Pourtant, pratiquer la méditation est la seule manière de vérifier que la vie spirituelle apporte la plénitude, tout comme il faut se nourrir pour apporter la preuve des bienfaits de la nourriture. Personne d'autre ne peut nous le prouver ; chercher des preuves à l'extérieur pour n'avoir plus qu'à s'emparer de la nourriture et l'avalier n'est pas une approche juste.

La plénitude que nous recherchons n'est pas une chose qui peut être saisie et avalée pour remplir notre corps et notre esprit. Le trou béant de nos désirs et de nos attachements est trop profond pour pouvoir être comblé. La seule manière que nous ayons d'atteindre la plénitude est de lâcher tous nos désirs, toutes nos attentes et tout ce qui peut traverser notre esprit, pour qu'il n'y ait plus aucune sensation de manque. À partir de là, il n'y a plus rien à combler.

Le malentendu récurrent, sur la voie spirituelle, est dû à notre attitude : « Je veux recevoir. Je veux obtenir la connaissance, la compréhension, l'amitié bienveillante, la considération. Je veux atteindre l'Éveil. » Mais il n'y a rien que nous puissions recevoir de l'extérieur, hormis une méthode et des instructions pour bien pratiquer. Il est indispensable de faire l'effort de pratiquer au quotidien pour connaître la purification. L'insatisfaction chronique dont nous souffrons ne peut pas être comblée par quelque chose de nouveau qui nous serait donné. Nous ne savons même pas d'où ce quelque chose pourrait venir : du Bouddha, du Dhamma, de notre maître... ? Nous voudrions peut-être que cela nous arrive par la méditation ou la lecture d'un livre. Mais la réponse ne viendra pas d'un quelconque apport extérieur ; elle se trouve dans le renoncement radical.

De quoi faut-il se libérer en priorité ? De préférence, commençons par nous débarrasser de toutes les circonvolutions de l'esprit, de toutes ces histoires insensées et irréalistes qu'il nous raconte et que nous ne pouvons pas nous empêcher de croire. Une façon simple de ne pas nous laisser piéger par ces histoires est de les coucher sur le papier ; une fois écrites, elles paraissent aussi ridicules qu'elles le sont en réalité. L'esprit peut toujours continuer à inventer de nouvelles histoires ; c'est sans fin. C'est pourquoi la clé de la libération est dans le renoncement : laisser passer, lâcher prise.

Lâcher, c'est aussi laisser monter l'intuition profonde, subconsciente, que ce que le monde propose n'est pas satisfaisant, qu'il

y a une autre voie. Il n'est pas possible de continuer à rester dans le monde en essayant de remplir sans cesse le vide avec quelque chose de nouveau ; nous devons renoncer une fois pour toutes à ce genre d'ambition. Rester comme nous sommes et tenter de combler le vide : comment cela pourrait-il améliorer les choses ? Ajouter une pièce à une machine qui ne fonctionne pas ne la fera pas fonctionner ; c'est toute la machine qu'il faut réviser !

Cela signifie qu'il faut accepter consciemment ce que nous savons déjà au fond de nous : que notre façon habituelle de penser ne nous aide guère. La preuve en est que *dukkha* – l'insatisfaction, le mal-être – est toujours là. Il revient sans cesse, n'est-ce pas ? On peut se dire parfois : « C'est de la faute de telle personne » ou bien « C'est sûrement à cause du mauvais temps ». Mais ensuite, le temps s'améliore ou la personne en question part et *dukkha* est toujours présent. Nous voyons bien que ce n'était pas la cause de notre mal-être, alors nous cherchons d'autres raisons. Nous ferions mieux de nous montrer souples et attentifs pour observer ce qui apparaît dans l'esprit, une fois éliminées toutes les circonvolutions, les inventions et l'agitation.

Ce qui apparaît alors peut être pur ou impur mais nous devons apprendre à traiter chacune de ces manifestations. Si nous cherchons à expliquer et à rationaliser ce qui se passe, tout le processus s'écroule à nouveau. Nous devons arrêter de penser qu'il faut ajouter quelque chose à ce qui est pour pouvoir être « un ». Nous devons, au contraire, retirer absolument tout ce qui peut être nommé. Le renoncement, c'est le lâcher-prise de tous les concepts, de toutes ces pensées qui prétendent que nous sommes quelqu'un qui sait. Mais d'où nous vient la connaissance de cette personne qui sait ? Ce ne sont là que des idées qui se bousculent, qui apparaissent et disparaissent sans cesse. Le renoncement ne se manifeste pas à l'extérieur ; ce qui se voit n'en est que le résultat. L'origine est à l'intérieur de soi, et c'est là que nous devons pratiquer. Si vous pensez qu'un monastère est propice à la méditation, vous verrez que cela ne suffit pas : la méditation ne peut se faire sans le renoncement.

6. Une solitude idéale

Dans le *Sutta Nipata*, nous pouvons lire un discours du Bouddha intitulé « La Corne du Rhinocéros » dans lequel il compare l'unique corne du rhinocéros à la solitude du sage. Le Bouddha fait l'éloge de la solitude et chaque strophe est ponctuée par ce refrain : « Allez en solitaire comme la corne du rhinocéros ».

Il y a deux formes de solitude, celle de l'esprit (*citta-viveka*) et celle du corps (*kāya-viveka*). Nous connaissons tous la solitude du corps. Il nous suffit de nous retirer et de nous asseoir dans une pièce ou dans une grotte, ou de dire aux gens avec lesquels nous vivons que nous souhaitons être seuls un moment. En général, les gens aiment ce type de solitude dans la mesure où elle ne dure pas trop longtemps. Si elle se prolonge, c'est souvent parce que l'on n'est pas capable de s'entendre avec les autres ou bien que l'on a peur d'eux par manque d'amour dans le cœur. À ce moment-là apparaît un sentiment d'isolement qui vient nuire à la beauté de la solitude. L'isolement est un état d'esprit négatif dans lequel on se sent privé de compagnie.

Quand on vit en famille ou dans une communauté monastique, il est parfois difficile de trouver un peu de solitude physique, c'est même parfois décommandé. Mais la solitude physique n'est pas la seule forme de tranquillité qui soit ; la solitude mentale est un élément important dans la pratique. Tant que l'on ne sera pas capable d'éveiller en soi cette solitude mentale, on ne pourra pas être assez intériorisé pour savoir en quoi il est nécessaire de changer.

La solitude mentale signifie avant tout ne pas dépendre de l'approbation des autres, de leur conversation ou de leur présence. On ne devient pas pour autant froid et distant mais on est mentalement indépendant. Si quelqu'un est gentil avec nous, c'est bien ; si ce n'est pas le cas, c'est bien aussi et cela ne fait aucune différence.

La corne du rhinocéros est droite, forte et tellement solide qu'on ne peut pas la plier. Notre esprit peut-il être de même ? La solitude de l'esprit permet d'éviter tous les bavardages inutiles qui sont si néfastes au développement spirituel. Parler de tout et de rien, c'est comme laisser échapper la vapeur ; si on laisse la vapeur s'échapper d'une marmite, la nourriture ne peut pas cuire. On peut comparer notre pratique à une accumulation de chaleur ; si nous laissons la vapeur

s'échapper régulièrement, ce processus intérieur est interrompu. Il est préférable de laisser s'accumuler la vapeur afin de voir à quoi ressemble le plat qui cuit. C'est ce que nous avons de plus important à faire.

Nous devrions tous avoir l'occasion de nous retirer dans la solitude pendant un moment chaque jour, pour pouvoir nous sentir vraiment seuls, face à nous-mêmes. Parfois nous nous disons peut-être : « Les autres parlent de moi » mais cela n'a aucune importance. Nous sommes détenteurs de notre propre karma : si quelqu'un parle de nous, c'est son karma ; si nous en prenons ombrage, c'est notre karma. S'intéresser à ce que l'on dit de nous montre bien que nous sommes dépendants de l'approbation d'autrui. Mais qui approuve qui ? Les cinq *khandha* (le corps, les sensations, les perceptions, les formations mentales et la conscience) ? Les cinq éléments corporels externes (cheveux, poils, ongles, dents et peau) ? Quel « soi » approuve ? Le bon, le mauvais, le médiocre ou bien peut-être le « non-soi » ?

À moins d'avoir trouvé au fond de soi un sentiment de stabilité, un espace d'immobilité, on se sentira toujours dans l'insécurité. Nul ne peut être aimé de tout le monde, pas même le Bouddha. Parce que notre esprit est dans l'ombre, nous cherchons constamment des imperfections chez les autres. Mais rien de tout cela ne compte, c'est sans aucune importance. La seule chose qui ait un sens, c'est d'être toujours attentif, de rester pleinement conscient à chaque pas sur la voie, d'être attentif à chaque action, chaque sensation, chaque pensée. Mais on l'oublie trop facilement ! Il y a toujours quelqu'un avec qui bavarder, toujours une autre tasse de thé à boire. C'est ainsi que va le monde et que tant de gens sont malheureux. Mais la voie révélée par le Bouddha conduit hors du monde, vers un bonheur sans dépendance.

Lâcher la vapeur, bavarder inutilement et chercher de la compagnie sont les choses à ne pas faire. Chercher à savoir ce que les autres pensent de nous ne présente aucun intérêt et n'a rien à voir avec la vie spirituelle. La solitude de l'esprit signifie que l'on peut être seul au milieu d'une foule. Même entouré d'une foule bruyante, on est encore capable de rester centré, de rayonner amour et compassion, sans être perturbé. On peut qualifier cela de « solitude idéale » parce qu'on s'est libéré du futur et du passé, ce qui est nécessaire pour se tenir droit tout seul. Si on pense trop au futur, on vit dans l'inquiétude, et si on a la

nostalgie du passé, on est soit dans le désir soit dans l'aversion. Tel est le constant bavardage de l'esprit, ce qui l'empêche de connaître la solitude idéale.

Il ne peut y avoir de véritable solitude de l'esprit qu'avec la paix intérieure. Sinon la solitude nous pousse à remédier à une sensation de vide et d'abandon. « Où sont les autres ? Que puis-je faire sans amis ? Je dois pouvoir parler de mes problèmes à quelqu'un. » L'attention est une réponse à toutes ces interrogations car elle existe nécessairement dans le présent et n'a aucun lien avec le passé ou le futur. Elle nous maintient pleinement présents et nous évite de commettre les erreurs si naturelles au genre humain. Plus l'attention est développée, moins on commet d'erreurs. Les erreurs commises sur le plan du monde ont aussi des répercussions sur la vie spirituelle, parce qu'elles sont causées par le manque d'attention et, quand nous manquons d'attention, nous ne pouvons pas échapper à la souffrance que nous nous infligeons nous-mêmes. Nous allons donc continuer à chercher un bouc émissaire à blâmer ou de la compagnie pour nous distraire.

La solitude idéale est présente quand on peut être seul ou au milieu d'un groupe et rester centré, sans se disperser ni se laisser piéger par les difficultés des autres. On peut répondre de manière appropriée mais sans en être affecté. Nous avons tous une vie intérieure mais nous ne pouvons bien la connaître que lorsque l'esprit cesse son bavardage et que nous sommes en mesure d'observer ce que nous ressentons. Une fois que nous aurons vu ce qui se passe en nous, nous aurons envie de changer les choses. Seuls les Arahants, les êtres pleinement éveillés, ont une vie intérieure qui ne nécessite pas de changement. L'absence de paix et le stress nous poussent à chercher à l'extérieur quelque chose ou quelqu'un qui pourra soulager notre souffrance, ne serait-ce qu'un instant. Or nous seuls pouvons y parvenir.

La solitude peut être physique mais ce n'est pas sa fonction principale. L'esprit solitaire est un esprit capable d'avoir des pensées profondes et originales, tandis qu'un esprit dépendant pense au travers de clichés, d'une façon stéréotypée, parce qu'il recherche l'approbation. Un tel esprit demeure à la surface des choses, comme le reste du monde ; il ne peut concevoir la profondeur des enseignements du Bouddha. L'esprit solitaire, lui, est détendu car il ne se laisse pas perturber.

Il est intéressant de noter qu'un esprit détendu, qui se suffit à lui-même, est aussi capable de bien mémoriser. Parce qu'il n'est pas perturbé par le besoin de se libérer de la souffrance, un tel esprit est capable de retenir des informations sans peine – c'est l'un des à-côtés bénéfiques. Mais le principal bienfait d'un esprit solitaire est sa force inébranlable. Rien ne peut l'agiter et il se tiendra droit sans appui, tout comme un arbre bien enraciné n'a pas besoin de tuteur parce qu'il est assez fort par lui-même. Par contre, si l'esprit n'a pas la vigueur suffisante pour se suffire à lui-même, il n'aura ni la force ni la détermination nécessaire pour réaliser pleinement le Dhamma.

Notre pratique quotidienne inclut des temps de solitude consacrés à l'introspection et à la contemplation. Lire, parler et écouter sont des moyens de communiquer avec les autres et ils sont nécessaires à certains moments. Mais il est essentiel de consacrer du temps à l'introspection : « Que se passe-t-il en moi ? Quels sont les sentiments qui m'animent ? Est-ce sain ou pas ? Suis-je parfaitement satisfait quand je suis seul ? À quel point suis-je égocentrique ? Suis-je guidé par le Dhamma ou suis-je en train de m'égarer ? » Si notre esprit est dans le brouillard, il nous faut la lumière d'un projecteur pour pénétrer la brume. Ce projecteur, c'est la concentration.

Santé, fortune et jeunesse ne signifient pas absence de souffrance. Ce ne sont que des masques. La maladie, la pauvreté et la vieillesse permettent de mieux prendre conscience du caractère insatisfaisant de notre existence. Quand nous sommes seuls, c'est l'occasion d'apprendre à nous connaître. Nous pouvons approfondir la signification des enseignements que nous avons entendus et voir si nous pouvons les mettre en pratique dans notre vie. Nous pouvons utiliser les aspects du Dhamma qui sont les plus importants pour nous.

L'esprit solitaire est un esprit fort parce qu'il sait rester immobile. Cela ne signifie pas se couper de toute relation, ce qui serait un manque d'amitié envers les *autres* (*mettā*). Un esprit bien établi dans le présent peut être à la fois tourné vers l'intérieur et bienveillant envers les autres. Vivre au sein d'une communauté vouée au Dhamma est l'endroit idéal pour pratiquer ainsi.

La méditation est le moyen d'atteindre la concentration et la concentration est l'outil qui permet de percer le brouillard enveloppant l'esprit de tous les êtres non éveillés. Dans la vie communautaire, il y

a des moments de partage, d'amitié et de service ; ces moments doivent être le résultat de *mettā* et non du désir d'échapper à la souffrance et à l'insatisfaction. La prochaine fois que nous entamerons une conversation, posons-nous la question : « Pourquoi entrer dans cette conversation ? Est-elle bien utile ou suis-je en train d'essayer d'échapper à l'ennui ou à mes problèmes ? »

La claire compréhension est le facteur mental qui, lié à l'attention, nous indique le but à atteindre et le chemin à emprunter. Nous examinons nos paroles et nos actes pour voir s'ils sont orientés vers le but juste, si les moyens employés sont judicieux, et si l'objectif initial a été atteint. Sans une claire vision de la direction à suivre, il n'y aura que bavardage. C'est ce qui arrive même pendant que nous méditons, par manque d'entraînement. Mais quand nous pratiquons la claire compréhension, nous devons savoir nous arrêter un moment pour observer la situation dans son intégralité avant de commencer à méditer. Ceci peut devenir une excellente habitude – habitude qui fait bien défaut dans le monde.

Un aspect important des enseignements du Bouddha concerne la pratique conjointe de la claire compréhension et de l'attention. Le Bouddha a souvent recommandé cette pratique comme moyen d'échapper à la souffrance et nous devons pratiquer ainsi, même dans nos petits efforts quotidiens. Ce peut être apprendre quelque chose de nouveau, se souvenir d'une phrase du Dhamma, mémoriser quelques lignes d'une récitation, découvrir quelque chose de nouveau sur soi, ou prendre conscience d'un aspect de la réalité. L'esprit peut ainsi gagner en force et en confiance.

Le renoncement est une aide fantastique pour trouver confiance en soi. On sait que l'on peut se passer de presque tout – de nourriture par exemple, pendant quelque temps. Un jour, le Bouddha est passé par un village où personne n'avait foi en lui. Il n'a reçu aucune nourriture et personne n'a prêté attention à lui. Il est allé s'asseoir sur un tas de paille à la sortie du village et a commencé à méditer. Un autre ascète, qui avait vu que le Bouddha n'avait rien reçu à manger, s'est approché de lui, plein de commisération : « C'est terrible, vous n'avez reçu aucune nourriture et vous n'avez qu'un tas de paille pour dormir. Je suis désolé pour vous. » Le Bouddha a répondu : « Nous nous

nourrissons de joie. La joie intérieure peut nous nourrir pendant plusieurs jours. »

On peut se passer de nombreuses choses quand on y a renoncé volontairement. Si quelqu'un vient prendre nos biens, nous résistons et c'est une souffrance. Mais lorsque nous pratiquons le renoncement volontaire, nous gagnons en force et permettons à notre esprit d'être indépendant. La confiance en soi apparaît et pose des fondations vraiment solides. Renoncer à la compagnie des autres va nous apprendre si nous pouvons compter sur nous-mêmes.

Le Bouddha n'a jamais prôné les pratiques ascétiques excessives et dangereuses mais il a parlé de nombreuses choses auxquelles nous pouvons renoncer – comme, par exemple, les bavardages – pour notamment consacrer davantage de temps à la contemplation. Par la suite, l'esprit se réjouit de ces efforts et cette satisfaction est proportionnelle à l'application fournie.

En méditation, il est important d'avoir un esprit solitaire ; il faut donc y consacrer un peu de temps chaque jour. L'esprit solitaire a deux qualités : tout d'abord, l'attention vigilante et la claire compréhension, et ensuite l'introspection et la contemplation. Ensemble, ces deux qualités permettent à l'esprit de s'unifier. C'est ensemble que l'on trouve la force ; l'unification est source d'énergie.

7. Joie, pureté et paix

Joie, pureté et paix sont trois qualités que l'on trouve chez un Éveillé, un Arahant. La joie, c'est l'absence de *dukkha* ou souffrance; la pureté, c'est l'absence de pollutions mentales ; et la paix, c'est l'absence de peur. Il est évident que ces trois attributs sont extrêmement souhaitables car ils sont porteurs de bonheur. Quand on pense que ces qualités sont des caractéristiques de l'Arahant, on peut se dire : « C'est tellement loin de moi, comment puis-je ne serait-ce qu'aspirer à cela ? » On peut avoir la conviction que c'est trop immense pour imaginer pouvoir l'atteindre soi-même.

Nous savons tous ce que l'on ressent quand on a du chagrin et que l'on souffre. Nous sommes également conscients que notre esprit est comme pollué quand nous sommes furieux, inquiets, angoissés,

envieux ou jaloux. Et nous savons tous ce que signifie avoir peur, qu'il s'agisse de la peur de la mort (la nôtre ou celle d'un proche), la peur de ne pas être aimé, apprécié ou accepté, la peur de ne pas atteindre ses objectifs, ou encore la peur de se ridiculiser.

Mais nous pouvons également connaître l'opposé de ces trois états d'esprit. Les graines de la joie, de la pureté et de la paix sont en nous, sinon l'Éveil serait un mythe. Ainsi, lors d'une méditation, si la concentration est vraiment profonde, *dukkha* ne peut pas apparaître. Il n'y a que ce point de concentration, de sorte qu'aucun état négatif ne peut pénétrer l'esprit. En effet, celui-ci peut être soit perturbé soit concentré mais pas les deux ensemble – ce qui est merveilleux, même quand cela ne dure qu'un instant. Et il ne peut pas non plus y avoir de peur car, dans un tel moment, on se sent parfaitement bien. Lorsque nous générons régulièrement de tels moments de joie, de pureté et de paix, ils font de plus en plus partie de nous-mêmes et nous pouvons les retrouver à volonté.

Le simple fait de nous souvenir que c'est possible et d'essayer d'éveiller un peu de ces ressentis permet à ces qualités de s'enraciner progressivement en nous. Voyez comment fonctionne une personne qui craint de ne pas être acceptée, qui a peur de l'échec ou qui est peu sûre d'elle : elle n'aura pas besoin de se souvenir de ses peurs pour réagir toujours selon le même schéma. Eh bien, les états d'esprit libérés s'installent en nous de la même manière.

Chaque moment de concentration en méditation est un moment où l'esprit est pur, sans souffrance et sans peur. C'est une expérience que nous devons reproduire encore et encore. Nous renforcerons ainsi nos états d'esprit libérés et, en nous les remémorant, nous pouvons les garder présents en nous et agir en conséquence en toutes circonstances, ordinaires ou difficiles. L'esprit n'est pas tout le temps obscurci par des états mentaux négatifs. Il y a des moments plus calmes où seule la bienveillance (*mettā*) est présente : pas de désirs sensoriels, simplement la générosité et le renoncement.

Les désirs sensoriels génèrent l'avidité tandis que le renoncement signifie abandon et don. Quand on donne, on ne désire rien – à moins d'attendre congratulations et remerciements. Mais si l'on donne sans arrière-pensée, c'est un instant de pureté pour l'esprit. Il en va de

même pour la bienveillance, la compassion et l'entraide qui sont le contraire de l'avidité et de l'égoïsme.

Quand nous n'avons pas de doute, que nous sommes absolument sûrs de ce que nous faisons – et cela arrive certainement – nous connaissons des moments de grande pureté. Ne pas avoir de soucis ni d'agitation contribue également à notre liberté : aucun désir d'aller quelque part ou de faire quelque chose ; aucune inquiétude pour ce qui a été fait ou qui n'a pas été achevé dans le passé – ce qui est absurde, de toute façon, quand on réalise que, d'ici un an ou même un mois, cela n'aura plus aucune importance pour personne et en particulier pour nous.

Nous connaissons tous des moments où nous sommes libres de *dukkha*. Quand ils surviennent, nous sommes purs, sans défauts, sans souffrance et sans peur. Nous nous sentons détendus et en paix, ce qui est d'autant plus appréciable que c'est rare dans ce monde où tant de dangers menacent notre désir de survie et nous accompagnent en permanence. Mais quand nous sommes pleinement habités par des états d'esprit purifiés, la peur n'a aucune chance de surgir.

Tout au long de notre chemin vers « l'au-delà de la mort », nous devons générer de tels moments et les revivre continuellement. Nous pouvons nous délecter de ces états d'esprit, nous réjouir de savoir qu'ils sont à notre portée. Vouloir faire revivre encore et encore ces sentiments de liberté est une tendance naturelle qui nous permet de rester sur la voie de la cessation de la souffrance.

La concentration en méditation apporte avec elle tranquillité et joie, ce qui montre, de manière certaine, que ces états ne sont pas liés à des circonstances extérieures. Ce sont simplement des facteurs de l'esprit qui nous ouvrent la porte de la liberté. Mais nous ne pouvons pas les développer correctement si nous les négligeons pendant les heures que nous ne passons pas en méditation. Nous devons donc veiller en permanence sur notre esprit et le protéger des pensées néfastes.

Quand nous faisons l'expérience de ces moments où l'esprit est libéré, nous ne devons pas croire qu'ils sont un cadeau venu de l'extérieur. Tout comme nous ne pouvons pas accuser un événement extérieur d'avoir perturbé notre esprit, nous ne devons pas croire qu'un moment de paix a été généré par les circonstances extérieures.

Les événements extérieurs sont tout à fait imprévisibles et hors de notre contrôle. Dépendre de quelque chose d'aussi incertain serait stupide. Notre pratique consiste à générer des états d'esprit sains et positifs qui ouvrent la voie à une méditation bénéfique et nous font avancer vers la libération. Quand l'esprit n'est pas obscurci par des pensées néfastes et obsessionnelles, quand il est clair et paisible, simplement attentif, le bonheur et la paix apparaissent. Ces moments, même de courte durée, sont comme une lumière au bout d'un tunnel noir et suffoquant qui semblait sans fin car, dans l'obscurité, nous n'en distinguons pas la longueur. Mais si nous sommes capables de développer ces moments particuliers et de les apprécier à leur juste valeur, la lumière jaillit et nous voyons que ce tunnel a une fin. Cela génère de la joie dans notre cœur, ce qui est d'une grande aide pour la pratique.

Le Bouddha a enseigné une voie équilibrée : d'une part, voir la réalité telle qu'elle est, c'est-à-dire reconnaître que *dukkha* est inévitable ; et, d'autre part, se réjouir de savoir qu'il est possible de mettre un terme à la souffrance. Si nous sommes submergés par le chagrin et croyons que la souffrance est la seule réalité, nos actions et nos réactions seront nécessairement le produit de cette attitude. Être opprimés par *dukkha* ne nous aidera certainement pas à avoir de belles méditations et une vie harmonieuse. D'un autre côté, si nous essayons de nier *dukkha* et de le refouler, nous ne regardons pas la réalité en face. Mais si nous voyons *dukkha* comme une caractéristique universelle, tout en sachant que nous pouvons faire quelque chose pour y mettre fin, alors nous maintenons l'équilibre des choses. Nous avons besoin de cet équilibre pour que notre méditation aboutisse

8. L'éveil et ses fruits

Avoir des ambitions semble être naturel à la nature humaine. Certains veulent être riches, puissants ou célèbres, d'autres veulent être cultivés et obtenir des diplômes. Certains souhaitent trouver un petit nid d'où ils regarderont le même paysage par la fenêtre tous les jours, d'autres veulent trouver la compagne ou le compagnon idéal ou, du moins, aussi parfait que possible. Quand on a abandonné le monde pour vivre dans un monastère, on a aussi des ambitions : devenir un

excellent méditant, trouver une paix absolue, cueillir tous les fruits de la vie monastique. Il y a toujours quelque chose à espérer. Pourquoi donc ? Parce que l'espoir est dans le futur, jamais dans le présent.

Au lieu d'être attentifs à ce qui est, en cet instant, nous espérons que quelque chose de mieux se produira – demain, peut-être. Et quand demain arrive, nous reportons nos espoirs au lendemain parce que ce qui est, aujourd'hui, n'est jamais assez parfait. Si nous changions cette façon habituelle de penser pour devenir plus attentifs à ce qui est réellement dans l'instant présent, nous trouverions sans aucun doute de quoi être satisfaits. Par contre, si notre regard se porte sur quelque chose qui n'existe pas encore, qui est censé être plus parfait, plus merveilleux, plus satisfaisant, nous ne trouvons rien du tout parce que nous cherchons une chose qui n'est pas présente ici et maintenant.

Le Bouddha a dit qu'il y avait deux types de personnes : les gens ordinaires (*puthujjana*) et les « nobles êtres » (*ariya*). Bien sûr, aspirer à devenir un être noble est une belle ambition mais si nous projetons ce but dans un lointain futur, il nous échappera. La différence entre un être noble et une personne ordinaire, c'est que le premier a fait l'expérience de « l'Éveil et ses fruits » (*maggaphala*). La première étape de l'ouverture de cette conscience « supramondaine » est appelée « l'entrée dans le courant » (*sotāpatti*) et la personne qui en fait l'expérience est un *sotapanna*.

Si nous mettons cette information dans notre esprit et la considérons comme un but à atteindre dans le futur, nous n'arriverons nulle part parce que nous n'utiliserons pas toute notre force et notre énergie pour être présents à chaque instant. Ce n'est que dans la présence consciente qu'un instant d'éveil peut se produire sur la voie.

Le facteur qui différencie un être ordinaire d'un être noble est l'élimination des trois premiers « empêchements » ou « entraves » qui nous attachent à l'existence. Ces trois entraves sont : (1) une vision erronée de soi, (2) le doute, et (3) la croyance dans le pouvoir des rites et rituels (*sakkāya-ditthi*, *vicikicchā* et *sīlabbatta-parāmāsa*). Tous ceux qui ne sont pas « entrés dans le courant » sont enchaînés à ces trois attitudes mentales qui ont pour conséquence de transformer la liberté en esclavage.

Commençons par examiner le doute. Il s'agit de ces pensées agaçantes qui nous viennent sans cesse à l'esprit : « Il y a sûrement un moyen plus facile d'y arriver » ou bien « Je suis sûr que je peux trouver le bonheur quelque part dans ce vaste monde ». Tant que nous ne comprenons pas que la voie de la libération nous mène nécessairement hors de ce monde, tant que nous croyons que nous pouvons obtenir satisfaction dans ce monde, nous n'avons aucune chance d'obtenir de nobles résultats parce que nous cherchons dans la mauvaise direction. Dans ce monde doté d'êtres humains et d'objets, d'animaux, de paysages et de contacts sensoriels, nous ne trouverons rien de plus que ce que nous connaissons déjà. S'il avait davantage à offrir, pourquoi ne le verrions-nous pas, pourquoi ne l'aurions-nous pas déjà trouvé ? Parce que ce n'est pas le cas, tout simplement.

Alors, que recherchons-nous ? Nous recherchons le bonheur et la paix, comme tout le monde. Mais le doute, cet inquiet, nous fait penser : « Je suis sûr que si j'agis un peu plus intelligemment que la dernière fois, je serai heureux. Il y a encore quelques voies que je n'ai pas explorées ». Peut-être n'avons-nous pas encore volé dans notre propre avion, ou vécu dans une grotte dans l'Himalaya, fait le tour du monde à la voile ou écrit le meilleur roman de l'année. Toutes ces choses à faire dans le monde sont formidables, sauf qu'elles sont un gaspillage de temps et d'énergie.

Le doute se fait sentir quand on se retrouve à un carrefour : « Où aller maintenant ? Que faire ? » On n'a pas encore trouvé de direction. Le doute est une entrave dans l'esprit quand la clarté qui vient d'un instant d'éveil est absente. Avec la vision profonde, la conscience qui s'éveille ôte tous les doutes parce qu'on en fait soi-même l'expérience. Quand on mange une mangue, on sait quel goût elle a.

La vision erronée du « moi » est l'entrave la plus nocive ; celle qui empoisonne les personnes ordinaires. Elle implique la notion profondément ancrée de « je suis cette personne ». Même si on est capable de voir que ce corps n'est pas vraiment « mon » corps, on a le sentiment qu'il y a bien « quelqu'un » qui médite, « quelqu'un » qui espère trouver l'Éveil, qui veut « entrer dans le courant », qui veut trouver le bonheur. Cette compréhension erronée du « moi » est la cause de tous les problèmes qui peuvent se présenter.

Tant qu'il y a « quelqu'un » là, cette personne est susceptible d'avoir des problèmes. Quand il n'y a personne, qui pourrait souffrir ? La compréhension erronée du « moi » est la racine qui donne naissance à toutes les peines, les chagrins et les lamentations. Elle porte aussi en elle les peurs et les soucis : « Vais-je aller bien, être heureux, en paix, trouver ce que je cherche, obtenir ce que je veux, être en bonne santé, riche et sage ? » Ces inquiétudes et ces peurs sont nourries par notre passé. Nous n'avons pas toujours été en bonne santé, riches et sages, nous n'avons pas toujours obtenu ce que nous voulions et nous ne nous sommes pas toujours sentis merveilleusement bien. Nous avons donc de bonnes raisons d'être inquiets et de craindre l'avenir tant que nous croyons à cette notion de « moi ».

Les rites et les rituels n'ont rien de négatif en eux-mêmes tant qu'il s'agit de gestes de dévotion, de respect et de gratitude envers les Trois Joyaux (le Bouddha, le Dhamma et le Sangha). C'est quand nous croyons qu'ils peuvent nous faire avancer sur la voie du *nibbāna* qu'ils deviennent une entrave. Par exemple, faire une offrande de fleurs et d'encens sur un autel, se prosterner ou célébrer certaines fêtes religieuses, et croire que cela créera suffisamment de bon karma pour nous conduire tout droit au royaume des *deva* après la mort. Mais la croyance dans le pouvoir des rites et rituels ne se limite pas à des activités religieuses, contrairement à ce que l'on pourrait penser. En effet, même si nous n'en sommes pas conscients, en société nous vivons tous en fonction de rites et rituels. Dans les relations humaines, il y a des façons traditionnelles de se comporter avec les parents, les enfants et les conjoints ; une façon particulière de considérer son travail, ses amis ou les étrangers ; un besoin d'être reconnu... Tout cela est fondé sur des idées préconçues à propos de ce qui est juste et bien dans une certaine culture et une certaine tradition – mais ce n'est pas une vérité absolue, seulement le produit de l'esprit humain. Plus on a des idées préconçues, moins on peut voir la réalité ; plus on croit à ses propres idées, plus il est difficile de les abandonner. Quand on s'imagine être un certain type de personne, on se comporte ainsi dans toutes les situations. Un rituel, ce n'est pas nécessairement la façon dont nous disposons des fleurs sur un autel, c'est aussi parfois accueillir les gens de manière stéréotypée et non sur l'impulsion d'un cœur et d'un esprit ouverts et généreux.

Ces trois entraves ou empêchements tombent quand on fait l'expérience de « l'Éveil et ses fruits ». La personne qui fait cette expérience change profondément, même si ce n'est pas visible de l'extérieur. Ce serait bien si ces personnes avaient un halo et un air extasié mais ce n'est pas le cas ! Le premier signe de ce changement intérieur est que la personne n'a plus le moindre doute sur ce qu'elle doit faire dans la vie. Cet événement est radicalement différent de tout ce qu'elle a pu connaître précédemment, au point de donner l'impression que tout ce qui a constitué sa vie jusque-là n'avait aucune importance fondamentale. La seule chose qui ait du sens pour elle, maintenant, c'est de continuer à avancer dans la pratique pour que cette petite expérience du premier pas sur la voie soit fortifiée, revivifiée et fermement établie en elle.

Les instants d'éveil et leurs fruits se reproduisent par la suite pour le *sakadāgāmī* (« Celui qui ne reviendra qu'une fois »), l'*anāgāmī* (« Celui qui ne reviendra plus ») et l'Arahant (« le parfaitement Éveillé »). Pour eux, ces moments sont non seulement approfondis mais aussi prolongés. C'est un peu comme passer des examens à l'université. Si on suit un cursus de quatre ans pour obtenir un diplôme, il faut réussir les examens à la fin de chaque année. Il faut répondre à des questions basées sur les connaissances fraîchement acquises et, chaque fois, les questions sont plus fouillées, plus précises et plus difficiles. Même si elles concernent toujours le même sujet, elles exigent de plus en plus de profondeur dans la compréhension jusqu'à ce que l'on obtienne son diplôme et que l'on ne soit plus obligé de retourner à l'université. Il en est de même pour notre développement spirituel. Chaque instant d'éveil est fondé sur le précédent et se rapporte au même sujet mais il va plus loin et plus en profondeur jusqu'à ce que l'épreuve finale soit passée avec succès ; alors, on n'a plus besoin de revenir.

L'instant d'éveil ne contient ni pensées ni sensations. On ne peut le comparer aux *jhāna* (absorptions méditatives) car, bien que les *jhāna* en soient le fondement – puisque seul l'esprit concentré peut en faire l'expérience – ils n'ont pas les mêmes qualités. Les *jhāna* contiennent, au stade initial, des éléments de joie, de bonheur et de paix et, aux stades plus avancés, un sentiment d'expansion, de vacuité et des perceptions altérées. L'instant d'éveil, lui, ne présente aucun de

ces états d'esprit. Il a une qualité de non-être et apporte ainsi un immense soulagement. Notre vision du monde change si radicalement qu'il n'est guère surprenant que le Bouddha ait marqué une telle distinction entre une personne ordinaire et un « être noble ». Les *jhāna* donnent un sentiment d'unité, de plénitude, mais l'instant d'éveil ne contient même pas cela. Quant à l'instant du fruit de l'Éveil, qui suit immédiatement, c'est le moment où l'on comprend tout le sens de l'expérience. Il a pour conséquence de nous donner une vision radicalement différente de l'existence.

Cette nouvelle compréhension nous montre que toute pensée et toute sensation est *dukkha* (source d'insatisfaction ou de souffrance). Même les pensées les plus élevées et les sensations les plus sublimes portent ce germe en elles. Ce n'est que dans la vacuité la plus totale que *dukkha* disparaît. Rien à l'intérieur ni à l'extérieur de soi ne contient la possibilité d'une totale satisfaction. Du fait de cette nouvelle vision des choses, toute forme de désir disparaît. Tout est vu dans sa réalité et il est clair que rien ne peut donner autant de bonheur que celui qui naît de la pratique de la voie de l'Éveil, avec toutes ses conséquences.

L'expérience du *nibbāna* ne peut pas vraiment être décrite comme un « ravissement » car ce mot a une connotation d'excès. On l'utilise pour décrire une étape des *jhāna* où la joie contient une notion de plaisir. Dans l'expérience du *nibbāna*, on n'a pas conscience d'un ravissement car tout ce qui apparaît est vu comme *dukkha*. L'expression « la félicité du *nibbāna* » peut donner l'impression que le *nibbāna* apporte le bonheur parfait mais c'est sous un angle différent que les choses se présentent : on découvre qu'il n'y a que vacuité et donc plus aucune souffrance ; simplement la paix.

Rechercher l'Éveil et ses fruits ne les fera pas apparaître. Seule une attention de tous les instants le pourra. Cette attention finira par culminer en une concentration réelle qui permet d'abandonner les pensées et d'être totalement absorbé. À ce moment-là, on peut lâcher l'objet de méditation. En fait, il n'est pas nécessaire de l'abandonner car il disparaît de lui-même quand on est complètement absorbé dans l'attention. S'il faut avoir une ambition dans la vie, celle-ci est la seule qui en vaille la peine. Les autres n'apporteront jamais pleine satisfaction.

Il n'y a aucun effort à faire pour abandonner le doute. De quoi peut-on douter quand on a fait l'expérience de la vérité ? Si on se donne un coup de marteau, on n'a aucun doute sur le fait que c'est douloureux parce qu'on en fait soi-même l'expérience.

Rites et rituels disparaissent de manière intéressante car la personne qui a vécu un instant d'éveil n'aura absolument aucun plaisir à jouer des rôles. Tous les rôles sont les ingrédients de ce qui n'est pas réel. On continuera peut-être à pratiquer des rites religieux dans la mesure où ils présentent des aspects de gratitude, de dévotion et de respect, mais il n'y aura aucun rituel dans la manière de se comporter avec les gens, et on ne s'inventera pas d'histoires car la réponse aux situations de la vie viendra d'un cœur spontané et ouvert.

Abandonner la vision erronée de soi est, bien entendu, le changement le plus profond qui est à la racine de tous les autres changements. Celui qui est « entré dans le courant » ne pourra plus jamais croire intellectuellement à la notion de « moi » mais il pourra encore la ressentir sur le plan affectif parce que l'instant d'éveil s'est passé très rapidement et son impact n'est pas encore complet. Dans le cas contraire, il y aurait eu Éveil total – ce qui est possible, comme mentionné dans certains discours du Bouddha du temps de son vivant : certaines personnes ont réalisé d'un seul coup les quatre degrés d'Éveil en écoutant son enseignement.

Le premier instant d'éveil doit être revécu ; il faut le raviver encore et encore jusqu'à ce que le second puisse apparaître. C'est comme répéter ce que l'on sait pour ne pas l'oublier et pouvoir partir de là pour apprendre encore plus.

Il est très utile de se remémorer à tout instant que le corps, les ressentis, les perceptions, les formations mentales et la conscience sensorielle sont tous impermanents et n'ont aucune substance fondamentale, qu'ils changent d'un instant à l'autre. Que l'on ait eu une vision directe d'*anattā* (le non-soi) ou une simple compréhension intellectuelle, dans tous les cas, il faut se la remémorer et la revivre aussi souvent que possible. Tandis que nous pratiquons ainsi, les problèmes ordinaires se présentent de moins en moins souvent. Si nous demeurons conscients de l'impermanence de toute chose, nos difficultés nous apparaissent beaucoup moins importantes et l'idée que nous nous faisons de nous-mêmes change subtilement.

L'image que nous avons de nous-mêmes est notre pire ennemi. Nous nous sommes tous fabriqué un personnage, un masque que nous portons. Nous ne voulons pas voir ce qui se cache derrière et nous ne laissons personne d'autre regarder non plus. Après avoir fait l'expérience d'un instant d'éveil, cette attitude n'est plus possible mais le masque et la peur du rejet se montrent clairement. Le meilleur antidote consiste alors à se remémorer le plus souvent possible qu'il n'y a, en réalité, personne, aucun « moi » là-dedans, seulement des phénomènes physiques et mentaux, rien de plus. Même si la vision intérieure n'est pas encore assez claire pour confirmer pleinement cette assertion, celle-ci permet de commencer à moins s'accrocher aux choses, à s'en saisir avec un peu moins de force.

La pratique mène, à coup sûr, à « l'entrée dans le courant ». Cependant, il n'y a rien à obtenir, seulement tout à lâcher. Sans cela, l'instant d'éveil ne peut pas se produire et nous continuerons à vivre de la même façon qu'avant : assiégés par *dukkha*, obnubilés par *dukkha*, esclaves des louanges et des critiques, des gains et des pertes, de la bonne et de la mauvaise réputation, du bonheur et du malheur. Les problèmes habituels – tous causés par le « moi » – surgiront encore et encore. Le vrai changement intervient quand le regard que nous portons sur nous-mêmes change radicalement. Sinon, les difficultés restent les mêmes puisque c'est toujours la même « personne » qui les génère.

La pratique qui donne des résultats est la pratique de la pleine conscience, aussi bien en méditation qu'en dehors de la méditation. Cela signifie faire les choses l'une après l'autre en étant attentif à son esprit et à son corps. Quand vous écoutez le Dhamma, écoutez, tout simplement. Quand vous êtes assis en méditation, portez toute votre attention sur l'objet de méditation. Quand vous plantez un arbre, soyez totalement présent à ce que vous faites. Pas de fioritures, pas de jugements. Cette façon de faire habitue l'esprit à être présent à chaque instant. C'est seulement ainsi qu'un instant d'éveil peut se produire. Pas dans un avenir lointain : c'est possible ici et maintenant. Il n'y a aucune raison pour qu'une personne intelligente, en bonne santé et sincèrement engagée sur la voie ne puisse pas l'atteindre si elle investit patience et persévérance.

Vous avez entendu dire que, à l'une des étapes sur la voie de la libération et de la sagesse, on voit tomber ses illusions et ses passions. Vous ne comprendrez toute la beauté de ce détachement que lorsque vous verrez la réalité telle qu'elle est, sans vous laisser berner par l'immense diversité du monde. Quand on s'assoit en méditation et que l'on commence à penser, l'esprit est tenté de partir dans de multiples directions, tous azimuts (*papañca*). Or le *nibbāna* est « un », il n'est ni multiple ni varié. On pourrait dire qu'il est vide de tout ce que nous connaissons. Tant que nous n'aurons pas vu cela clairement, le monde continuera à nous interpeler, mais nous ne sommes pas obligés de croire tout ce qu'il dit. C'est une tâche difficile, c'est pourquoi il faut souvent se remémorer le Dhamma pour ne pas être victime des tentations. Mais, dans le monde, on ne doit pas être surpris de ne pas trouver le bonheur : la multiplicité, la diversité ne peuvent pas créer le bonheur, seulement de la distraction.

Bien sûr, les sens peuvent donner du plaisir et, si l'on a un bon karma, il y aura de nombreuses occasions de ce genre : bonne nourriture, beaux paysages, personnes agréables, bonne musique, livres intéressants, maison confortable, pas trop de problèmes de santé... Mais tout cela apporte-t-il la plénitude ? Et si l'on n'a pas trouvé de vrai bonheur ainsi dans le passé, pourquoi le trouverions-nous dans le futur ? L'Éveil et ses fruits apportent la pleine félicité parce qu'ils sont vides de tout phénomène. La vacuité ne peut ni changer ni devenir désagréable et elle ne peut manquer de paix puisqu'il n'y a rien à perturber.

Quand les gens entendent parler du *nibbāna* ou lisent des livres à ce sujet, ils ont tendance à dire : « Comment pourrais-je ne rien désirer ? » Mais quand on a vu en profondeur que tout ce que l'on peut désirer a pour seul but de remplir une insatisfaction et un vide intérieurs, le désir finit par se consumer de lui-même. Cela va plus loin que « ne pas désirer » car maintenant on voit et on accepte la réalité : on sait que rien ne vaut la peine d'être obtenu. Ne rien vouloir va enfin nous permettre de faire l'expérience de la vacuité. La réalité, c'est qu'il n'y a rien, seulement la paix et la tranquillité.

9. Nos tendances sous-jacentes

La plupart des gens ont tendance à blâmer quelque chose ou quelqu'un pour tout ce qui leur arrive de mal selon eux. Il y a ceux qui s'en prennent aux autres et ceux qui préfèrent s'en prendre à eux-mêmes mais, dans les deux cas, cette attitude n'apporte rien de bon et certainement aucune paix pour l'esprit. Ce qui peut nous aider, c'est comprendre ce qui se passe en chaque être humain en connaissant les tendances sous-jacentes (*anusaya*) qui nous habitent. Si nous comprenons que chacun de nous a ces tendances, nous serons peut-être moins enclins à blâmer, à être perturbés ou vexés, et davantage portés à accepter les choses avec équanimité. Nous serons également plus disposés à travailler sur ces points négatifs si nous prenons conscience de leur existence en nous.

Les tendances sous-jacentes sont plus subtiles que les cinq obstacles (*pañca nīvarana*) : les obstacles sont évidents et nous les percevons clairement. Il y a le désir des sens : avoir envie de choses agréables. Et puis la négativité : se mettre en colère, se laisser perturber. La paresse et la léthargie : n'avoir aucune énergie (la paresse se réfère au corps et la léthargie à l'esprit). L'agitation et l'inquiétude : être toujours mal à l'aise, jamais tranquille. Le doute et le scepticisme : ne pas savoir de quel côté se tourner. Ces cinq attitudes sont faciles à discerner chez soi et chez les autres. Par contre, il est plus difficile de mettre le doigt sur les tendances sous-jacentes, or elles sont la source cachée des obstacles. Pour nous en débarrasser, il faut une vigilance aigüe et beaucoup de discernement.

Quand on a déjà travaillé sur les cinq obstacles en soi et que l'on a réussi à se défaire de leurs aspects les plus grossiers, on peut commencer à travailler sur les tendances sous-jacentes. Le mot « sous-jacent » est très parlant : les racines de ces tendances sont profondément enfouies en nous et donc difficiles à voir et à éliminer.

Les deux premières tendances ressemblent aux obstacles du désir sensoriel et de la négativité puisqu'il s'agit du plaisir des sens et de l'irritation qui sont à leur origine. Même quand le désir des sens a été abandonné pour une grande part et que la colère a disparu, la prédisposition à la recherche du plaisir et à l'irritation demeure.

La sensorialité fait partie de tout être humain. Elle apparaît sous forme d'attachement à nos réactions quand nous voyons, entendons, goûtons, sentons, touchons ou pensons à quelque chose. Nous nous intéressons et nous attachons à ce que nous ressentons car nous n'avons pas encore compris que les objets des sens ne sont que des phénomènes impermanents qui apparaissent et disparaissent. Tant que cette vision profonde des choses ne domine pas, nous accordons de l'importance aux impressions qui nous arrivent par les sens. Nous sommes attirés par elles et cherchons à y trouver du plaisir. Quand les sens jouent encore un rôle important chez quelqu'un, la recherche du plaisir est présente. L'être humain est fait de sens. Dans les Écritures bouddhiques, il est dit des Nobles Éveillés qu'ils ont « pacifié leurs sens ». Le Discours sur l'Amitié Bienveillante (*Karaniyametta Sutta*) décrit le pratiquant idéal comme quelqu'un dont « les sens sont apaisés ». Dans de nombreux discours, le Bouddha a dit que se libérer du désir sensoriel est la voie vers le *nibbāna*.

La recherche du plaisir des sens en tant que partie intégrante de l'être humain doit être transcendée par de gros efforts et c'est chose impossible sans la vision pénétrante, si on se contente de l'admettre intellectuellement : « En effet, rechercher le plaisir des sens n'est pas utile. Je vais l'abandonner ». Il faut voir clairement, par une expérience directe et profonde, que les contacts sensoriels n'ont en eux-mêmes aucune valeur intrinsèque. Il s'agit seulement du rapprochement d'un organe sensoriel (les yeux, les oreilles, le nez, la langue, la peau, l'esprit) avec un objet (visuel, auditif, gustatif, olfactif, tactile ou mental) et d'une prise de conscience (le fait de voir, d'entendre, de goûter, de sentir, de toucher ou de penser) pour former un contact sensoriel. C'est tout ce qui se produit. Tant que l'on réagit à ces contacts comme s'ils avaient de l'importance, on dit que la sensorialité est présente. Quand la sensorialité est présente, il y a inévitablement irritation ; les deux vont de pair. En effet, la recherche du plaisir des sens est satisfaite quand le contact sensoriel est agréable et l'irritation apparaît quand le contact sensoriel est déplaisant ou cesse d'être agréable. Cela n'engendre pas nécessairement colère, cris, fureur, haine ni même résistance. C'est juste une irritation qui apparaît sous forme de contrariété, de malaise et d'agitation. Cela tient au fait que nous sommes des êtres humains dotés de sens.

La recherche du plaisir sensoriel et l'irritation ne disparaissent qu'au niveau de l'*anāgāmi* (« celui qui ne reviendra plus »). Il s'agit de la troisième et dernière étape avant l'Éveil total : on ne revient pas dans cette sphère humaine ; on atteint le *nibbāna* dans les « demeures pures ». Même le *sotāpanna* (« celui qui entre dans le courant ») et le *sakadāgāmi* (« celui qui ne reviendra qu'une seule fois »), c'est-à-dire ceux qui en sont à la première et à la seconde étape vers l'Éveil, sont encore la proie de *dukkha*, de la recherche du plaisir sensoriel et de l'irritation qui s'ensuit inévitablement.

Si on s'imagine que l'impulsion qui engendre la recherche du plaisir ou l'irritation est extérieure à soi, c'est que l'on n'a pas encore commencé à voir le chemin. Pour pouvoir entreprendre le travail sur nous-mêmes, il est nécessaire de bien comprendre que nos réactions ne dépendent que de nous. Si nous ne voyons même pas comment elles sont générées, comment pourrions-nous agir ? Ces réactions se produisent constamment, sans interruption, de sorte que nous avons d'innombrables occasions de prendre conscience de notre monde intérieur.

Devenir conscient ne veut pas dire être aussitôt capable de se libérer de ses réactions. Il faut aussi que nous voyions pleinement la futilité des réactions négatives et que nous fassions l'effort d'en découvrir la cause. Il est facile de voir que la recherche du plaisir sensoriel et l'irritation sont les tendances sous-jacentes qui engendrent le désir des sens et la négativité. Mais ce regard doit s'ouvrir sur plus d'acceptation et de tolérance envers nos propres difficultés et celles des autres. Si c'est effectivement ce qui se produit pour tout le monde, tout le temps, quelles raisons avons-nous d'être contrariés ? La seule chose à faire est de travailler avec ce qui est, l'utiliser comme objet de contemplation (*kammatthāna*) et d'introspection. Il est très enrichissant d'utiliser nos difficultés comme outils de purification.

Nos tendances et les obstacles sur la voie sont interconnectés. Si nous sommes capables de diminuer l'un, les autres deviennent moins gênants, perdent de leur force et ne nous effraient plus autant. En général, les gens ont peur de leurs propres réactions, c'est pourquoi ils se sentent souvent menacés : ils ont moins peur de la réaction de l'autre personne que de la leur. Ils ne sont pas sûrs d'eux, craignent de

devenir agressifs, de se mettre en colère et de ternir ainsi l'image qu'ils ont d'eux-mêmes.

Avoir une image de soi est très préjudiciable parce que cette image est basée sur l'illusion de la permanence. Tout change constamment, y compris nous-mêmes, alors qu'une image de soi suppose une permanence, une stabilité. Nous pouvons être avides de plaisirs sensoriels un moment et être quelqu'un d'irritable l'instant suivant. Parfois nous nous sentons bien et, à d'autres moments, nous sommes tendus et nerveux. Alors, lequel sommes-nous ? Avoir une image de soi crée un concept de permanence qui ne peut absolument pas être fondé sur les faits. Cela nous empêche de voir suffisamment clair en nous pour découvrir nos tendances sous-jacentes car nous serons aveugles à ce qui ne correspond pas à cette image.

La troisième tendance sous-jacente est le doute ou l'hésitation. Si on a des doutes, on hésite : « Que vais-je faire ensuite ? » On doute d'avoir suivi la voie juste, on doute de ses propres capacités et de la façon de procéder. À cause de ces hésitations, on ne fait pas bon usage de son temps : on le gaspille ou bien on s'engage inutilement dans trop d'activités. Douter signifie que l'on n'a pas de vision intérieure pour être guidé et qu'on est obsédé par l'incertitude. Le doute et l'hésitation habitent notre cœur à cause d'un sentiment d'insécurité. Nous avons peur de l'insécurité. Mais il n'y a aucune sécurité nulle part. La seule sécurité que l'on puisse trouver est dans le *nibbāna*.

Peur et insécurité dans le cœur engendrent doute et hésitation. Si nous apprenons à les reconnaître et à les lâcher quand ils apparaissent, à ne leur accorder aucune attention, nous avancerons beaucoup plus facilement et nous pourrons accomplir bien davantage.

Le doute et l'hésitation sont abandonnés dès « l'entrée dans le courant ». Celui qui atteint ce premier stade de l'Éveil ne doute plus car il a personnellement fait l'expérience d'une réalité inconditionnelle, totalement différente de la réalité relative dans laquelle nous vivons. Il peut maintenant avancer tout droit sans crainte ni inquiétude. On ne peut pas douter d'une expérience directe. Si on dit à un jeune enfant : « Ne touche pas au feu, tu risques de te brûler », il y a des chances qu'il le touche quand même. Mais, après s'être brûlé et en avoir souffert, il ne le touchera certainement plus jamais. L'expérience a effacé tout doute et toute hésitation.

La quatrième tendance sous-jacente est la vision erronée des choses qui consiste à rapporter à soi tout ce qui se produit. Cela arrive constamment et il est facile de le vérifier car tout le monde se comporte ainsi. Très peu de gens sont capables de s'en rendre compte et de se dire : « Ce n'est qu'un phénomène mental ». Ce qu'ils se disent, c'est : « Je pense ». Quand ils ont mal quelque part, très peu se diront : « Ce n'est qu'une sensation désagréable ». Ils penseront plutôt : « Je me sens très mal » ou « J'ai affreusement mal ». Cette façon de s'identifier à tout ce qui se passe est une réaction due à une tendance sous-jacente si profondément inscrite en nous que seuls de gros efforts pourront lui faire lâcher prise.

Se libérer de cette vision erronée du « moi » ne signifie pas simplement comprendre intellectuellement qu'il n'y a pas de vrai « moi ». Ce qu'il faut, c'est un regard intérieur assez profond pour voir cet ensemble corps-esprit comme un simple agglomérat de phénomènes physiques et mentaux qui n'appartient à personne. Le premier pas sur la voie de l'Éveil – « l'entrée dans le courant » – est fait lorsque le « moi » est ainsi vu pour ce qu'il est réellement. Cependant, on n'abandonne complètement la notion de « moi » qu'au niveau de l'Arahant, le pleinement Éveillé.

Ensuite arrive la tendance sous-jacente de la « fierté » (*mana*). Dans ce contexte, ce mot signifie avoir une certaine conception de soi ; par exemple, être un homme ou une femme, jeune ou vieux, beau ou laid. Nous avons aussi une conception de ce que nous voulons, sentons, pensons, savons, possédons et de ce que nous pouvons faire. Toute cette conceptualisation crée un sentiment de possessivité personnelle et nous devenons fiers de ces possessions : nos connaissances, nos capacités, nos sentiments, le fait d'être quelqu'un de spécial. Cette fierté est souvent très profondément enfouie en nous et, pour la déceler, une sérieuse introspection est nécessaire. Ceci est dû au fait que presque tout notre être est impliqué dans cette identification. Quand nous nous disons : « Cherchons à déraciner ce concept qui me fait croire que je suis une femme », la réponse est souvent : « Mais bien sûr que je suis une femme ! » Mais tant que « je suis » femme, homme, enfant, stupide, intelligent ou quoi que ce soit, ce « je suis » est loin du *nibbāna*. Si je me conceptualise en quoi que ce soit, c'est cela même qui bloque la voie.

Cette tendance sous-jacente à la « fierté » n'est complètement éradiquée qu'au niveau de l'Arahant. Il n'y a pas de lien direct évident entre l'un des cinq obstacles et cette tendance mais la conception d'un « moi » et la vision erronée du « moi » sont les principales manifestations de l'illusion, c'est-à-dire la cause première de tous les poisons du mental.

Ensuite arrive la tendance sous-jacente de l'attachement à l'existence. Il s'agit de notre instinct de survie, vouloir continuer à exister, refuser d'abandonner, ne pas être prêt à mourir aujourd'hui. Nous devons apprendre à être prêts à mourir à tout moment – non pas souhaiter mourir mais y être prêts. Souhaiter mourir, c'est l'autre aspect du même attachement à l'existence ; c'est essayer de se débarrasser de l'existence parce que nous trouvons la vie trop difficile. Par contre, être prêt à mourir à tout moment signifie que l'attachement au fait d'être une personne, et d'être ici pour le prouver, a été abandonné car il a été clairement vu comme une conception erronée. À ce moment-là, la fausse notion du « moi » est éliminée.

L'attachement à l'existence crée un syndrome de dépendance. Nous voulons que tout aille bien pour nous et nous sommes fâchés quand ce n'est pas le cas. Cela engendre irritation et recherche du plaisir sensoriel. Nous oublions souvent que nous ne sommes que des invités sur cette planète, que notre visite est limitée et qu'elle peut prendre fin à tout moment. L'attachement à la vie nous crée à tous beaucoup de difficultés parce qu'il nous projette dans le futur de sorte que nous ne pouvons pas être présents. Or, si nous ne vivons pas dans le présent, nous passons complètement à côté de la vie. Il n'y a pas de vie dans le futur ; il n'est qu'idées, conjectures, espoirs et souhaits. Si nous voulons vraiment être vivants et faire l'expérience des choses telles qu'elles sont, nous devons être ici et maintenant, présents à chaque instant. Cela implique que nous lâchions l'attachement à ce qui va nous arriver dans le futur, en particulier l'inquiétude par rapport à la mort. Exister dans l'instant suffit. Être capable d'abandonner cet attachement signifie lâcher le futur. C'est alors seulement que l'attention sera forte et stable. Il y aura une véritable présence attentive et une connaissance claire.

Quand on s'attache à l'existence, on croit toujours que quelque chose de meilleur peut se produire si nous attendons assez longtemps,

mais cela va à l'encontre de la notion d'effort. L'effort ne peut être accompli que maintenant car qui sait ce que demain apportera ?

La dernière des sept tendances sous-jacentes est l'ignorance ou, plus précisément, l'ignorance des Quatre Nobles Vérités. Le Bouddha a dit que l'ignorance est le point de départ de la chaîne de cause à effet qui nous entraîne dans le cycle incessant de la naissance et de la mort. L'ignorance est le contraire de la sagesse. Dans ce contexte, cela signifie que nous refusons de voir la réalité, de comprendre que toute notre souffrance vient de nos désirs, aussi nobles soient-ils. Si nous persistons à ignorer les deux premières Nobles Vérités, sans parler de la troisième qui est synonyme de *nibbāna*, nous restons prisonniers de la souffrance. Notre tendance sous-jacente à l'ignorance aboutit à une vision erronée d'un « moi », à la conception même d'un « moi », qui est le lien entre toutes les tendances sous-jacentes. Sans cette ignorance, il n'y aurait pas de besoin de plaisirs sensoriels ni d'irritation, pas d'hésitation ni de doute, pas de vision fautive, pas de fierté ni d'attachement à l'existence.

Il est très utile de prendre conscience de la tendance sous-jacente qui nous crée le plus de difficultés et d'y concentrer toute notre attention. Comme elles sont toutes liées entre elles, en réduire une permettra de réduire les autres à des proportions plus facilement gérables.

Voir ces tendances en soi nécessite de tourner un regard très attentif vers l'intérieur, ce qui implique temps et solitude. Ce n'est pas quelque chose que l'on peut faire en bavardant avec des amis. Mais, si l'esprit est clair, on peut le faire en méditation ou en contemplation.

La contemplation est un complément appréciable de la méditation, une aide importante, toujours dirigée vers une vision intérieure profonde, tandis que la méditation peut parfois être simplement orientée vers le calme et la tranquillité. Contempler signifie regarder au fond de soi pour voir ce qui y règne : « Qu'est-ce qui me fait réagir ? » Avec beaucoup d'honnêteté, en se souvenant de ses propres tendances sous-jacentes et en sachant que tout le monde les porte en soi, on peut se demander : « Comment se manifestent-elles en moi ? » Une fois que l'on a trouvé une réponse à cette question, on peut continuer à contempler ainsi : « Que puis-je faire pour me débarrasser de cette tendance particulière ou, au moins, la minimiser ? » Il est

important de consacrer chaque jour du temps à la contemplation. Si on a passé une journée entière sans introspection, on ne peut pas espérer tourner facilement le regard vers l'intérieur au moment de la méditation. Méditation et contemplation sont complémentaires et se développent en parallèle.