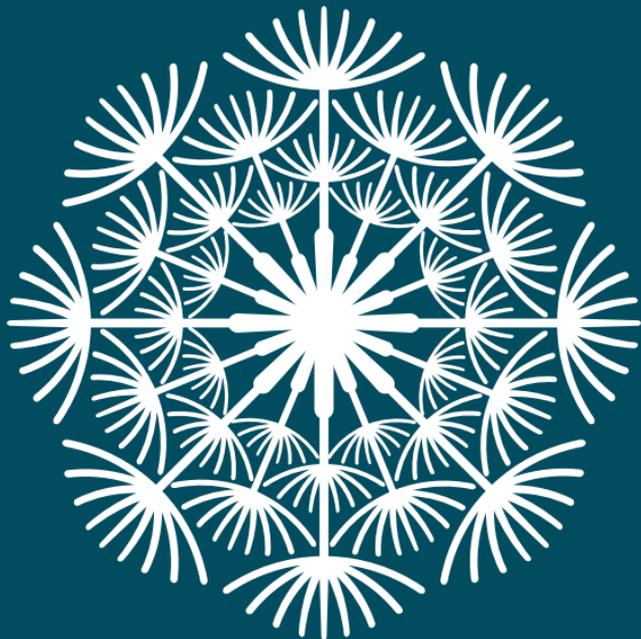


GRAINES DE DHAMMA



AJAHN SUNDARA



GRAINES DE DHAMMA
REFLEXIONS SUR LE DHAMMA PAR



AJAHN SUNDARA



AMARAVATI
PUBLICATIONS

POUR DIFFUSION GRATUITE

ÉGALEMENT DISPONIBLE EN EBOOK GRATUIT

DÉDICACE

Ce livret est dédié, avec une profonde gratitude,
à mes parents qui m'ont inspirée à réaliser le don
précieux de notre vie humaine.

REMERCIEMENTS

(Pour l'édition originale en anglais)

Je voudrais remercier et exprimer ma reconnaissance envers tous les amis et amies qui directement ou indirectement ont participé à la création de ce livret, et tout particulièrement Adam Long qui dès le début offrit son plein soutien à ce projet en transcrivant, éditant et créant ce livret ; Nicholas Halliday pour son travail artistique de la couverture et l'élégante mise en page du livre ; Janice Clark, Trudy et Trévor Lewis pour avoir lu les textes et choisi les passages qui leur parlaient; Brenda Walsh pour ses corrections et suggestions habiles ; Ajahn Amaro et Ajahn Candasiri pour leurs encouragements bienveillants, leur soutien et leur amitié de longue date.

INTRODUCTION

Les textes rassemblés dans ce livret proviennent d'enseignements variés donnés par Ajahn Sundara au Monastère d'Amaravati. Cette collection inclut des enseignements offerts à la communauté laïque et monastique lors des retraites de méditation ainsi que des articles rédigés par Ajahn Sundara au cours d'une vingtaine d'années. Choisis au hasard, ces extraits abordent des thèmes et des aspects de la pratique bouddhiste que le lecteur pourra contempler au travers de ses propres expériences.

UN LAC TRANQUILLE

Se sentir mécontent n'est pas une mauvaise chose. Ce n'est pas malsain. Le mécontentement est un symptôme qui indique que le cœur aspire à la liberté.

Quand on est mécontent, au lieu de dire « Oh, c'est terrible ! », on peut simplement se dire qu'à ce moment précis, nous avons atteint nos limites. En réalisant cela, nous rendons cet instant conscient. Le mécontentement est un signe que nous avons rencontré la limite de ce que nous pouvons supporter et quelque chose en nous ne veut pas surmonter le mur qui nous fait face. Mais nous avons le choix : nous pouvons rendre ce mur plus difficile à surmonter (ou en créer un autre) en inventant une distraction ; ou nous pouvons lâcher prise. En lâchant prise, le mur disparaît. Plus nous lâchons prise, plus nous affaiblissons cette entité, ce « soi » avec lequel nous vivons.

Lâcher prise, dans ce contexte, n'est pas seulement un synonyme de liberté et de félicité, c'est aussi une chose très pratique. Quand nous lâchons prise, nous nous libérons.

Le Bouddha n'a pas dit que nous ne devons pas avoir de désirs. Il reconnaissait que nous vivons dans un monde agité d'énergies, de désirs et de mécontentements. Par compassion, il nous a donné un enseignement qui nous permet d'explorer la réalité de ce monde. Il nous a enseigné comment examiner le monde mais on ne peut s'en servir pour explorer le domaine de l'esprit et du corps en profondeur que si on a déjà cultivé une certaine paix et un certain calme.

L'esprit est souvent comparé à un lac. Si le lac est constamment agité par les éléments, il est difficile de voir dans la profondeur de ses eaux. C'est seulement lorsqu'il est calme et tranquille que nous pouvons voir ce qui se trouve au fond.

Une des conditions pour pouvoir explorer la nature de notre esprit, c'est la capacité à rester calme. C'est la première étape

en méditation, apprendre à se calmer. Si nous n'apprenons pas cela nous serons toujours dans un état d'agitation et d'inquiétude. Jusqu'à ce qu'on ait un certain degré de calme intérieur, on ne peut pas voir la nature changeante de nos émotions, de nos pensées et de nos habitudes, et la façon dont elles nous influencent et affectent les autres gens.

Pour commencer la méditation, nous calmons notre esprit en nous concentrant et en portant notre attention sur un objet apaisant. On peut méditer sur quelque chose de très impersonnel comme la flamme d'une bougie – simplement concentrer son attention, il n'est pas nécessaire de se concentrer avec une grande intensité, juste assez pour sentir le rythme naturel de la respiration. Se concentrer sur la respiration ne coûte rien, et c'est toujours à notre disposition, donc il n'y a pas d'excuse pour ne pas savoir comment calmer notre esprit.

Rappelez-vous : il n'y a pas de clarté d'esprit tant qu'il y a de l'agitation et de la turbulence. Autrement dit, si nous sommes

constamment agités, nous ne serons jamais capables d'atteindre cette vision intérieure, là où l'esprit se transforme réellement.

Cela ne signifie pas que nous réussirons toujours à calmer notre esprit. Cela ne signifie pas que les habitudes ne vont plus jamais reprendre le dessus et nous pousser dans la même routine. Nous aurons toujours les enseignements du Bouddha pour nous aider à sortir de cette ornière. Finalement, comme nous devenons plus habiles à voir avec clarté et profondeur, nous n'aurons plus besoin de conditions particulières, nous serons à l'aise en toute circonstance. Même dans une situation extrêmement difficile, nous pourrons trouver en nous-même un espace de tranquillité, un point stable, l'œil du cyclone.

BRAHMA-VIHARA : **LES DEMEURES DIVINES**

Il existe un adage qui exprime la relation entre la sagesse et la compassion :

« La sagesse me dit que je ne suis rien, l'amour me dit que je suis tout et entre les deux ma vie s'écoule. »

La sagesse nous enseigne l'impermanence et l'absence d'ego.

La compassion nous fait prendre conscience que malgré notre impermanence et cette absence d'ego, même si nous possédons chacun notre propre corps, nous sommes tous interconnectés et nous interagissons profondément les uns avec les autres. Quand nous avons cette prise de conscience et que nous trouvons la paix intérieure, un espace se crée en nous ; et la place pour aimer les autres se trouve exactement là. Nos actions deviennent alors spontanément bénéfiques et pleines de compassion.

L'Amour décrit dans l'enseignement du Bouddha n'est pas l'amour sensuel ; il ne dépend pas des six sens. L'Amour dont parle le Bouddha est l'Amour universel, dont la bonté et la compassion font partie. C'est pour ça que les quatre Brahmavihāras (mettā, karuṇā, muditā, upekkhā) s'appellent « les incommensurables ». Ce sont des formes d'amour universel ; rien ne les limite, elles ne dépendent pas de nos qualités individuelles : on peut être grand ou petit, gros ou mince, malade ou en bonne santé, stupide ou intelligent, blanc, noir, jaune ou vert. Cet amour accepte et bénit tout le monde, mais cela est plus facile à comprendre quand on a commencé à lâcher l'illusion qu'on est une personne palpable et permanente.

Notre identification avec « moi » et « mien » est une illusion réductrice qui nous laisse incapables d'aimer librement. Dans un tel état illusoire, nous devenons obsédés par une perception de « moi » qui doit être défendue, soignée, appréciée et louée. Tant que nous dépendons de ce « moi », nous sommes pris dans tous les besoins complexes de l'esprit ; besoins qui surgissent

parce que nous nous sentons séparés, coupés et dépendants de beaucoup de choses.

Les enseignements du Bouddha parlent de quatre aspects de l'amour : mettā est la bienveillance, karuṇā est la compassion, muditā est une joie sympathique, une joie bienveillante et altruiste et upekkhā est l'équanimité. En anglais le mot « aimer » signifie beaucoup de choses, mais le mot « Brahmaviharās » ouvre de nouvelles perspectives sur ce que l'amour est réellement et comment le sens de ce mot peut être étendu. Cette perspective n'est peut-être pas évidente dans les langues occidentales. Nous ne réalisons peut-être pas que la compassion et la joie altruiste sont aussi des facettes de l'amour.

Je vous encourage à contempler la signification de ces enseignements divins. Ils peuvent vous aider à comprendre plus profondément tout cet aspect de l'amour, la compassion, la joie et la sérénité.

UN BEAU MOMENT DE LIBERTÉ

Notre esprit n'est pas ce que nous sommes. C'est un mécanisme qui est hors de contrôle la plupart du temps. Bien que nous décidions de ne pas dire des mots de colère, nous parvenons toujours à un moment ou à un autre à nous mettre en colère. Nous réussissons toujours à dire quelque chose de stupide. Nous nous débrouillons toujours pour réagir. Nous sommes toujours prêts à avoir des pensées négatives envers nous-mêmes. Tout ceci est très dangereux car à chaque fois que nous nous critiquons nous-mêmes, nous nous attachons à ces états mentaux négatifs et nous cultivons cette tendance comme des graines. Nous les faisons pousser sans nous en rendre compte. Elles grandissent et nous nous sentons de plus en plus malheureux. C'est pour cette raison que nous avons besoin de voir comme notre esprit est un champ vide, et combien de ces graines du malheur nous avons engrangées au fil de nos vies successives remplies d'illusions.

Maintenant il est temps de les trier, de labourer la terre. C'est ce que nous faisons quand nous méditons : nous commençons à labourer et trier les graines, nous remarquons enfin ce qui nous rend réellement heureux et nous cherchons à suivre le bonheur plutôt que le malheur.

La pratique est beaucoup plus que la méditation assise. L'entraînement de l'esprit est très complet. S'apercevoir quand les habitudes sont présentes et quand elles ne le sont pas, remarquer le moment ravissant quand nous sommes soudainement éveillé et libéré demande un effort. C'est un très beau moment, un moment où nous avons un choix et nous pouvons voir ce choix clairement. À ce moment-là l'esprit est prêt à suivre la bonne voie. C'est un moment d'éveil heureux, libre et joyeux. Nous devons contempler ces moments de joie qui viennent d'un sentiment de liberté. Nous nous apercevons d'où nous sommes, et nous voyons qu'à ce moment-là, il y a beaucoup de routes qui s'ouvrent à nous. Quand nous sommes vraiment attentifs et conscients, la sagesse peut nous guider.

La sagesse n'est pas « mienne ». C'est une qualité du cœur qui est présente quand on est attentif, conscient et qu'on se concentre. La sagesse nous informe. La sagesse n'est pas mécanique, elle est réceptive. Elle répond totalement à la situation de façon renouvelée, complète, du vide de notre cœur, de la partie inconditionnée de nous même. Je vous souhaite de continuer à pratiquer et d'amener de la clarté dans votre cœur. La paix vous apportera une clarté plus profonde. Nourrissez vous du moment de joie et de bonheur qui vient lorsque vous contemplez la bonté et la valeur de votre vie.

JE TE CONNAIS MARA

Lorsque le Bouddha dit « anatta », ou « ceci n'est pas moi », il veut nous faire remarquer que nos états d'esprit, qu'ils soient positifs ou négatifs, ne nous appartiennent pas. Nous aimerions sûrement être tout le temps heureux, raisonnables et bienveillants. Mais qu'arrive t-il en réalité ? Sommes-nous toujours bienveillants ? Sommes-nous toujours raisonnables ? La plupart des gens n'agissent pas de façon choisie et délibérée.

Il est important que nous réfléchissions sur nos motivations. Qu'est-ce qui sous-tend nos actions ? Est-ce que nous méditons parce que nous sommes en colère contre nous-même ? Ou peut-être avons-nous l'espoir de nous améliorer et devenir plus confiant ? Est-ce l'avidité ? Pensons-nous que la méditation va nous aider à gagner plus d'argent et de succès et donc plus de bonheur ? Peut-être s'imagine-t-on devenir plus beau et rayonnant, comme ces gros Babas sur leurs coussins en Inde. « Tout le monde va remarquer mon aura ! Je vais enfin être

capable de dire des choses sensées maintenant. Je suis certaine qu'ils vont remarquer que je pratique « mettā' ! » Bien sûr nous savons ce qui arrive quand nous pensons de cette façon – c'est Mara qui est en train de nous tester. « Ha, ha ! C'est ce que tu penses de toi-même, hein ? Allez, vérifions si tout cela est bien vrai ».

Mara était là, même avec les nonnes Arahant, il les attendait au tournant ! Ces nonnes étaient très expérimentées, mais au moment où elles étaient sur le point de parvenir à l'Éveil, Mara leur disait : « Mais que fais-tu, petite sotte ? Tu es si belle. Tu pourrais avoir tellement de bon temps dans le monde extérieur. Tu pourrais avoir des enfants, et tu rendrais tes parents si heureux. Tu créerais tant de bonheur autour de toi. » Vous imaginez donc bien que si Mara a tenté de dissuader ces nonnes très éveillées, il va tout aussi bien tenter de nous tester aussi. Même lorsque nous croyons être attentifs, un événement trivial arrive et déclenche notre colère ou notre frustration. Ça, c'est Mara.

Le Bouddha était très intelligent. Il n'a pas essayé d'occulter Mara. Il n'a pas dit « Oh ! ce démon ne doit pas faire partie de notre cheminement. Nous n'avons pas le droit d'avoir de mauvaises pensées. Nous ne pouvons pas ressentir des choses diaboliques ou avoir des sentiments négatifs envers les autres. Nous devrions toujours être béats, aimants, compréhensifs, infiniment patients, dépourvus de jugement et parfaitement compatissants envers tous les êtres vivants. »

Le jour où Bouddha rencontra Mara sous le l'arbre Bodhi, il lui dit simplement : « Je te connais, Mara ». Vous voyez ? Il ne dit pas : « Pars de là ! ». Il ne commença pas à respirer profondément pour le réprimer ou le repousser. Il n'essaya pas de le tuer. Il l'accepta simplement. Et pendant encore quarante-cinq ans, Mara continua de tester Bouddha.

Mara n'est pas un esprit maléfique qui plane au-dessus de nous. Mara est fondamentalement notre état d'ignorance. Quand nous sommes pris dans la tourmente de l'avidité, de la haine

ou de l'illusion, nous devenons l'ami de Mara, nous entrons dans son royaume. Par contre, quand nous lâchons prise de ces choses négatives, nous sommes dans le royaume du Dhamma. C'est à nous de décider dans quel royaume nous voulons vivre.

LE CHEMIN DE LIBÉRATION DE LA SOUFFRANCE

Nous débutons sur la voie de la pratique dans un état d'ignorance (*avijja*) – passion, convoitise, égocentrisme, mécontentement et paresse sont un aspect profond de ce qui constitue notre corps et notre esprit. Lorsque le miroir clair de la pleine conscience n'est pas bien développé, notre tendance naturelle est de nous identifier à ce qui se passe dans notre esprit.

Cependant par la pratique de la méditation, nous apprenons à regarder directement nos différents états d'esprit et nous remarquons alors que ces états mentaux ne font que survenir et disparaître. Nous comprenons que tout ce que nous expérimentons n'est qu'un flot continu – un flot de pensées, de sensations, d'émotions, de perceptions – vide d'entité solide ou permanente.

Lorsque nous arrivons à voir que tout est intrinsèquement *anicca* (impermanent), *dukkha* (douloureux) et *anatta* (non-soi), nous commençons à comprendre la souffrance de l'identification à l'esprit et au corps. Nous commençons aussi à entrevoir le chemin menant hors de la souffrance. Ceci est le Dhamma.

LA LIBERTÉ EST UN EFFET SECONDAIRE D'UNE VIE CONSCIENTE

Dans le Bouddhisme ce qui est appelé « le mental » (*citta*) ne se réfère pas seulement à la pensée et au cerveau. Le mental a une dimension beaucoup plus large qui inclut l'acte de penser mais aussi nos perceptions et nos sentiments. Il inclut nos histoires et nos souvenirs. Par exemple, lorsque je perçois une chose, j'ai déjà en moi une empreinte, un souvenir qui peut m'aider à reconnaître que cet objet « c'est ceci ou c'est cela ».

Lorsque nous devenons plus conscients du fonctionnement de notre esprit, nous libérons le cœur des causes de ses misères. La liberté est l'effet secondaire d'une vie consciente. Nous ne devenons pas nécessairement heureux à chaque instant de la vie, mais nous nous sentons plus à l'aise en nous-mêmes. Nous avons moins de regrets et moins d'inquiétudes car nous avons vécu une vie qui respire profondément au travers de la qualité de la pleine conscience.

En un sens, en fin de journée, la pleine conscience laisse peu de traces. Nous lâchons prise de beaucoup de choses que nous n'aurions pas pu lâcher si nous n'avions pas cultivé l'attention consciente et l'habileté de lâcher prise.

LES CINQ PRÉCEPTES

Le Vinaya procure des lignes de conduite pour notre langage et nos actions dont l'origine se trouve dans les préceptes. Les cinq préceptes sont des directives pour s'abstenir de nuire, de voler, de s'engager dans des conduites sexuelles erronées, de mentir et de consommer des drogues et des intoxicants qui rendent l'esprit confus.

Ces préceptes sont des valeurs universelles tout aussi applicables aujourd'hui qu'elles le furent il y a 2500 ans. Lorsque nous nous sentons perdus et confus par un monde absorbé à promouvoir des valeurs que le Bouddha aurait considérées bien éloignées de ce qui est sain et véritablement libérateur, revenir aux préceptes et contempler leur signification nous ramène à ce qui inspire et élève le cœur. Plus que jamais, que nous soyons des monastiques ou des laïques, nous avons besoin de nous rappeler de ces conditions fondamentales pour cultiver un cœur bienveillant et généreux.

TRAVAILLER AVEC LA COLÈRE

Être le témoin de son propre esprit n'est pas si simple. Lorsque nous nous essayons à être le spectateur, le connaisseur qui regarde et observe, cela peut prendre du temps avant que nous n'arrivions au point où notre esprit parvient à se calmer, où il est détendu, présent à lui-même et assez conscient pour commencer à voir véritablement les choses dans l'instant présent.

Même dans ce cas-là, nous ne sommes peut-être pas encore assez habiles pour véritablement voir. Cela peut prendre beaucoup de temps. J'ai passé des années à observer la colère et à la lâcher, et elle revenait encore ! J'étais consciente de l'expérience de la colère et je remarquais lorsque j'en étais libérée mais cela a mis du temps pour en arriver à voir la colère telle qu'elle était. Certains parmi vous comprennent de quoi je parle. Le sentiment de colère peut être si près de nous, comme une seconde peau, que parfois nous n'avons même pas idée que nous sommes en colère. Nous n'en devenons conscients

que lorsqu'elle nous accapare entièrement, lorsqu'elle contrôle totalement notre esprit.

Pendant longtemps nous ne voyons pas la présence subtile de la colère tant elle fait partie de nous. Nous n'avons pas encore développé assez d'espace pour en être témoins. Nous sommes encore trop impliqués à *être dans* notre colère, à *devenir* cette colère, sans aucune distance entre nous et le sentiment. Quand la colère n'est encore qu'une pensée subtile, elle peut rapidement et facilement envahir notre esprit. Nos perceptions deviennent colère, nos sentiments, nos réactions sont colère. Nous devenons irritables. Et dire que tout cela avait débuté avec une simple pensée, une sensation, un souvenir.

Cela peut prendre du temps avant que nous ne soyons capables de gérer la colère, la convoitise, la jalousie, ou la souffrance. Ainsi pendant longtemps nous pensons que la souffrance est causée par quelqu'un d'autre ou quelque chose d'extérieur à nous. Combien de fois voyons-nous la souffrance - et ses causes

- là où elle débute ? Pendant des années nous répondons à notre souffrance comme si quelqu'un nous faisait quelque chose. Quand quelqu'un me dit « vous êtes stupide », je me mets en colère. Quand cette personne me dit « vous êtes sympathique », je suis vraiment heureuse. Mais qui réagit ? Où la réaction commence et se termine-t-elle ? Nous faisons le travail le plus profond qu'un être humain puisse faire. Nous démêlons les illusions du mental, les habitudes aveugles et les perceptions erronées.

L'enseignement du Bouddha nous apprend à trouver le chemin qui nous ramène à la source. Nous posons la question : « Qui ressent ces sensations ? » Sur le chemin de l'éveil, nous voulons libérer notre esprit de nos réactions qui perpétuent l'ignorance et la souffrance. Nous engageons-nous à cela ? Même un esprit profondément malheureux peut être transformé en un esprit éveillé, heureux et libéré.

Rien n'est perdu sur le chemin du Bouddha. Chaque instant peut être un moment de libération.

QUALITÉS QUI MÈNENT AU LÂCHER-PRISE ET NON À L'ACCUMULATION

Les Quatre Nécessités sont les possessions de base d'un moine mendiant : une tenue, la nourriture reçue de l'aumône, un abri et des médicaments. Un moine ou une nonne peut recevoir plus que cela - ceux-ci sont seulement les biens de base - mais l'entraînement consiste à s'exercer à ne posséder que ces quelques affaires. La vie monastique, basée sur la simplicité et les besoins minimum, est un guide qui sert à s'extirper de ces habitudes d'accumulation d'objets qui semblent, au premier abord, absolument indispensables, mais qui sont en fait totalement superflus.

Le monde séculier et matérialiste dans lequel nous vivons nous apporte de l'insatisfaction en nous incitant à avoir toujours plus de besoins et en nourrissant nos désirs.

Au contraire, le Bouddha nous encourage à développer notre sens de la gratitude et de la frugalité – se contenter avec bonheur de

ce qui est offert. Nous développons aussi ce sens de la gratitude pour apprécier la vie que nous avons choisie de suivre avec foi. Aussi longtemps que nous serons attachés à notre besoin de posséder, nous serons toujours en danger : danger d'être attiré par sa force qui s'exerce souvent de manière indicible. Ce lâcher-prise est un constant apprentissage. L'entraînement et la pratique nous aident à progresser graduellement vers une meilleure connaissance de nous-mêmes, car nous améliorons notre capacité à reconnaître ces mauvaises habitudes à chaque fois qu'elles se présentent et à les abandonner.

Nous sommes dépendants les uns des autres. En vivant cette vie de *samana*, nous nous rappelons quotidiennement ce qui est vraiment important. Tout l'entraînement réside dans ces choses-là : vivre frugalement, être attentif à nos désirs, se retenir d'accumuler des choses, et apprendre à se contenter de ce qui nous est offert.

NOTRE ESPRIT TEL QU'IL EST

Avant de venir au monastère, nous nous forçons probablement l'idée que nous allons devenir un bon bouddhiste - gentil, compatissant et aimant. Mais une fois arrivé, nous découvrons une réalité bien différente et il se peut que nous le vivions comme un déchirement intérieur.

Peut-être réalisons-nous que nous ne sommes pas cette personne gentille, aimante et généreuse que nous désirions tant être. D'un côté, nous voulons devenir purs, aimants et refusons d'être menés par les désirs sensuels ; nous désirons être respectueux des autres, mais nous découvrons d'autres tendances que nous avons occultées jusque-là.

Pendant longtemps, nous croyons que nous contrôlons nos vies et nous nous sentons coupables ou nous rendons responsables quand les choses tournent mal. Combien de fois sommes-nous gênés par la façon dont nous nous comportons ? Même lorsque

personne ne nous voit, nous pouvons nous sentir extrêmement embarrassés. Cette belle personne, que nous espérons devenir est soudainement en train de râler à propos d'une chose ridicule.

Nous pensons être maître de la situation, mais en vérité, en avançant dans la pratique, nous réalisons que ce sont les habitudes, les réactions et les conditionnements aveugles qui nous contrôlent. Ils sont aveugles, car ils nous font agir ou réagir avant même que notre pleine conscience puisse se saisir de l'instant présent.

Lorsque nous sommes attentifs, nous sommes conscients, nous pouvons voir les choses clairement. Mais souvent, les habitudes sont si fortes qu'elles nous surprennent et nous frappent en pleine figure - ébranlant notre monde, renversant notre réalité. Ce n'est pas toujours évident de les reconnaître, car les habitudes peuvent être cachées derrière un sourire. Un coup de poing peut même sembler très doux !

Ainsi dans notre pratique de la méditation nous commençons à remarquer les subtilités de notre esprit : que se passe-t-il en ce moment ? Suis-je en paix ? Suis-je en train de détester ce qui se passe en cet instant ou non ? Est-ce que ça m'intéresse ou pas ? Est-ce que je souhaite être ailleurs ? Est-ce que je me force à rester là où je suis ? Ces détails ne sont pas toujours reconnus et pourtant ils sont la substance de notre pratique.

Le Bouddha dit : « J'enseigne pour ceux qui savent et ceux qui voient ». Ce sont des mots simples n'est-ce pas ? Mais pour moi, ils ont une signification profonde. Si nous ne voyons pas notre mental tel qu'il est, nous ne pouvons faire grand-chose.

QUALITÉS QUI MÈNENT AU CONTENTEMENT ET NON AU MÉCONTENTEMENT

Le contentement, *santthutiya*, est la qualité qui exprime le fait d'être satisfait, paisible, compréhensif et modeste. Certaines de nos observances dans la discipline des Siladharas ont trait aux qualités de retenue et de modestie. L'intitulé de l'une des neuf catégories d'observances dit : « Une des pratiques de la Siladhara est de se contenter du simple nécessaire ». Une nonne ressentira peut-être le désir de posséder des choses qu'elle aime, même discrètement, même d'espérer en avoir plus, mais sa discipline repose sur la retenue : elle s'empêche d'agir ou d'exprimer des pensées qui pourraient l'amener à perdre la foi (une des raisons qui firent que le Bouddha établit le Vinaya). Au lieu de cela, elle se rappelle qu'elle dépend des autres et qu'elle doit cultiver le contentement et la modestie. Ceci conduit à une très belle appréciation et un sentiment de profonde gratitude, quel que soit ce qui lui est offert.

QUAND LES MURS TOMBENT

Hier, au monastère, nous avons passé une journée très agréable. Des moines et des nonnes venus de toute l'Angleterre, nous ont rendu visite. Certains étaient chrétiens, d'autres étaient bouddhistes, parmi eux des pratiquants du Zen. Le thème de cette rencontre était « La Mort et la Résurrection ».

C'était inspirant de partager des expériences issues de réalisations et de compréhensions profondes. Il nous est apparu clairement que l'expérience du mental et du cœur était une base universelle. Nous en avons tiré la conclusion que la voie d'un chemin spirituel, qu'il soit bouddhiste ou chrétien, était connectée au cœur humain. Lorsque nous arrivons dans cet espace de connaissance et de compréhension profondes, les murs tombent, les conventions disparaissent.

LÂCHER PRISE

Lorsque nous débutons dans la pratique, nous ne savons pas encore comment lâcher prise parce que nos habitudes sont tellement bien ancrées, que nous ne les voyons pas encore clairement. Nous vivons avec un esprit programmé d'une certaine manière, et bien que nous désirions vraiment qu'il soit différent, il trouve les moyens pour ne pas lâcher prise. Nous croyons même parfois être dans une impasse. En effet, il peut nous arriver de penser que les enseignements spirituels ne font qu'empirer les choses, car dans notre détermination à pratiquer, tout s'intensifie un peu, même le désir de lâcher prise.

Le lâcher-prise a lieu quand nous cessons de chercher à tout démêler. Tout d'abord, il nous faut laisser les choses être telles qu'elles sont. Puis, nous devons accepter tout ce qui est tel qu'il est. Ne nous emmêlons pas avec les choses que nous désirons lâcher ; *laissons-les être*. La Nature des choses est d'être

impermanente donc si on les laisse être telles qu'elles sont, sans les toucher, elles s'en iront tout naturellement.

Nous n'avons pas à être effrayés de ne pas savoir comment lâcher prise. N'ayez pas peur de commettre des erreurs ou de ne pas y arriver. Ceci est une des premières choses que l'on comprend sur le chemin de l'éveil : accepter que l'esprit ne sache pas comment y arriver instantanément. Car nous avons peut-être beaucoup de volonté, mais nous travaillons avec des habitudes aveugles et agissons aveuglément. Nous ne savons tout simplement pas encore comment y arriver. Ainsi, nous devons nous entraîner à être avec toutes les choses que nous observons dans notre esprit tout en évitant de nous y impliquer.

NOTRE VIE QUOTIDIENNE

Le Bouddha nous montre le chemin vers l'Éternité (nibbana). Mais quelle relation cela a-t-il avec ma vie quotidienne, dans la cuisine avec mes enfants et mon chien ? Et bien, observez votre esprit quand il n'est pas attaché à quelque chose, lorsque vous êtes détendu, sans aucun désir d'obtenir ceci ou cela ou d'être ailleurs, sans volonté de devenir quelqu'un d'autre, lorsque vous vous trouvez dans un instant de relaxation profonde, dans le présent. Comment vous sentez-vous dans l'instant présent ? Observez la paix qui est présente lorsque l'esprit ne s'attache pas à être, ne s'identifie pas aux choses ou n'est pas désireux d'obtenir mieux. Cela vaut la peine de noter cette paix lorsqu'elle est présente. En fait, l'un des aspects les plus importants de la méditation, c'est d'apprendre à voir l'esprit lorsqu'il s'attache et s'accroche aux choses et aussi lorsqu'il n'est engagé en rien.

Nous devons ressentir vraiment cet aspect-là, plus que toute autre chose et aller directement au cœur de cette sensation. C'est une des très belles choses de l'enseignement d'Ajahn Sumedho – la pratique de Vipassana n'est pas faite pour être pratiquée seulement en position assise sur un coussin ou dans une retraite de trois semaines dans l'Himalaya, mais véritablement lorsque nous sommes sur notre lieu de travail, dans la cuisine ou encore avec toute la folle agitation habituelle autour de nous. En fait, il ne s'agit pas seulement d'être dans un lieu paisible ou dans une situation confortable pour pratiquer correctement. Au contraire, l'esprit apprend beaucoup plus de choses lorsqu'il est sans confort ni sous contrôle.

NOTRE BESOIN DE DÉSIERER

La compassion est très importante dans la tradition bouddhiste. Le premier précepte auquel tous les pratiquants laïques bouddhistes s'engagent est de s'abstenir de nuire à tout être vivant. C'est une manière d'exprimer la compassion : ne pas tuer, nuire ou commettre des actes par le corps, la parole ou l'esprit qui pourraient générer de la souffrance pour les autres.

Nous pensons peut-être à ne pas nuire aux peuples d'Afrique ou d'Afghanistan. Nos cœurs peuvent s'ouvrir devant un écran de télévision à la vue d'enfants dans un état d'extrême souffrance dans un lieu en proie à la famine ou de femmes maltraitées dans certains pays et même en Occident – mais souvent nous oublions la douleur dans notre cœur et le désir de paix profonde.

Nous faisons partie d'une société qui non seulement nourrit le mécontentement mais l'encourage aussi. Nous sommes

censés être mécontents afin de continuer à être de bons consommateurs. Si chacun de nous était soudainement satisfait avec ce qu'il a, la société ferait faillite. Donc, la société ne veut pas que nous regardions la souffrance que génère le mécontentement ; au contraire, elle nous encourage à croire qu'il y a du plaisir dans le mécontentement, du plaisir à toujours vouloir obtenir autre chose que ce que nous possédons déjà - que ce soit un nouveau lit, une nouvelle télévision, un nouveau partenaire, une nouvelle maison ou un nouveau boulot. C'est endémique.

On nous fait croire que tout va bien tant que nous continuons à acheter. Tant que nous mordons à l'hameçon des leurres de la société, la société nous reconnaît comme un être parfaitement utile. Ce n'est qu'en temps de crise dans nos vies ou quand nous commençons à regarder à l'intérieur de notre propre esprit, à l'intérieur de nous-mêmes, que nous nous sentons abandonnés par la société ; abandonnés par nos écoles, nos parents, notre famille, notre époux ou épouse. Puis, ce sentiment

soudain d'avoir échoué va diriger notre attention vers une autre direction. Au lieu de continuer à poser notre regard sur l'extérieur, nous allons peut-être être forcés à regarder dans une autre direction. C'est ce dont traite la méditation - comment diriger notre attention proprement, habilement dans la bonne direction afin de pouvoir réellement regarder ce sentiment général de mécontentement et son origine.

Nous est-il déjà arrivé de faire l'expérience d'un moment de paix profonde, de ressentir une unité profonde, de ne faire qu'un avec les choses, un avec notre environnement, notre partenaire ? Si l'on examine ce sentiment de paix, qu'est-il vraiment ? Quelle en est sa cause ? Et bien, la cause de cette paix correspond à la fin des désirs dans notre esprit. C'est alors que nous sommes en paix.

La créature sociale dans une société matérialiste est bien loin d'être une créature parfaitement paisible. Dans une société de consommation, être bien est synonyme de vouloir. Cet état

d'esprit fait partie de notre vie quotidienne et se trouve constamment renforcé. Nous avons rarement l'occasion de le remettre en question, de nous opposer à l'hypothèse que le fait de toujours vouloir est un chemin vers le bonheur. Dans le désir, il y a quelque chose de très énergétique. Lorsque nous désirons quelque chose nous avons le sentiment d'exister ; vouloir nous entraîne, nous conduit quelque part. Nous pouvons nous sentir portés par le désir et ne rien vouloir nous donne le sentiment d'être apathiques. On ne sait pas bien vivre sans désir. La plus grande partie de notre énergie vient du fait d'agir sur le désir : le rechercher, le regarder, le poursuivre. Il est bien rare que nous trouvions la paix en l'absence de désir. C'est pourquoi apprendre à vivre sans désir est une chose qui nous est complètement nouvelle.

Apprendre à réellement étudier le désir nous transporte dans un monde de valeurs totalement différent. Cependant, à moins d'une connexion avec ce nouveau monde, ce Dharma plus profond, à moins d'une connaissance plus profonde de

notre esprit, pour nous sentir exister, nous continuerons de dépendre du désir. Plutôt que d'essayer de remplir le vide, le trou, l'abysse qui se creuse devant nous, nous pouvons commencer à examiner QUI veut ? QUI crée ? cette expérience constante de désir.

ASSIS AUX PIEDS DU DÉBUTANT

Lorsque l'on débute dans la pratique, peut-être remarquons-nous l'arrogance et l'orgueil qui remplissent notre esprit. Nous pensons sans doute que nous avons besoin de « l'enseignement ultime » au lieu d'une pratique simple. Nous pensons peut-être : « une pratique simple est faite pour les débutants, mais pas pour moi ». Pourtant, j'ai moi-même pratiqué durant de nombreuses années et je suis heureuse de me considérer encore comme une débutante assise aux pieds de l'esprit « qui ne sait pas ». Nous avons tendance à penser : « Oh, je n'ai pas besoin de pratique ! J'ai fait cela pendant dix ans ». C'est peut-être vrai, mais qu'en avons-nous retenu ? Sommes-nous plus en paix ? Le cœur est-il plus satisfait ? Sommes-nous encore en colère, effrayés ou pris par la convoitise ? Éprouvons-nous encore de forts désirs ? Sommes-nous encore jaloux ou envieux ? Peut-être avons-nous encore un peu de travail à faire. Peut-être n'avons-nous pas encore atteint le bout du chemin.

Quel que soit le nombre d'années que vous pratiquez, souvenez-vous que le Bouddha encourageait ses disciples à suivre des lignes de conduite éthiques. Au cœur des préceptes enseignés par le Bouddha, il y a la compassion et la non-violence : ne pas nuire à soi-même, à son corps ou à son esprit et ne pas nuire aux autres. Si nous trouvons qu'il est vraiment difficile de ne pas nuire, de ne pas voler, de ne pas avoir de comportements désordonnés, de ne pas mentir ou de prendre des drogues et des intoxicants, si nous ne pouvons pas accepter ces lignes de conduite, nous pouvons au moins réfléchir à comment être bienveillants. Ai-je de la compassion en ce moment ? Ai-je du respect pour cette personne ? Ai-je du respect pour moi-même ? Ai-je de la bienveillance envers moi-même ? On appelle cette façon de se questionner « réflexion sage ». Le terme Pāli pour réflexion sage est *yoniso manasikara*¹. Quelle que soit l'expérience

1. Yoni signifie « origine » et yoniso, la forme ablative de ce mot, signifie « origine ou fondement ». Manasikara signifie « attention, contemplation, pensée fixée ». Yoniso manasikara signifie « fixer son attention avec un objectif ou avec minutie ». C'est une attention juste avec une méthode dans sa pensée.

d'un état mental douloureux, que ce soit la convoitise, la colère, l'agitation, ou l'inquiétude, est-ce le résultat de l'absence de *yoniso manasikara* ? Si nous contemplons sagement, tous les états mentaux peuvent être vus tels qu'ils sont au travers de l'objectif des réflexions avisées et de la sagesse.

Nous pouvons explorer les six sens très facilement dans notre vie quotidienne. Simplement en regardant quelque chose nous pouvons remarquer notre réaction à cette chose - désir ou non désir, plaisir ou douleur. Est-ce que cela génère des tensions, de la colère, des frustrations ? La porte qui ouvre sur ce champ d'exploration est grande ouverte et nous amène à un chemin de découverte merveilleux. Nous regardons une fleur, une personne ou un objet et observons comment dans l'espace de la pleine conscience et du silence ils résonnent dans nos esprits et nos cœurs. Le Bouddha ne dit pas que lorsqu'on regarde quelque chose, nous devrions nous sentir bien, ni que si nous nous sentons mal, nous ne pratiquons pas correctement. Il ne dit pas que nous devrions comprendre tout immédiatement, ni

que nous devrions avoir une clarté totale instantanément, ni que nous ne devrions avoir aucun désir. Son enseignement ni ne critique ni ne juge. Il offre tout simplement des moyens de regarder, d'observer et de voir comment nous sommes affectés.

Quelques fois, nous nous sentons intimidés par les autres. Nous voulons faire bonne figure, n'est-ce pas ? Mais le but de la pratique n'est pas d'avoir une bonne apparence ; son but est de comprendre ce qui est bon et ce qui ne l'est pas. Parfois, nous devons endurer le fait de paraître stupides pour comprendre la stupidité. Si vous paraissez gourmand, n'ayez pas peur de votre esprit gourmand. Nous n'avons pas à devenir quoi que ce soit pour étudier cet esprit ! Nous pouvons tout simplement utiliser ce que nous avons déjà.

RENCONTRER LE TIGRE

Nous travaillons tous avec de fortes énergies de désirs et d'habitudes. À un certain stade, chacun de nous devra rencontrer le tigre rugissant en lui. N'oubliez pas que les monastiques soient simplement assis paisiblement sur leur coussin dans un état d'extase. Nous faisons face au tigre nuit et jour, le tigre qui ne fait que dire « non, non, ce n'est pas assez bien, j'ai besoin de plus, j'ai besoin de plus, j'ai besoin de plus ! » Seulement, dans notre pratique, nous apprenons à apprivoiser le tigre.

L'AMOUR

Ce n'est pas facile de briser l'illusion que nous sommes séparés de notre égo. Nous dépensons beaucoup d'énergie à essayer de combler le vide de la solitude par des distractions et des passions. Nous voulons être comblés, trouver un sens, pour échapper à la solitude ; car faire l'expérience de soi-même comme entité séparée dans ce vaste univers a quelque chose d'assez effrayant. Lorsque j'étais très jeune, chaque fois que je regardais les étoiles, j'avais un sentiment de panique, j'avais l'impression de disparaître. Je pleurais parce que je ressentais un immense sentiment de peur, de destruction et d'annihilation. L'univers me semblait si vaste et écrasant, et je me sentais si petite, aussi peu importante qu'un grain de poussière. C'était insupportable. À cet instant-là, les sentiments de mort et d'annihilation étaient très puissants. Maintenant, je regarde les étoiles avec joie !

L'amour est peut-être notre principale voie de recherche pour surmonter ce sentiment de séparation et de solitude ; il est aussi

probablement le thème le plus universel de l'univers humain. Nous cherchons l'amour. L'amour nous manque. Nous tentons de comprendre comment nous aimer et aimer les autres. Thème central dans le christianisme, l'islam, le judaïsme, le bouddhisme ou l'hindouisme. L'amour est un sujet omniprésent, qu'il s'agisse de l'amour pour une personne, un objet, ou de l'amour divin ou encore de l'amour de la vérité.

Nous connaissons bien l'amour associé à l'attachement, à la passion. Nous connaissons l'amour matérialiste et intéressé qui nous cède quelque chose en retour. Nous aimons le chocolat parce qu'il nous rend heureux pendant quelques minutes. Nous aimons un partenaire pour la satisfaction que nous recevons dans la relation. Mais à un certain point, nous réalisons que l'amour humain est lié à l'attachement, à la satisfaction personnelle, au plaisir physique, mental, émotionnel ou sexuel. L'amour basé sur la satisfaction sensorielle est en fin de compte décevant. Ce genre d'amour est initialement intéressant, fascinant et passionnant, mais au final, nous nous sentons désabusés.

L'enseignement du Bouddha sur les Brahma-viharās - les incommensurables, nos demeures divines - exprime un sentiment d'immensité, d'espace et d'infinité. Ces quatre demeures sont l'amour bienveillant, la compassion, la joie altruiste et l'équanimité. Se donner l'espace d'être tels que nous sommes, cela est une forme d'amour. L'amour n'est pas nécessairement un sentiment ou une émotion. C'est le fruit de l'acceptation. C'est ce qui arrive lorsque nous cessons d'être attachés et de nous identifier à nous-mêmes, aux autres ou à des situations. L'amour vient tout naturellement. Marcher sur la voie de la libération est véritablement un acte d'amour. Normalement, nous n'appelons pas ces choses-là « amour », mais, en fait, elles sont réellement une expression de l'amour profond envers nous-mêmes et envers les autres. Un amour, dans le sens le plus véritable du terme. Lorsque nous n'attendons pas quelque chose en retour de cet amour, mais que nous lâchons tout simplement prise, alors nous ouvrons notre cœur à l'amour universel.

DISCIPLINE ET SAGESSE

Le mot « discipline » n'est pas un mot vide de sens. La discipline nous demande d'utiliser notre intelligence, notre sagesse, nos connaissances sur nous-mêmes et notre mental pour évaluer ce qui est vraiment important dans la vie ; nous pouvons même l'écrire noir sur blanc si nécessaire. Qu'est-ce qui est vraiment important dans cette vie ?

Il est si facile de se perdre dans un labyrinthe de choses ... La discipline signifie : utiliser un esprit clair pour trier ce qu'il est bon de poursuivre et ce qui n'en vaut pas la peine. La discipline implique donc de persévérer avec ce qui est important pour nous.

Dans notre vie, la sagesse est une chose vitale. La sagesse, c'est l'habileté à penser, à voir les choses et à comprendre ce qui se passe de façon claire, et ce, sans se laisser duper par nos pensées et nos humeurs.

Lorsque nous commençons à travailler un peu sur nous-mêmes et que nous arrivons à voir au travers de nos projections et de nos hypothèses, nous pouvons être surpris de découvrir le « monde de rêve » dont nous faisons partie. En fait, tout est un « monde de rêve », mais notre déconnexion de la réalité ne cesse d'ajouter du rêve au rêve.

La sagesse implique aussi une certaine quantité d'efforts, comme prendre soin de son esprit, et le transformer en un champ fertile de réalisations. Par exemple, si vous sentez que vous avez l'esprit confus, il n'est pas nécessaire de considérer cela comme un problème. Le champ fertile de réalisations consiste à voir la confusion telle qu'elle est. C'est très simple, mais l'égo n'aime pas ça. L'égo est constamment en train de dire : « je suis confuse, et je me sens heureuse quand je ne suis pas confuse, il est donc évident que je dois rapidement me débarrasser de ma confusion ! »

Mais l'égo n'est pas très malin ; habituellement, il se jette dans un autre programme de confusion. S'il était malin, il verrait la porte de sortie ; mais il ne la voit pas. Il se rue dans un autre état de confusion qui lui donne le sentiment d'un peu plus de confort. Il y a des confusions inconfortables et des confusions confortables. « Voyons, qu'est-ce qui me semble le moins inconfortable ? » Voilà le programme habituel de l'égo.

Mais, ne vous inquiétez pas, la libération est beaucoup plus proche que nous ne l'imaginons. Elle n'est pas si lointaine. La libération n'a pas de couleur ou de texture. C'est tout simplement un peu plus d'espace.

RETOUR AUX QUATRE NOBLES VÉRITÉS

On peut se sentir un peu perdu en suivant l'enseignement du Bouddha car on trouve de nombreuses listes qui se chevauchent et des termes difficiles à traduire. Pour garder les choses claires et simples, Ajahn Sumedho nous ramenait toujours aux Quatre Nobles Vérités comme enseignement fondamental.

La Première Noble Vérité, *dukkha*, la souffrance – la souffrance doit être reconnue.

La Seconde Noble Vérité, *samudaya*, l'origine de la souffrance, le désir basé sur l'ignorance – ce désir doit être abandonné.

La Troisième Noble Vérité, *nirodha*, la cessation de la souffrance – cette cessation doit être réalisée.

La Quatrième Noble Vérité, le chemin de la pratique qui nous amène à la fin de toute souffrance – ce chemin doit être développé.

RECONNAÎTRE LA SOUFFRANCE

Lorsque nous n'obtenons pas ce que nous désirons, sommes-nous capables d'entendre le Bouddha dire : « Ceci est la première noble vérité » ? La plupart du temps nous entamons une longue tirade d'insultes, ou alors nous nous lançons dans une longue et angoissante litanie de raisons pour lesquelles nous nous sentons comme ceci ou comme cela, à cause de ceci ou de cela, à cause d'elle ou de lui, à cause d'eux ou à cause de moi. Comme nous n'obtenons pas ce que nous désirons, nous réagissons aveuglément : « Mes enfants ne sont pas comme je voudrais qu'ils soient ! » « Ma méditation n'est pas aussi bonne que la méditation que j'ai eue il y a cinq ans ! » Nous pouvons bien sûr penser ainsi. Mais à ce moment-là, nous sommes mentalement coincés dans le souvenir du bon temps passé sur notre coussin de méditation il y a quelques années, et nous blâmons notre inhabileté à revenir à cette méditation.

Ceci est la souffrance : la Première Noble Vérité. Reconnâître

la souffrance nous guide vers le lâcher-prise. Si nous ne reconnaissons pas la souffrance, nous ne pouvons pas la lâcher. Nous pourrions véritablement et profondément lâcher la souffrance lorsque nous la verrons clairement, et alors nous verrons sa nature impersonnelle. La souffrance n'est qu'une chose qui nous arrive. Nous ne sommes pas obligés d'en faire toute une histoire.

Chacun de nous a une expérience unique de la souffrance. Pour autant, il n'est pas nécessaire de s'y attacher, comme si elle était « moi » ou « à moi ». Évidemment, nous avons tous des manières très différentes d'expérimenter la vie. Nous venons de contextes différents, nous sommes nés dans des lieux différents. Nous sommes des hommes ou des femmes, de formes et d'âges différents et la façon dont nous faisons l'expérience de la souffrance peut nous sembler une affaire très personnelle. Cependant, le Bouddha nous dit que la souffrance est simplement universelle. Nous tous, à un moment ou l'autre de notre vie, n'obtenons pas ce que nous désirons.

NE PAS SE DÉTOURNER DE LA SOUFFRANCE

Reconnaître la souffrance de l'existence crée un énorme changement, un saut quantique. Les gens peuvent passer des années en psychothérapie sans avoir vu la Première Noble Vérité. Le Bouddha, un être totalement libéré, fit de la souffrance et de la libération de la souffrance le cœur de son enseignement.

D'une certaine façon, *dukkha* est la texture de la vie sur le plan humain tant que nous ne sommes pas encore éveillés. Le monde humain est un monde de douleur. Le Christ l'appelait une vallée de pleurs. C'est la souffrance dont parle le Bouddha mais nous avons tendance à nous en détourner, car qui veut regarder constamment la souffrance ? Le Bouddha dit « Regardez votre vie ici et maintenant, elle est souffrance ». Il veut dire par là que notre vie manque de sagesse, de compassion, d'éveil, de paix et de clarté.

Chaque chose que l'on ne voit pas encore clairement, chaque chose à laquelle nous ne nous sommes pas encore éveillés est souffrance. Ce n'est pas que votre genou vous fasse mal ou que votre estomac soit contrarié ou encore que votre esprit soit déprimé ou à cause de sensations, de sentiments ou de circonstances désagréables, mais c'est la texture même des expériences faites par un esprit non éveillé. Au début de la pratique, celle-ci même peut être *dukkha* ; c'est *dukkha* qui nous amène à la fin de *dukkha* ; c'est *dukkha* qui pénètre *dukkha*, la souffrance qui amène à la fin de la souffrance.

Le mûrissement de notre chemin et de notre vie spirituelle tient au fait que nous réalisons que la texture de la vie est douloureuse, mais nous sommes tout de même prêts à l'affronter telle qu'elle est, à nous éveiller à l'ignorance et à nous en libérer. Ce niveau de maturité du cœur est profond : apprendre à ne pas être perturbés par la souffrance nous amène à la fin de la souffrance. Cette maturité du cœur est la joie de vivre.

L'EXPÉRIENCE HUMAINE

Nous pouvons nous poser les questions suivantes : « Mon corps est-il lourd ? Mon esprit est-il lourd ? Mes pensées sont-elles agitées ? Ont-elles diminué ? Ai-je mal dans mon corps ? Y a-t-il des sensations agréables ? » Ainsi, prenons-nous conscience de ces sensations et si elles sont agréables, désagréables ou neutres.

Sans cette conscience attentive nous agissons par automatisme : nous nous attachons aux sensations qui sont agréables et nous repoussons les sensations désagréables. Mais lorsque l'attention vigilante, la sagesse et la connaissance sont présentes, nous prenons conscience des sensations et nous comprenons qu'elles sont transitoires.

C'est pourquoi il est important de détendre le corps et l'esprit quand nous nous asseyons en méditation.

L'ESPRIT INSAISSABLE

Le mot « Bouddha » veut dire « Celui qui est éveillé ». Mais il n'est pas facile de parler de l'éveil. Dès que nous en parlons, tout se complique. Nous rentrons dans un autre champ de compréhension : l'intellect.

Observer l'esprit, traiter de l'esprit est une affaire difficile à comprendre. Nous disposons d'un grand nombre d'outils et de moyens habiles pour libérer l'esprit mais ils sont en compétition avec les mécanismes de l'égo qui sont incroyablement complexes. Ajahn Chah disait qu'essayer d'attraper l'esprit c'était comme essayer d'attraper un poisson. Si vous allez trop vite, il vous glisse entre les mains. Si vous allez trop lentement, il s'échappe et vous le perdez de vue. Les mécanismes du mental sont si malins que la plupart du temps il est très difficile de voir ce qui se passe.

Nous pouvons presque tout justifier. Nous avons la capacité d'expliquer rationnellement beaucoup de choses. Une grande partie de nos illusions peut probablement être expliquée de façon très raisonnable. Notre égo est évasif. Nous pouvons nous mentir très innocemment pendant longtemps. C'est la raison pour laquelle dans la pratique de la méditation nous recherchons la stabilité mentale. Nous nous asseyons sans bouger et nous observons. En observateurs, nous remarquons combien nos pensées et nos sentiments peuvent être rapides, en désaccord, changeants et déstabilisants.

« COMME C'EST INTÉRESSANT ... »

Nous ne pratiquons pas pour gagner quoique ce soit de particulier. Même si l'esprit aimerait toujours obtenir quelque chose, ce n'est pas grave ; nous pouvons observer notre esprit en train de désirer quelque chose. Par exemple nous voulons être plus en paix ou plus calme. Mais tous ces désirs sont sources de souffrance car même si nous obtenons ce que nous voulons, cette paix et ce calme restent impermanents.

Nous sommes ici pour faire l'expérience de la libération indestructible et inébranlable du cœur. C'est ce dont parle le Bouddha. L'esprit ne bouge pas parce que nous bougeons. Nous apprenons à connaître l'esprit qui ne s'attache plus à aimer ou détester, à vouloir ou rejeter, à désirer ou répugner ; un esprit qui n'est plus ébranlé par les vents mondains : la louange et le blâme, le gain et la perte, le plaisir et la douleur, le succès et l'échec. Une fois que nous reconnaissons cela, nous pouvons vivre dans un espace de paix intérieur.

Cela ne veut évidemment pas dire que nous sommes insensibles aux choses. Si quelqu'un nous félicite, nous nous sentons heureux. Si l'on nous dit des paroles déplaisantes, nous éprouvons un sentiment désagréable. Mais cela se passe au sein d'un contexte beaucoup plus spacieux où nous voyons les choses telles qu'elles sont. Nous sommes intéressés : « Comme c'est intéressant. » En fait il n'est pas même nécessaire de le dire. Nous observons juste la nature de ce sentiment et nous notons combien de temps il va durer et si nous allons y croire ou pas.

LES NUAGES SE DISSIPENT

Nous suivons un noble chemin : le chemin de la libération. Nous nous sommes engagés dans une voie très importante et profonde. C'est une démarche sérieuse. Ce n'est pas un hobby pour le week-end, une chose que l'on ferait juste comme ça de temps à autre. C'est un refuge. C'est de là que nous venons. C'est ce qui fait ce que nous sommes.

Mais ce chemin peut parfois être difficile, très difficile. Pourquoi ? Parce que nous sommes tellement attachés à vivre en conscience que parfois cet attachement nous empêche d'être présents à nous-mêmes. Nous cherchons trop à devenir. Nous continuons à avoir des mécanismes de contrôle qui sont programmés pour attraper ce que nous croyons devoir obtenir, ce que nous croyons que la pratique devrait nous procurer.

Certaines personnes se sentent déprimées quand elles se rendent compte que leur pratique ne leur procure pas la joie

ou la force escomptée. Alors, elles abandonnent. Elles ne réalisent pas que ce manque de joie ou de force est la source même de l'apprentissage. Si nous dirigeons la lumière de la connaissance sur notre manque de confiance, de force ou de joie, nous découvrirons que ces manques sont une illusion. Leur existence ne fait pas de doute, et jusqu'à ce que la connaissance et la claire conscience les éclairent d'une autre lumière, ils nous semblent très réels.

A l'instant où notre conscience s'éveille par la méditation vipassana – méditation sur le corps, sur la respiration, quelque chose qui nous ramène au calme du moment présent – à ce moment précis, nous pouvons voir les nuages se dissiper.

UN BONHEUR PLUS ÉLEVÉ

Pour transformer l'esprit, nous ne pouvons pas ignorer le malheur ; nous devons le traverser consciemment et le comprendre. Le lâcher-prise ne vient pas de l'évitement. À moins d'avoir une connaissance et une compréhension profondes et claires, il est très difficile de se détacher de ce qui est désagréable. Il est encore plus difficile de se détacher de ce qui est agréable. Pourquoi voudrions-nous nous détacher de ce qui est agréable ?

Le Bouddha dit que nous ne renonçons pas à quelque chose sauf à trouver un bonheur plus élevé. Les gens peuvent se battre au sujet du renoncement sans comprendre ce qu'il en est vraiment. Le renoncement, ce n'est pas abandonner quelque chose qui nous rend heureux, c'est découvrir un plus grand bonheur.

Cette découverte ne peut arriver par la logique et la raison. Réfléchir intellectuellement sur les désavantages de certaines actions peut aider ; la réflexion fait aussi partie de la pratique. Mais, la réalité de la pratique, c'est d'apprécier ce qui est, ici et maintenant ; pas avec un esprit qui juge ou avec un esprit qui critique, pas plus en espérant que les choses soient différentes, mais par une conscience claire. C'est la texture de la réalité. La texture de la réalité, c'est maintenant. Ce n'est pas demain, ce n'est pas nos pensées. C'est maintenant, ce qui se passe en cet instant. C'est l'endroit le plus réel. C'est merveilleux de pouvoir être en contact avec la réalité de l'instant présent.

L'ÉCLAT DE LA PLEINE CONSCIENCE

Lorsque nous sommes vraiment présents, ce qui se passe en nous est très simple. Peut-être sommes-nous en colère. Alors, nous remarquons que nous réprimons quelque chose. Ensuite, nous réalisons que les pensées refoulées sont vides, qu'il n'y a rien.

Avez-vous remarqué que lorsque nous sommes présents et attentifs à une pensée, celle-ci disparaît rapidement ? Dès que nous voyons les choses à la lumière de la pleine conscience, les problèmes s'évaporent. Nous pouvons accepter la vie telle qu'elle est. Nous ne perdons pas nos moyens, nous ne perdons pas notre force, nous ne perdons pas notre capacité à faire face à la vie.

Nous devons nous habituer à l'idée que nous pouvons vraiment vivre notre vie sans inquiétude, sans même nécessairement y penser. Parfois, nous croyons que nous devons planifier notre

vie, mais en fait la plupart du temps nous ne faisons qu'ajouter une obligation supplémentaire au lieu de répondre à la vie par le cœur. Ajahn Sumedho parle de conscience intuitive - cette capacité à répondre à la vie en utilisant tous nos moyens à la fois. Sans occulter la tête, ou suivre seulement nos sentiments, ou accumuler des informations. Simplement grâce à une sensibilité très profonde.

LES ILLUSIONS DE L'ÉGO

Il arrive parfois que des gens me disent de leur pratique qu'elle ne se développe pas bien ou qu'ils paniquent. D'autres fois, ils ont l'impression qu'ils ont perdu leur motivation ou qu'ils n'arrivent pas à pratiquer. Ils me demandent : « Comment puis-je améliorer ou maintenir ma pratique ? »

Mais pratiquer le Dhamma n'est pas comme devenir un athlète. Une fois que l'on a décidé de devenir un athlète, on peut évaluer sa progression ; on peut observer que les muscles deviennent plus puissants. On ne peut pas mesurer les progrès du Dhamma de la même façon. Avec le Dhamma, lorsque nous sommes au fond du gouffre et que rien ne marche, notre enseignant nous dira « restes où tu es, tu fais du bon travail ! ».

Pour la plupart des gens, s'améliorer, c'est faire en sorte que son esprit se sente heureux et positif. Le bonheur est une très bonne chose ; il est important que nous ayons accès au bien-être.

Mais ce que l'on oublie ce sont nos peurs qui travaillent en arrière-plan - la peur de ne pas être heureux, la peur de ne pas être en bonne santé, la peur de ne pas avoir de succès dans la vie, la peur de ne pas obtenir ce que l'on désire, ainsi de suite.

Mesurer les progrès dans la pratique du Dhamma n'est pas chose aisée. Lorsque nous pensons que nous sommes en train de progresser, en fait nous sommes peut-être en train de régresser, et lorsque nous pensons que nous sommes en train de régresser, peut-être sommes-nous en train de progresser. Et même si nous ne pouvons pas voir nos progrès de la même façon que nous verrions nos jambes se muscler, nous pouvons tout de même remarquer la qualité de notre esprit dans différentes situations.

Nous pouvons commencer à comprendre comment nos égos réagissent. L'égo est une masse de réactivité. Il est constamment en train de frétiller, d'essayer de donner un sens aux choses, de se justifier, d'essayer d'éviter de présenter aux autres une

mauvaise image de lui-même. L'égo déteste être vu sous une lumière défavorable.

C'est pourquoi nos maîtres nous encourageront à continuer notre pratique lorsque les choses nous semblent misérables. C'est peut-être quand nous avons l'impression de régresser que nous pénétrons véritablement les illusions de l'égo.

L'ÉGO APPARAÎT ET DISPARAÎT

Nous sommes capables d'investir beaucoup d'énergie dans notre égo et dans notre personnalité.

Cependant, notre identité personnelle est totalement illusoire, même si elle est décidée à vivre sa propre vie. Elle veut être vue sous une lumière favorable.

Parfois, l'égo surgit, mais, incapable de se maintenir, il disparaît, réapparaît, disparaît à nouveau... Il s'agit juste d'un processus naturel.

Ajahn Sumedho disait : « *Nous ne pouvons pas seulement inspirer. Nous mourrions si nous faisons cela.* » L'esprit a ses pics et ses creux. Cela prêle à confusion parce que nous aimons les pics, mais nous ne voulons pas des creux.

LE PROGRÈS

Les priorités du soi et les priorités de l'éveil sont très différentes. Lorsque nous développons notre méditation et notre intérêt pour le Dhamma, nous ne cessons de nous heurter aux résistances du soi. Ne serait-ce pas formidable d'être éveillés et libres à la fois ? En tant que méditants et pratiquants du Dhamma, nous mettons beaucoup d'énergie à cela. En même temps, nous nous sentons déroutés, car il y a énormément de résistances, d'oublis et quelque part aussi un refus à devenir illuminés, libres et heureux.

Essayer de mesurer nos progrès en fonction de notre réussite matérielle et tangible est incroyablement frustrant pour l'égo. Pourquoi ? Parce que lorsque notre pratique du Dhamma s'améliore, il n'y a aucune garantie que les gens le remarquent. Aux yeux du monde, lorsque nous nous sentons heureux, paisibles, remplis de compassion, bienveillants et radieux, il semble que tout va merveilleusement bien. C'est ainsi que nous

sommes perçus. Les gens nous aiment, car nous avons une énergie puissante et paisible. Pourtant, en termes de progression dans la voie du Dhamma, les choses ne sont pas telles qu'elles semblent être. Nous sommes peut-être plus patients, gentils et détendus, mais mon expérience m'a montrée que dans les moments qui sont vraiment puissants et transformateurs, les gens n'ont pas du tout l'air d'être en pleine forme !

NOTRE VÉRITABLE REFUGE

Dans notre société, notre vie est conditionnée : nous voulons posséder des choses, les accumuler, et toujours chercher à aller ailleurs. Cette tendance à toujours vouloir autre chose, est l'énergie du monde dans lequel nous vivons, cette énergie qui nous projette violemment à l'extérieur pour obtenir plus que ce que nous avons. Le Dhamma nous rappelle que notre véritable refuge est le contentement et la confiance.

LÀ-DEHORS

Il y a peu de choses en quoi nous pouvons faire confiance « là-dehors » parce que les choses sont plutôt instables. Elles changent et bougent, les priorités sont différentes d'une personne à une autre. Nous ne pouvons rien contrôler « là-dehors », c'est impossible.

Peut-être ne réalisons-nous pas combien nous sommes le produit de l'esprit des autres. Une personne dit quelque chose et nous devenons agités. Quelqu'un nous regarde d'une façon particulière, et nous appuyons automatiquement sur notre bouton « manque de confiance » : je ne suis pas douée, je ne suis pas jolie, je ne suis pas gentille. Il ou elle ne m'aime pas. Par un simple regard, toutes sortes de choses se mettent en mouvement. Les gens peuvent avoir beaucoup de pouvoir sur nous. Je connais bien ce scénario.

Enfin, nous arrivons au point où nous réalisons que ce qui se trouve « là-dehors » n'est pas un problème. Nous n'avons pas besoin de nous en inquiéter. En termes de connaissance du Dhamma, nous n'avons pas besoin de savoir ce que les autres pensent ou ressentent (où ne ressentent pas) envers nous. Nous avons tout simplement besoin de connaître ce qui se passe *ici*, en nous. Qui est cette personne-là ? Que se passe-t-il *ici* en moi-même ? Nous avons besoin d'être avec cet être - connecté avec nous-même - au lieu d'essayer de chercher à savoir ce que les autres sont en train de faire.

Que faisons-nous en cet instant ? Nous devons le découvrir. C'est cela qui compte vraiment. Sommes-nous en train d'essayer de plaire à quelqu'un parce que nous désirons être acceptés ou aimés ? Il n'y a pas de mal à cela, sachons juste reconnaître ce qui se passe à ce moment-là. Si nous en sommes conscients, nous pouvons apprendre quelque chose. Si nous n'en sommes pas conscients, nous n'apprendrons rien.

LE CŒUR CONFIAINT

L'égo peut être compétitif. Il ne veut pas être surpris par la défaite, il désire le succès. Il adore ça. Mais un cœur confiant ne s'inquiète pas de satisfaire le souhait intense de surpasser tout le monde.

L'histoire suivante illustre assez bien ces propos.

Durant des jeux paralympiques, un groupe d'enfants atteints du syndrome de Down s'apprêtait à courir. Tous se mirent en ligne et quand le signal fut donné, Bang ! Ils partirent tous en courant, sauf certains d'entre eux qui tombèrent. Les autres enfants ont alors rebroussé chemin pour ramasser ceux qui étaient à terre, puis ils repartirent tous en courant main dans la main.

Je trouve cette histoire très touchante. C'est une très belle image à se remémorer pour notre propre vie. Si nous recherchons constamment à dépasser les autres, nous n'avons pas beaucoup

de cœur. Pensez à ces enfants souffrant du syndrome de Down et voyez l'énergie du cœur se manifester. Des enfants tombent, d'autres les ramassent et ils repartent tous ensemble.

Nous vivons dans un monde obsédé par le succès, l'éloge, l'amour et le désir d'être reconnu, autant de choses qui affectent notre esprit et jouent avec lui. Nous sommes tout simplement les récepteurs de ces forces. Notre monde est conduit par ces forces. Malheureusement, leur côté sombre est le sentiment d'être en échec, d'être critiqué, de ne pas être aimé ou reconnu, etc. Si je pouvais vous aider alors que vous traversez ce désert, ce serait en vous rappelant la force, le pouvoir, la joie, la paix, l'intelligence et la sagesse, qui savent que votre cœur humain reste non seulement intact, mais aussi renforcé par la mort des valeurs mondaines.

LE SOLEIL PERCE À TRAVERS LA BRUME

Plus nous observons l'ignorance, plus elle se dissout d'elle-même. C'est comme le soleil à travers la brume. Dès que les rayons touchent la brume, celle-ci se disperse lentement. C'est exactement cela la pleine conscience.

Dès que la pleine conscience est présente, l'illusion se dissout. Asseyez-vous là où vous êtes en ce moment. Vous n'avez pas à vous déplacer dans un lieu particulier. Nous sommes bien conscients de la place de nos mains, n'est-ce pas ? Puis, nous prenons conscience de ce qui se passe ici et maintenant. Nous n'avons pas besoin de regarder. Nous n'avons pas besoin de vérifier. Nous n'avons pas besoin de penser pour être conscients. Nous savons où se trouve la porte, nous savons même où sont nos mains. Les rayons du soleil sont la pleine conscience. La brume est ce qui nous empêche de voir. Les rayons du soleil rayonnent au travers de notre esprit. La pleine conscience brille au travers de notre esprit et disperse l'illusion, l'ignorance.

Dès que nous sommes vraiment conscients et attentifs, nous pouvons soudainement voir clairement *anicca, dukkha* et *anatta*.

Évidemment, l'illusion est puissante, elle crée sans cesse de la brume. Il arrive même que nous nous sentions plus à l'aise dans cet état familier et légèrement brumeux ; émotionnellement, on peut même, à certains moments, se sentir beaucoup plus en sécurité. C'est la raison pour laquelle les gens prennent des drogues et se mettent à boire pour distraire leur esprit. Ils se sentent plus rassurés ainsi. Mais, même si nous ne sommes pas toujours capables d'être profondément ancrés dans le moment présent, sachons que dans chaque situation nous faisons du mieux que nous pouvons.

ÊTRE CALME

Pouvons-nous concevoir de ne rien vouloir ? Vivre dans un espace sans désir ? Peut-être sommes-nous effrayés que ce soit comme si nous étions morts. Et effectivement, c'est bien là où la pratique nous guide.

Nous apprenons à être soutenus par la vie, à laisser la vie nous mener plutôt que d'être guidés par nos désirs. Nous apprenons à nous laisser porter par la confiance et par la paix de l'esprit. Cela est un refuge très différent.

Notre refuge normal est de penser « Je vais contrôler cela, je vais désirer ceci ». C'est tout à fait naturel, c'est le monde humain - je veux, je dois, je devrais, il me faut. C'est ce qui dirige le monde. Nous avons peur, si nous ne désirons jamais rien, que le monde s'arrête et qu'il ne se passe plus rien. Nous avons cette peur parce que nous ne savons pas comment une vie sans désir peut être vécue.

Les grands Saints sont les témoins d'une vie sans désir. Ils pouvaient transformer profondément le monde en restant simplement dans la paix du cœur.

SOLITUDE INTÉRIEURE

La voie de la pratique conduit à la simplicité ainsi qu'à une solitude qui n'est pas nécessairement celle d'une vie retirée dans la jungle. Il s'agit plutôt d'une solitude intérieure, d'une attitude permettant de garder l'esprit à distance de ses perpétuelles agitations ; en clair, d'avoir un esprit capable de se tenir seul et détaché. Cela n'a rien à voir avec l'indifférence, il s'agit plutôt d'entretenir une relation claire envers la vie, éclairée par la sagesse qui voit les choses telles qu'elles sont. Cette attitude demande une attention vigilante et de la retenue, du moins pour en arriver à ce stade-là. La solitude n'implique pas simplement de se maintenir éloigné des choses et des gens ; il s'agit plutôt de la capacité de l'esprit à rester désengagé du monde ; non par un refus de la vie, mais dans une volonté à lui répondre avec sagesse et compassion, avec un esprit créatif et sans limites, c'est-à-dire libre.



GRAINES DE DHAMMA

PAR AJAHN SUNDARA

AMARAVATI BUDDHIST MONASTERY

AMARAVATI.ORG

CE LIVRE EST OFFERT EN DISTRIBUTION LIBRE

ET EST ÉGALEMENT TÉLÉCHARGEABLE DE :

FORESTSANGHA.ORG

ISBN: 978-1-78432-198-7

2024 © AMARAVATI BUDDHIST MONASTERY

L'AUTORISATION DE RÉIMPRESSION POUR UNE DISTRIBUTION LIBRE

EST DONNÉE ICI AUSSI LONGTEMPS QU'AUCUNE MODIFICATION

N'EST FAITE À LA VERSION ORIGINALE.

CONCEPTION DE LA COUVERTURE ET DU LIVRE ET MISE EN FORME DU TEXTE :

NICHOLAS HALLIDAY • HALLIDAYBOOKS.COM

CET OUVRAGE EST SOUS LICENCE DE LA «CREATIVE COMMONS ATTRIBUTION-

NONCOMMERCIAL-NODERIVS 2.0 UK : ENGLAND & WALES LICENSE».

POUR CONSULTER UNE COPIE DE LA LICENCE, VEUILLEZ VISITER :

[CREATIVECOMMONS.ORG/LICENCES/BY-NC-ND/4.0/](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)

Ce livre est sous la licence Creative Commons. Attribution- Non commercial-Noderivatives 4.0 LICENCE INTERNATIONALE Pour voir une copie de cette licence visitez, <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>



- Vous êtes libre de copier et de redistribuer le matériel sur tout support ou format. Le donneur ne peut pas révoquer ces libertés tant que vous suivez les termes de la licence. Sous les termes suivant:
- **ATTRIBUTION** : Vous devez donner un crédit approprié, donner un lien de la licence et indiquer si des changements été faits.

Vous pouvez faire cela de quelques façon raisonnable mais en aucun cas de façon a suggérer que le donneur vous recommande ou recommande votre usage.

- **NON COMMERCIAL** : Vous ne pouvez utiliser le matériel à des fins commerciales.
- **PAS DE DÉRIVES** : Si vous mélangez, transformez ou ajoutez du matériel, vous ne pouvez pas distribuer le matériel modifié.
- **Pas de restrictions supplémentaires** : Vous ne pouvez pas appliquer des termes légaux ou des mesures technologiques qui restreignent les autres de faire autre chose que ce que la licence permet.

NOTICE

Il n'est pas nécessaire que vous vous conformiez à la licence pour les éléments du matériel dans le domaine public ou lorsque votre utilisation est permise par une exception ou une restriction applicable.

Aucune garantie n'est donnée. La licence ne peut vous donner toutes les permissions nécessaires pour votre usage prévu. Par exemple, d'autres droits tels que la publicité, la confidentialité ou les droits moraux peuvent limiter la façon dont vous utilisez le matériel.