

# Paccuppanna

Le moment présent

RÉFLEXIONS SUR LE DHAMMA PAR

Ajahn Sundara

# Paccuppanna

Le moment présent

RÉFLEXIONS SUR LE DHAMMA PAR

Ajahn Sundara



# Paccuppanna

Le moment présent



AMARAVATI  
PUBLICATIONS

POUR DIFFUSION GRATUITE

ÉGALEMENT DISPONIBLE EN EBOOK GRATUIT

## **REMERCIEMENTS**

*(Pour l'édition originale en anglais)*

Je tiens à exprimer ma gratitude envers tous ceux qui ont participé à la publication de ce livre en particulier envers Adam Long et Nicholas Halliday qui ont généreusement donné de leur temps et avec gentillesse et compétence l'ont porté jusqu'à sa publication.

## Le moment présent

« Ils ne regrettent pas le passé, ni ne se projettent dans l'avenir.  
Ils vivent dans le présent. Ils sont ainsi radieux. »

*Samyutta Nikaya*



## EN DEHORS DU TEMPS

La conscience possède la qualité d'un miroir. On peut y accéder à tout moment, devenir conscient de l'esprit et du corps tels qu'ils sont à cet instant précis. Peut-être que la conscience reflète la sensation d'endormissement ou d'ignorance, la sensation de froid ou de chaud, de lourdeur ou de légèreté. La conscience contemplative peut voir les choses, y compris celles qui nous collent à la peau. Elle reflète les sensations d'aversion, de colère, de gentillesse, les sentiments agréables et désagréables – toutes sortes de choses. Cette qualité qui permet de voir, de connaître cet esprit contemplatif est neutre. Elle-même ne juge ni ne critique ; la conscience reflète simplement que l'esprit est en train de juger et de critiquer. C'est ce dont parle le Bouddha quand il dit que le Dhamma « apparaît ici et maintenant » ; pas demain, pas hier, mais ici et maintenant dans le moment présent. Le Dhamma est en dehors du temps – il n'en dépend pas.



## ARRÊTER L'ESPRIT

Il nous arrive de nous demander si nous sommes sur la bonne voie. Ne devrions nous pas changer de religion, de chemin, d'enseignant ? Dans de tels moments, quand nos esprits s'embrouillent, le chemin est toujours là, juste devant nous, accessible ici et maintenant, intemporel.

Ajahn Chah a donné un enseignement qui est transcendant – l'esprit rationnel ne peut appréhender cet enseignement.

« La pratique ce n'est pas aller de l'avant, mais il y a un mouvement vers l'avant. De la même façon, ce n'est pas aller à reculons, mais il y a un mouvement vers l'arrière. Et enfin, la pratique n'est pas de s'arrêter et de rester immobile, mais il y a de l'immobilité. Ainsi il y a mouvement vers l'avant, mouvement en arrière et immobilité, mais vous ne pouvez pas dire qu'il s'agit d'un des trois. C'est ainsi que la pratique en arrive là où il n'y a ni mouvement vers l'avant, ni mouvement en arrière, ni immobilité. Et là, où est-ce ? ».

## RENCONTRER LA RÉALITÉ

Un maître de la tradition thaïlandaise de la forêt dit un jour à quelques disciples que lorsque nous rencontrons quelqu'un, ce n'est pas la peine d'être trop romantique. Pour parler crûment, nous sommes juste en train de faire connaissance avec un gros sac de *kilesas* (souillures). Une fois que nous voyons cette réalité telle qu'elle est, nous n'avons pas d'attente irréaliste. Souvent nous sommes peiné quand nous voyons que les gens ne sont pas comme peut-être nous les imaginions. Il nous avait semblé qu'ils avaient les choses en main. Qu'ils étaient censés être aimants et attentionnés. Mais il est utile de se rappeler qu'en fait ce que nous rencontrons, c'est un tas de *kilesas*. Cela aide parce que l'attachement est un *kilesa*, même s'il s'agit d'un attachement à la bonté et à la gentillesse. L'attachement fausse votre perception. Si vous êtes attachés à la bonté et à la gentillesse, ou à être un bouddhiste, toute personne qui ne s'accorde pas avec votre point de vue aura soudainement « tort ».

Souvent les gens disent (ou pensent) : « Comment peut-on être en colère et Bouddhiste à la fois ? Si vous étiez un vrai Bouddhiste, vous seriez patient avec moi. Si vous étiez réellement Bouddhiste, vous sauriez contrôler votre esprit ».

Eh bien non. Les « vrais Bouddhistes » sont ceux capables de constater quand ils ne contrôlent pas leur esprit. Ils voient leur esprit tel qu'il est. Ils ne sont pas pris dans une idée de comment l'esprit devrait être. En tant que véritables Bouddhistes nous avons la sagesse de reconnaître ce qui peut nous pousser à devenir des créatures infernales, vivant un enfer, mais aussi la sagesse de savoir comment amener nos vies vers la bonté, la gentillesse, l'amour et la paix, ces qualités qui rendent le monde vivable. Alors la pratique et la vie ne font plus qu'un.

Que nous pratiquions assis en lotus ou sur une chaise, allongés, en train de marcher ou de courir, l'esprit (citta) est avec nous tout le temps. Et l'esprit n'est pas simplement le cerveau

ou l'intellect. C'est la réalité que nous expérimentons à chaque instant. Cette expérience comprend les ressentis, les constructions mentales, les souvenirs, les désirs, les sensations – toute expérience qui est présente ici et maintenant, c'est ceci l'esprit.

La pratique est merveilleusement simple. Toutes les techniques, les méthodes et les enseignements sont conçus pour nous ramener simplement dans l'instant présent, ici et maintenant, pour nous ramener à la clarté. Toutes les techniques et méthodes nous fournissent une bonne paire de lunettes. Nous les portons pour ne pas avoir la vision floue. Quand nous regardons le monde au travers du prisme de l'envie, de la haine ou de l'illusion, nous voyons un monde très flou. Et pourtant en tant que méditants, nous pouvons développer de l'attachement pour la clarté, pour la pureté, et pour le désir d'une vision parfaite. Mais il peut se passer du temps avant que nous atteignons cette parfaite vision. En attendant, notre vision n'est pas encore claire - c'est ainsi.

Le Bouddha nous encourage à développer l'Effort Juste, la Concentration Juste et la Juste Présence d'Esprit comme des facteurs d'équilibre qui nous permettront d'atteindre, petit à petit, une vision claire. L'équilibre est une habileté que nous développons, ce n'est pas quelque chose que nous obtenons d'un seul coup. Nous ne travaillons pas avec quelque chose d'inanimé. Nous travaillons avec l'énergie, notre grand corps d'énergie qui ne nous dit pas toujours à l'avance comment il va réagir à la pratique. Nous devons donc devenir habiles pour recevoir cette énergie sans partir en vrille, sans mal l'interpréter ni être désorientés par le mouvement énergétique de l'esprit ou du corps. Selon les enseignements du Bouddha, l'intégration du monde commence avec Sila (l'éthique) : c'est cela, la fondation. L'éthique demande un effort, demande de l'énergie. Cela peut être plus difficile que la méditation et la réalisation de l'état de Samadhi. L'éthique est le tout premier pas, et le plus difficile pour la plupart des gens.

## QUAND L'ESPRIT VOIT L'ESPRIT

La société de consommation crée une dynamique par laquelle nous devenons de plus en plus frustrés au fur et à mesure que nous courons après des choses dont nous pensons qu'elles nous rendront heureux un jour. Il arrive un moment où nous commençons à réaliser que les choses les plus alléchantes au monde n'apportent pas le bonheur que recherche un être humain. Nous finissons par faire l'expérience de *nibidda*, qui veut dire « désenchantement ».

Des choses qui nous semblaient primordiales deviennent insignifiantes ; elles n'ont aucun sens, elles semblent ne servir à rien. Nous réalisons que nous n'avons fait qu'empiler toujours plus de colère, de stupidité, d'égoïsme, de peur, d'inquiétude, et ainsi de suite, et que ce n'est pas cela que nous recherchions. À un moment nous commençons à penser : « Ah ! peut-être ai-je besoin de quelque chose qui va aider mon esprit à cesser de renaître dans la misère de l'attachement aux états d'esprit,

à cesser d'accumuler toujours plus d'aveuglement, de négativité et d'aversion. »

Et enfin nous rencontrons l'enseignement du Bouddha.

En général, les êtres éveillés ne font rien qui puisse les rendre malheureux. Il peut y avoir encore du malheur dans leur vie, mais ils n'y touchent pas. Ils ne s'y identifient pas ; ils n'en font pas leur malheur. Ils font une pause et l'observent ; ils ressentent, vivant la vie telle qu'elle est dans l'instant présent, et ils laissent le malheur là où il est.

Luang Por Dun a décrit les Quatre Nobles Vérités comme ceci : quand l'esprit s'échappe, il est rattrapé par le désir. Ceci est la cause de la souffrance. Ce que produit l'esprit qui s'échappe, c'est la souffrance. Quand l'esprit voit l'esprit, c'est cela le chemin. Ce qui résulte de l'esprit qui voit l'esprit, c'est *nirodha* la cessation de la souffrance.

Nous ne pouvons pas entraîner l'esprit simplement en accumulant constamment des connaissances sur le Bouddhisme.

Nous devons commencer avec notre vie, telle qu'elle est, ici même, à l'instant. Nous pouvons toujours être sous l'emprise du désir d'être satisfait constamment. Le sens du détachement peut encore nous échapper. Tant que nous sommes sous l'emprise du désir, nous pouvons voir la vie comme variée et excitante, et ceci peut nous rendre temporairement joyeux ou malheureux. Mais nous sommes aveugles à d'autres aspects de la vie, comme la joie que procure la paix, la clarté, ou un esprit qui est plein de compréhension et de sagesse, un esprit qui est bon, calme et plein de compassion.

Par moments nous pouvons entrevoir cette perspective, mais est-ce encore notre refuge ? A-t-elle pris racine en nous ? Ou est-ce seulement une vision fugace, des expériences fugaces ? Peut-être que l'esprit et le corps n'ont pas encore été transformés par ces qualités. Avons-nous perçu clairement que la colère est totalement inutile, qu'elle fait du mal à tout le monde, y compris nous-même ?



Dans le Sermon du Feu, le Bouddha explique que tout est « en feu » : l'esprit est en feu, les yeux sont en feu, les six sens sont en feu. Il a utilisé cette analogie pour enseigner à un groupe d'ascètes qui étaient des adorateurs du feu. Il leur a expliqué qu'en voyant le Dhamma, le désenchantement survient et l'esprit se rafraîchit et peut finalement se libérer de ce feu. Cet « embrasement », c'est l'esprit pris au piège du désir, de la haine et de l'illusion. Si vous avez suffisamment de stress, d'angoisse, de déception ou de négativité dans votre vie, vous savez sûrement comment tout cela peut nous brûler. L'attachement, le fait de s'agripper, nous chauffe à blanc, ce tourment nous brûle. Le Bouddha nous montre le chemin vers la paix d'un esprit rafraîchi.

Le Sermon du Feu nous fait visiter l'expérience de l'être humain « en feu » : s'enflammant par les six consciences sensorielles, les six portes des sens (les yeux, les oreilles, le nez, la langue, le corps et l'esprit) et les objets qui les accrochent. Ici se concentre le chemin de la pratique. Nous regardons l'esprit, notre corps,

notre humanité, nos qualités humaines, notre vie d'être humain ; nous investiguons tout cela, cherchons à l'intérieur de nous : « Qu'est ce qui me fait sentir ce que je ressens, là, maintenant ? ». Nous n'avons pas à y réfléchir. La méditation nous amène directement à l'immédiateté de la réalité présente, la réalité d'un regard posé sur l'esprit et le corps sans y ajouter quoi que ce soit. Nous n'avons pas besoin de lire un livre pour l'apprendre, nous avons simplement à porter le regard sur notre esprit et notre corps. Ajahn Chah disait souvent à ses disciples de lire le livre qui était en eux. Ce livre est notre esprit avec toutes ses histoires, ses structures, ses constructions, ses souvenirs, ses anticipations, ses espoirs et ainsi de suite. C'est notre livre intérieur, le livre que nous apprenons à lire en pratiquant la méditation.

Je trouve très utile l'enseignement de Luang Por Dun sur la troisième Noble Vérité : « Quand l'esprit voit l'esprit, là est le chemin ». Je n'ai pas à croire cela aveuglément ; je peux le tester, le mettre en pratique, ici même et maintenant, en commençant

avec la pleine conscience. La pleine conscience est ce qui nous accompagne sur le chemin de la pratique. Elle nous ramène directement au moment présent où réside la possibilité d'être éveillé et conscient et de savoir ce qui est.

Il est important que nous percevions directement, et non pas seulement intellectuellement. Tant que l'esprit confond la vision directe avec une compréhension intellectuelle et n'a pas appréhendé le Dhamma à un niveau plus profond, il reste un peu perdu. L'intellect est encore là, plongé dans le flux et le reflux du doute et de l'angoisse, constamment en mouvement, essayant de soutenir quelque chose et d'en rejeter une autre. L'esprit du Dhamma a confiance. Il reconnaît que chercher refuge dans un esprit qui réfléchit n'est pas suffisant. La réflexion n'est pas une perte de temps, mais elle est limitée. L'esprit de réflexion a toujours tendance à penser qu'il sait et c'est comme cela qu'il retombe dans le piège des opinions.

Penser « je sais » est une forme de prétention. La prétention

vient du fait de s'attacher à une idée de « qui je suis ». Vous pouvez penser : « Je suis un cas désespéré. Je ne peux pas être un bouddhiste. C'est trop difficile pour moi ». C'est une forme de prétention. Que nous nous pensions supérieurs, inférieurs ou égaux, il s'agit toujours de prétention, c'est toujours « soi », « moi ».

Quand nous commençons à être en relation en étant moins pris par cet attachement à « moi » et « mien ou mienne » - mon esprit, ma situation, mon opinion - être humain devient vraiment facile et les relations humaines moins difficiles. Nous ne voyons ni n'expérimentons plus quiconque comme étranger ou loin de nous. Nous nous ressentons les uns et les autres en tant que corps humains, corps qui ressentent. Quand nous arrivons à cela, nous commençons à vivre quelque chose de plus grand que seulement « moi » et « mien ou mienne ». Cela apporte beaucoup de joie. Il ne nous est plus nécessaire d'essayer de tout contrôler par peur ou par inquiétude. Nous faisons l'expérience de la bénédiction qu'offre la confiance.

## LES CINQ PRÉCEPTES

Le Bouddha nous enseigne que lorsque nous observons les Cinq Préceptes – quand nous nous abstenons de faire du mal, de voler, d’avoir des comportements sexuels déplacés, de parler de manière désagréable, de mentir, de médire, et cetera, quand nous nous gardons de prendre des drogues, des substances toxiques ou toute autre substance qui embrume notre esprit – nous cultivons en fait la bonté. Le Bouddha nomme les Préceptes les cinq offrandes :

Alors il y a ces cinq offrandes, cinq grandes offrandes – fondamentales, intemporelles, traditionnelles, séculaires, inaltérées, inaltérées depuis le commencement – qui ne sont pas sujettes à la suspicion et qui ne le seront jamais, qui ne sont pas réprochées par les contemplatifs et les religieux avertis. Lesquelles sont ces cinq ?

Il y a le cas où un noble disciple, cessant d’ôter la vie à

autrui, s'abstient de tuer. En faisant cela, il offre à un nombre incalculable de créatures d'être libérées du danger, de l'animosité, de l'oppression.

En offrant à un nombre incalculable de créatures d'être libérées du danger, de l'animosité, de l'oppression, il accède à une dimension illimitée libre de danger, d'animosité et d'oppression.

C'est la première offrande, la première grande offrande - fondamentale, intemporelle, traditionnelle, séculaire, inaltérée, inaltérée depuis le commencement - qui n'est pas sujette à la suspicion et qui ne le sera jamais, qui n'est pas réprouvée par les contemplatifs et les religieux avertis.

Anguttara Nikaya 8.39

Le Bouddha nous dit qu'en observant les 5 préceptes, nous offrons à un nombre incalculable de créatures d'être libérées de la peur, de l'hostilité et de l'oppression et qu'en retour nous participons à cette même libération. C'est une façon de souligner

combien nous sommes tous interconnectés et de souligner l'ampleur de notre influence dans ce monde. Il décline ensuite ces propos pour chacun des quatre autres préceptes et montre qu'en les observant nous faisons, à un nombre incalculable de créatures, de pures offrandes.

Quel que soit le désenchantement que nous pouvons ressentir pour le monde, ce désenchantement peut se transformer en une sage compréhension des limitations de notre existence humaine. Avec cette sage compréhension, nous pouvons avoir un effet profond sur d'autres personnes et apporter dans notre vie et celle des autres des bénédictions et de la joie. Simplement en étant éveillé et en transformant le cœur du Dhamma – en abandonnant l'avidité, la haine, l'idiotie, l'illusion, la vanité et tout le reste, nous aidons les autres et nous nous aidons nous-même.

## BOIRE DE L'EAU FRAÎCHE

Parfois, trimbaler l'attirail d'une tradition spirituelle, peut nous éloigner du moment présent. S'accrocher à un point de vue bouddhiste n'est pas la voie. C'est pourquoi, de temps à autre, nous ne ressentons pas la joie de la pratique : car nous nous accrochons à une idée de comment les choses devraient être, au lieu de boire à la source et d'éteindre notre soif d'illumination, de liberté. Boire à la source, cela veut dire voir les choses directement. C'est toute la beauté de cette voie : elle est toujours disponible et proche, toujours présente.

La pleine conscience est la porte d'entrée à l'attention au moment présent de telle sorte que les empêchements (le désir, l'aversion, la paresse et la torpeur, l'agitation et l'inquiétude, le doute) peuvent être vus pour ce qu'ils sont – impermanents, insatisfaisants, sans « soi ». Ainsi quand le cœur et l'esprit sont vidés, déprimés, misérables, indisciplinés, résistants, rebelles, enfantins, petits, idiots – c'est le moment pour la pratique,



et vous trouverez alors qu'un instant de pleine conscience vous apportera l'énergie dont vous avez besoin. Il se peut que vous ne le ressentiez pas immédiatement, mais soyez confiant dans cette ouverture. La pleine conscience nous apporte la perception du changement qui, à son tour, nous donne l'assurance, la confiance, la foi pour continuer d'avancer, de ne pas se laisser leurrer par l'apparence des choses. La confiance nous apporte la stabilité de l'esprit, la concentration.

## UN INSTANT DE PLEINE CONSCIENCE

Il n'est pas nécessaire de lire des tonnes et des tonnes de livres ou de se souvenir de tous les enseignements que nous avons appris au fil du temps. Un simple moment de pleine conscience dans le corps, inspirer et expirer, suffit pour nous ramener au Dhamma, au Bouddha, à la réalité. Je ne suis pas en train de dire que c'est simple. Une grande partie de notre pratique consiste à ne pas bien faire les choses. Le chemin vers l'éveil est ainsi fait – être capable de reconnaître que nos erreurs, nos défaillances font partie intégrante de la pratique. Ce sont les matériaux que nous travaillons pour réaliser le Dhamma. Dans la pratique du Dhamma, nos erreurs et nos ratés sont la nourriture destinée à être digérée pour nourrir le cœur.

## LE MÉDECIN

Le Bouddha est souvent appelé le médecin de l'esprit. Si nous n'étions pas malades, nous n'aurions pas besoin de consulter. Le Bouddha est la conscience. Prendre refuge dans le Bouddha ne résout pas tous nos problèmes, mais cela nous amène dans un espace où nous pouvons commencer à travailler. La conscience apporte une vision claire de ce qui nous limite, de ce qui alourdit notre cœur, rendant notre vie misérable. Nous n'avons pas à nous fustiger mais simplement nous voir tel que nous sommes. Alors nous pouvons commencer à nous détendre et nous relier à nous-même avec aisance, humour et humilité.

Les déficiences de notre esprit et de notre corps, les points faibles, sont les matériaux requis pour une transformation. Nous ne recherchons pas les problèmes, mais quand ils surviennent, il ne nous est pas nécessaire de les voir comme des obstacles sur le chemin. Nous pouvons aller à la rencontre de chaque expérience avec les facultés de l'esprit : la foi,

l'énergie, la pleine conscience, la concentration et la sagesse. Nous commençons à guérir et à éprouver la joie du lâcher prise, de la non-avidité, de la non-saisie et du fait de ne pas compliquer les choses.

La pratique est particulièrement nécessaire quand nous n'en avons pas envie, quand rien ne va, quand nos vies s'effondrent, nos proches nous rendent malades, nos patrons ou nos collègues nous rendent fous, quand l'esprit est à bout. Ce sont là les véritables situations où la pratique est particulièrement utile. Dans ces situations le médecin et les remèdes sont vraiment essentiels. Allez chercher le médecin et les remèdes dans ces moments là. Ne les oubliez pas – trouvez seulement quelques remèdes du Dhamma, un traitement cent pour cent naturel et sans effet secondaire, un moyen sûr pour garder la santé sur le long terme.

## MARA

Mara est un filou. Mara tentera de nous berner encore et encore. Quand il n'y a pas de conscience ni de sagesse, c'est incroyable comment Mara peut nous faire croire des choses qui sont totalement déconnectées de la réalité. Parfois des personnes font tellement confiance à Mara qu'elles finissent par se détruire elles-mêmes, car Mara est le grand destructeur. Mara n'a aucune envie de nous voir atteindre l'éveil ou de vivre en paix. Mara détruit la paix, détruit notre confiance. Mara n'est pas une entité qui nous est extérieure mais la tendance à se leurrer que possède notre propre esprit. Mara est notre incapacité à voir les choses telles qu'elles sont. La voie de la pratique consiste à se remettre en cause, à s'interroger, à examiner, à apprendre à voir clairement les manifestations de l'ignorance. Avec une vue claire, nous libérons notre cœur de la tendance à fonctionner sur le mode de l'illusion.

## « ÉVEILLISME »

L'accent dans notre pratique est mis sur le fait de permettre à l'esprit de se calmer. Nous n'avons pas à nous préoccuper de savoir le nombre d'intuitions que nous allons avoir, ou combien de problèmes nous allons résoudre. Nous apprenons comment stabiliser notre esprit, ce qui n'a rien à voir avec une quelconque oblitération de l'esprit. C'est un exercice où nous nous rappelons sans cesse d'être présent. En faisant cela, nous notons combien de fois l'esprit s'échappe ailleurs. Nous apprenons à rester avec la conscience. Le « bouddhisme » est plus quelque chose comme le « conscientisme ». Le Bouddha était simplement éveillé, alors on pourrait parler d'« Éveillisme ». Quand nous y pensons de la sorte, l'esprit devient vraiment léger. Il n'y a pas de souvenir attaché au terme Éveillisme. Combien de sites internet sur le « bouddhisme » avons-nous visité les vingt dernières années ? Nos esprits sont pleins à craquer de connaissances sur le « bouddhisme », n'est-ce pas ?

J'aime les choses simples, « Bouddha » veut dire « éveillé », alors nous pouvons partir de là. Nous n'avons pas besoin de nous plonger dans un commentaire complet sur le *Paticcasamuppada*. Parfois, accidentellement, nous contrecarrons le développement du processus d'éveil en remplissant notre esprit avec toujours plus de pensées. On peut être très attaché aux pensées. Particulièrement dans cette culture occidentale, nous avons tendance à croire que tout peut être résolu par la pensée. On peut devenir complètement abruti avec les pensées et avoir une forte loyauté envers l'esprit pensant. Par contre en Thaïlande, si vous commencez à trop penser, les gens vont dire que vous êtes un peu cinglé.

Nous n'essons pas d'effacer l'esprit, nous essayons simplement de lui donner l'occasion de se poser. Quand la surface d'un lac est calme, vous pouvez voir le fond. Personne ne peut nous dire ce que nous verrons au fond du lac de notre esprit. Peut-être y aura-t-il de vieilles canettes de bière, des bicyclettes rouillées, des carcasses de voitures ou des animaux

crevés. Nous ne devrions pas imaginer qu'en calmant notre esprit, nous n'allons pas voir tous les souvenirs pourris, les pensées misérables et ainsi de suite. Calmer l'esprit, le rendre stable, permet de voir, peut mener à la compréhension, non pas grâce à la réflexion mais en laissant émerger la sagesse. La vision profonde ne fonctionne pas nécessairement avec la pensée. Nous pouvons d'un seul coup laisser tomber les pensées et réaliser que la compréhension s'installe. Pendant un instant nous pouvons lâcher les pensées qui ont encombré notre esprit et sauter dans le vide. En fait il ne s'agit pas d'un « vide ». Il s'agit d'un saut en dehors de notre zone de confort. De plus ce n'est pas un grand saut, c'est un saut dans la liberté, un saut dans l'amour.

L'esprit qui n'est pas attaché a un énorme potentiel. Il est vaste et puissant. Nous ne lui faisons pas toujours confiance parce que cela peut être difficile et inconfortable de suivre le chemin du « non-savoir ». Ajahn Sumedho est très fort sur ce point. Il m'a enseignée, ainsi qu'à de nombreuses autres personnes,



de développer une pratique de non-savoir, en entraînant l'esprit à être en paix avec le fait de ne pas savoir. Quand nous voyons que l'esprit est en train de suivre ses fonctionnements ordinaires et habituels disons nous : « Je ne sais pas ». « Je ne sais pas » est très efficace pour saper le doute, et le doute est un des cinq empêchements. Pas sûr qu'il faille faire ceci ou cela, pas sûr que le Bouddhisme soit bon pour moi ou pas, si je dois aller avec cette personne-ci ou cette personne-là, si je dois m'asseoir sur une chaise ou un coussin..., le doute peut prendre n'importe quelle forme. Il peut être existentiel : est-ce que j'existe ou pas ? Suis-je réellement telle que j'apparais ? Je ne sais pas !

Le doute est un mécanisme dans le cerveau, mais ce n'est pas « vous ». Quand vous arrêtez de suivre le doute, vous pourrez découvrir qu'il existe une façon de faire qui n'a pas besoin du doute. Se poser des questions, investiguer, ce n'est pas la même chose que de douter. Se questionner c'est se demander : « Est-ce que c'est vrai ? ». Il existe une manière de poser des questions qui apporte de la sagesse à l'esprit. Quand nous nous

interrogeons sans attendre de réponse, il se peut que ce questionnement nous conduise à « Je ne sais pas ».

Quand l'esprit est sans cesse en train de chercher à résoudre des problèmes qu'il ne peut régler de façon satisfaisante, nous pouvons nous retrouver dans un tout petit monde, un monde étriqué et prévisible. C'est très important de rester avec un esprit ouvert, l'esprit du « Ne sais pas ». Quand nous disons : « Ne sais pas », rien d'extérieur n'a changé, mais en nous, nous avons soudainement arrêté de rester collé à l'idée que nous devrions savoir, que nous devons savoir – et nous avons également mis fin à notre loyauté envers l'idée opposée, le désespoir de craindre que nous ne saurons jamais, que nous ne serons jamais capables de savoir, que nous devons trouver quelqu'un qui sache pour nous. Et quand nous recherchons quelqu'un, malheureusement nous ne tombons pas toujours sur la personne la plus sage. Parfois nous avons de la chance, mais nous ne trouvons pas toujours un bon conseiller.

Alors nous nous asseyons tranquillement sur notre coussin et restons attentifs. Nous nous asseyons avec la respiration, avec le corps, avec le son du silence. Ces petits procédés, ces moyens habiles, ces objets de méditation ne sont pas un chemin vers l'éveil immédiat. Ils calment simplement les remous de l'esprit. Pour certaines personnes, avoir un objet de méditation ne fonctionne pas toujours. Il y en a qui se sentent plus heureux quand ils gardent l'esprit ouvert et spacieux. Si cela fonctionne pour vous, utilisez cette sensation d'aisance spacieuse comme un objet de méditation, comme moyen de vous rappeler d'être présent.

Quand vous méditez, vous n'avez pas besoin d'être dans un lieu particulier. Vous pouvez simplement vous asseoir. Sentez le corps assis et avec douceur portez votre attention sur votre objet. C'est une discipline. Dès que nous essayons de discipliner notre esprit, de focaliser notre attention sur une seule chose, il va commencer à s'agiter. Il peut ramener le souvenir d'autres moyens habiles que vous avez utilisés dans le passé et essayer

de vous convaincre qu'ils étaient meilleurs que votre moyen de méditation actuel. Alors vous allez commencer à sautiller, passant d'un moyen à un autre jusqu'à ce que doucement vous rediriez votre esprit vers l'objet de départ. Si c'est un esprit bien entraîné, il suivra vos consignes. C'est ce qu'on appelle un esprit « discipliné » ou « entraîné » qui fait ce que vous voulez. S'il n'est pas encore entraîné, s'il est sans repos ou agité, commencez par l'entraîner avec gentillesse mais fermement, comme un enfant. Ramenez-le à votre objet de méditation.

Quand votre esprit est calme, vous pouvez remarquer que le reste de votre vie ne l'est pas particulièrement. « L'esprit calme » est une façon de dire « l'esprit présent ». Vous pouvez être présent avec la paresse, la négligence, l'obstination ou la confusion. Ne vous occupez pas des résultats. Méditer avec un but en tête crée une dualité : il y a « moi », puis il y a « le but ». Exercez vous à lâcher cette idée d'un but, mais faites-le sans attente. Notre esprit axé sur des objectifs ne cesse pas simplement parce que nous nous disons : « Ne t'attends à rien »,

mais au moins nous commençons à voir ses attentes. Nous commençons à voir le contenu de ces *kilesas* malhabiles, ces états mentaux misérables, affligeants, nocifs. Les *kilesas* se présentent sous un tas d'identités, et une fois qu'on a réussi à mettre un nom dessus, nous pouvons les reconnaître plus facilement, et nous pouvons alors les identifier et éviter de réagir quand ils se présentent. Nous pouvons constater que nous avons le pouvoir, les ressources et les moyens pour nous épargner de faire des choses malhabiles. C'est bon de pouvoir prendre conscience de cela.

Nous pensons que nous ne pouvons pas nous empêcher de créer à nouveau de mauvaises habitudes. Mais nous pouvons le faire. Voilà la joie de notre pratique : nous commençons à voir la possibilité de ne pas agir ou de ne pas parler d'une manière qui nous maintient dans les mêmes vieilles ornières. Un esprit coincé dans ses propres ornières est déprimé. Nous sommes destinés à être libre. C'est important d'avoir cette perspective et de trouver la joie. L'énergie dans l'esprit est vitale pour

faire l'expérience de la joie. La plupart des gens recherchent le bonheur à travers des choses telles que boire du café, faire les magasins, aller au cinéma, regarder la télévision ou écouter de la musique. Le chemin du Bouddha c'est d'avoir un esprit qui n'est pas dépendant de ces choses, bien qu'il puisse encore apprécier la télévision, les magasins ou toute autre chose. Notre esprit a le merveilleux potentiel de se connecter à la joie du cœur sur son chemin vers la paix et la libération. C'est vital.

Pas de but. Pas d'attente. Nous n'allons nulle part. Le titre du livre d'Ayya Khema « Être personne, Aller nulle part » est un moyen habile mis en mots. L'esprit est toujours en train de vagabonder quelque part en essayant d'être quelqu'un. Ces mots sont un bon antidote. Combien de fois pouvons-nous nous surprendre en train d'aller quelque part. Quelqu'un dit quelque chose que nous pensons faux et nous nous empressons de le corriger. Je ne veux pas dire « s'empresser » comme nous le faisons pour ne pas rater un bus. Je veux parler de l'empressement de notre esprit critique, de notre esprit en colère, de notre

esprit avide. Nous courons. La colère en particulier ne vous précipite pas seulement dans la course, elle vous hisse à un niveau olympique. Cela ressemble à un incendie impossible à éteindre. Il m'a fallu du temps et beaucoup d'expériences pour réaliser que la colère est inutile. Je ne suis pas en train de dire que je n'éprouve jamais de colère, mais je n'ai plus aucun doute maintenant sur le fait que la colère ne puisse résoudre quoi que ce soit. Elle nous blesse et elle blesse les autres. Elle est dépourvue de sagesse.

Parfois des gens me disent : « Je dois exprimer ma colère. Si je ne suis pas en colère, je ne suis pas vivant ». Je n'ai aucun doute sur le fait que nous nous sentons très vivant quand nous tapons du poing, quand nous claquons la porte ou quand nous frappons quelqu'un. Notre déprime disparaît tout d'un coup pendant quelques minutes. Mais ne croyez pas en cela. Elle reviendra et nous redéposera simplement dans la même ornière. Il faut se le rappeler encore et encore. Il est facile de tomber dans nos habitudes qui, comme une loi de la gravité pour le mental, nous

tirent vers des sillons bien creusés de l'esprit. C'est la raison pour laquelle dans certains enseignements il est question de « l'esprit élevé » et de « l'esprit inférieur ». Développer l'esprit élevé signifie abandonner l'esprit des vieilles habitudes créées et conditionnées par la colère, l'avidité et l'illusion. Nous laissons cet esprit s'en aller. L'esprit élevé est celui de la sagesse et de la compassion, un esprit généreux qui est capable d'apporter de la joie dans ce monde et d'être utile aux autres. C'est un bel esprit. Mais nous ne devons pas nous laisser prendre dans la dualité en pensant que nous devons détruire un esprit pour en développer un autre. Nous abandonnons simplement cet esprit inférieur, ainsi que toutes les activités associées à l'attachement et aux émotions destructrices et permettons à cet esprit élevé de se manifester.



## L'INQUIÉTUDE

Quand l'inquiétude cesse de nous assaillir, où va-t-elle ? Avez-vous découvert un lieu où va votre inquiétude ? Ou est-ce plutôt l'illusion de l'inquiétude qui s'en va ? L'inquiétude est comme une bulle. Si nous y croyons, elle peut être effrayante. Nous pouvons penser que quelque chose d'énorme est sur le point de nous tomber dessus. Mais quand nous réalisons qu'il s'agit simplement d'une bulle, soudain elle éclate et disparaît. L'esprit ignorant trouvera toujours une raison pour continuer de s'inquiéter. Nous pensons que nous devons nous inquiéter de ceci et de cela. Nous craignons que si nous n'avons pas d'inquiétude, la vie va s'arrêter. Bon, si nous arrêtons de nous inquiéter, c'est sûr, les misères de la vie ont de bonnes chances de s'arrêter, mais peut-être que quelque chose d'autre va poindre. Nous ne savons pas encore quoi, mais nous pouvons toujours prendre le risque de le découvrir en arrêtant de s'inquiéter, arrêtant d'avoir peur et de voir ce qui se passe.

Mais n'arrêtez pas l'inquiétude en la réprimant. La façon de l'arrêter est d'en devenir conscient. La conscience met fin aux illusions de l'inquiétude. Il est possible qu'elles ne cessent pas d'un seul coup. Il nous faut être patient et déterminé pour être capable de soutenir notre attention et notre détermination, mais quand nous y arrivons, la qualité imaginaire de ce que nous pensons, ressentons ou entendons, commence à s'alléger. C'est parce que nous avons cessé de croire dans ce que nous expérimentons que la puissance des pensées illusoire diminue.

## POURSUIVRE

Même quand la pratique devient pénible ou inintéressante, nous restons avec elle. Le test de l'ennui peut être un moment crucial car il peut vouloir dire que nous sommes sur le point de lâcher prise. Mara va tout tenter pour nous faire renoncer. Quand vous êtes sur le point de renoncer, restez en pleine conscience avec la pratique ; persévérez et lisez correctement l'esprit. « Lire correctement l'esprit » est une expression qui est souvent utilisée dans la Tradition de la Forêt. Ça a l'air simple mais le plus souvent nous avons une lecture erronée de l'esprit. Nous voyons de la permanence quand il s'agit d'impermanence. Nous prenons la misère pour de la joie. Nous voyons les choses comme nous appartenant alors que ce n'est pas le cas : « ma » propriété, « mon » corps, « mon » esprit. Souvent nous ne lisons pas l'esprit de façon correcte et nous pensons que nous sommes incapables d'atteindre quoi que ce soit mais si nous regardons réellement dans l'esprit nous découvrirons ses grandes capacités.

Lire l'esprit de façon incorrecte c'est par exemple être pris dans les pensées, dans cette masse d'agitation mentale. L'agitation est un des cinq empêchements. Elle nous rend anxieux et sans repos, elle génère toujours plus de prolifération mentale. Mais nous pouvons dire « Stop. Je vais rester avec ma respiration pendant cinq minutes ». C'est tout. Bien sûr, le petit enfant qui sommeille en nous peut rétorquer : « Non ! Je ne le ferai pas ! Je ne vais faire que ce que je veux ! Je ne vais pas faire des choses stupides comme rester attentif à la respiration ! » Écoutez la voix de cet enfant et puis doucement ramenez votre attention à la respiration. L'esprit peut être entraîné. Il n'est pas trop difficile à entraîner, il a seulement besoin d'être lu correctement et d'apprendre à se calmer et à lâcher prise.

Quand vous êtes confus, bouleversés ou agités, cela n'est que la pensée. Toute pensée agite le système nerveux et a un effet immédiat sur le corps. Quand nous ne connaissons pas notre esprit, nos pensées, nous n'avons pas la place pour voir ce qui est en train de se passer. Nous nous retrouvons soudainement

pris dans une pagaille et nous pensons : « Que s'est-il passé ? ». Nous ne réalisons pas que nous pensons d'une certaine façon depuis quelque temps. Au lieu de regarder ce qui était en train de se passer dans notre esprit, peut-être étions-nous en train de blâmer quelqu'un d'autre pour nos problèmes, et nous étions tellement occupés à trouver quelqu'un à blâmer que nous en avons oublié notre pratique Bouddhiste d'observer consciencieusement notre esprit, notre façon de penser. Nous pouvons avoir des pensées négatives à propos d'une personne : « Elle est tellement stupide, énervante et horrible. Elle est nulle. Elle me hait et je la hais. » Nous pouvons penser de la sorte pendant des années sans même se demander l'effet que ces pensées ont sur notre vie.

L'esprit est puissant. Nous devons être très prudents à propos de ce que nous pensons. Nous manifestons le monde au travers de nos pensées. Si ce n'est pas une motivation pour se libérer des souillures, je ne sais pas ce qui pourrait l'être ! Si la souffrance dans nos vies augmente, nous devrions réexaminer

ce qui se passe. Peut être que nous ne faisons pas quelque chose correctement. On n'a pas à s'accuser ou se blâmer. Les enseignements nous demandent simplement d'être intelligents et responsables de nous-même afin de grandir et de mûrir. Ainsi nous pourrions faire face à nos maladies avec plus de confiance et n'aurons plus besoin d'un docteur ; nous pourrions réellement être notre propre médecin. Nous pourrions être avec notre Bouddha intérieur, ce qui nous émancipe et nous rend joyeux. À partir de ce moment, quand nous voyons le mal que nous nous faisons inconsciemment, nous apprenons comment devenir humble, nous prosterner et dire : « Oui. D'accord. Je vais reprendre. »

## PASSÉ, PRÉSENT ET FUTUR

Luang Por Waen nomme le présent « le Dhamma correct ». D'après lui le passé et le futur constituent « le Dhamma ivre ». Cela transmet le bon message. Nous sommes perdus si nous ne sommes pas dans le moment présent, car le moment présent est la pleine conscience ; la pleine conscience est la vision du moment présent. Le passé et le futur n'existent que dans nos pensées, qui se souviennent du passé et se projettent dans l'avenir. Les Maîtres de la Tradition de la Forêt sont très créatifs avec leurs expressions. L'expression « Dhamma ivre » est une image efficace, car nous savons tous qu'au bout du compte, les résultats de l'ivresse ne sont pas très plaisants.

## UNE VIE DANS LA RÉALITÉ

Quand le temps est au beau, nous constatons combien l'esprit humain peut être influencé et affecté par l'éclat du soleil. Les jours de beau temps en Angleterre, j'ai toujours l'impression que les rayons du soleil apportent de la joie dans l'esprit des gens, et quand ils sont joyeux, il semble que tout se passe bien, naturellement. Que se passe-t-il dans notre esprit quand le ciel se couvre ? Quand l'esprit est malheureux, il est difficile d'entrer en relation avec les autres.

Tout l'enseignement du Bouddha consiste à trouver un bonheur différent de celui auquel nous sommes habitués. Ce bonheur conventionnel se transforme en souffrances et en expériences insatisfaisantes. Nous avons tendance à être experts en bonheur conditionné, qui n'est pas un bonheur stable, fondamental, mais un bonheur qui dépend de quelque chose. Certaines de ces choses sont saines et utiles mais d'autres sont destructrices et peuvent nous conduire à la misère, la maladie, l'addiction et l'obsession.



Les enseignements bouddhistes fournissent une carte claire pour nous orienter vers la santé psychique. Le Bouddha montre très clairement où l'esprit tombe malade et le chemin qui le mène vers la santé. Ce chemin comporte de nombreux éléments. Un des premiers enseignements importants que j'ai reçu d'Ajahn Sumedho a porté sur le développement de la capacité à voir la vie telle qu'elle est et d'apprendre simplement de cela, sans tomber dans le piège du jugement, de la critique, de vouloir que les choses soient différentes, de se sentir constamment mécontent.

Rappelez-vous d'accueillir la vie comme elle est.

C'est le premier pas vers une vie dans la réalité, plus qu'une vie de rêves qui peuvent très facilement se transformer en cauchemars quand nous nous identifions à eux. Si nous ne nous identifions pas aux rêves, nous pouvons ressentir de la liberté dans nos cœurs. Alors nous pourrions traverser à la fois les cauchemars et les rêves, sans avoir besoin d'aucun d'entre

eux pour être heureux. Ainsi nous expérimentons la vie telle qu'elle est et la laissons s'écouler – nous ne la repoussons pas, nous la laissons s'écouler. Ce n'est pas « moi » qui fait quelque chose, c'est une vision claire. La conscience elle même est ce qui permet à l'esprit de lâcher prise.

Nous utilisons cet enseignement comme une porte d'accès à l'apprentissage, avec une approche qui est faite de tolérance et d'acceptation, de bienveillance et de compassion. Ce n'est pas une approche qui continue de diviser, de disséquer, de porter des jugements et de critiquer. C'est une approche qui est entière, saine, qui englobe tout, une approche de non-contestation, comme le décrirait Ajahn Sumedho. Nous ne nous battons pas contre la réalité de « l'instant », nous sommes simplement capable de la voir telle qu'elle est.

Voir quelque chose clairement repose sur certaines conditions. Nous apprenons à apprécier ce que cela veut dire d'être tranquille. Qu'est-ce que cela veut dire ? Tout simplement que

vous arrêtez de suivre les mouvements de votre esprit. Vous arrêtez de vous agiter avec ce qui est agité en vous, d'être confus à propos de ce qui est confus en vous, d'être malheureux avec ce qui en vous est malheureux. Quand nous atteignons ce point d'arrêt et de tranquillité, la capacité de voir s'élève naturellement dans l'esprit. Un esprit qui voit ne bouge pas. Il s'est posé. Il est là, maintenant.

Il existe plein de méthodes différentes, des techniques et des enseignements de méditation. La pratique de Vipassana implique d'explorer l'esprit et de voir les résultats de cette exploration. Cela conduit à voir clairement ce que le Bouddha a appelé les trois caractéristiques des phénomènes : tout est impermanence (*anicca*), tout est insatisfaisant (*dukkha*) et « vous n'êtes rien » de tout cela (*anatta*). *Vipassana* veut dire être capable de voir profondément et clairement, de connaître en profondeur. Quand vous voyez clairement, vous avez accès à la réalité du moment présent. Ce n'est pas quelque chose que vous devez imaginer ou en quoi vous devez croire, c'est quelque

chose que vous voyez clairement. *Vipassana* est une invitation à explorer : « Est ce que ceci est satisfaisant ou insatisfaisant ? ». Peut-être pensez-vous que l'avidité et ses objets sont extrêmement satisfaisants. D'un autre côté peut-être, trouvez-vous que ressentir de l'avidité qui grandit dans son cœur n'est pas si plaisant et apaisant. Le Bouddha nous invite à examiner réellement l'excitation générée par ce monde de désirs. Il attire notre attention sur le danger qu'il y a à croire en ce monde de sensualité et ses complexités et nous invite à appliquer notre attention à questionner et investiguer.

## PATIENCE, ÉNERGIE, CURIOSITÉ

La pratique requiert de la patience, de l'énergie et une curiosité très prononcée pour découvrir ce que le Bouddha veut dire par l'avidité, la haine et l'illusion. Très souvent la curiosité apparaît quand nous sommes au bout du rouleau. Ce n'est pas nécessairement quelque chose qui vient naturellement. Beaucoup de gens viennent à la pratique parce qu'ils ne trouvent pas d'issue dans la souffrance, la limitation et la confusion. Ils se rendent compte qu'ils vivent dans une réalité subjective et qu'ils n'ont pas envie de continuer de vivre de cette façon. Ainsi leur pratique commence souvent par : « J'en ai marre de tout cela. Je n'en veux plus. J'ai eu ma dose de souffrance, de confusion, d'illusion et de colère ». Parfois nous ne nous dirigeons pas dans la bonne direction, jusqu'à ce que nous y soyons poussés par un sentiment de « ça suffit ». Cela n'est pas nécessairement radical, cela peut-être très subtil. Petit à petit nous améliorons notre compréhension de la colère, par

exemple, et nous réalisons que nous n'avons plus envie d'être en colère tout le temps, ni même de temps en temps. Peut-être arrivons-nous à reconnaître que l'esprit peut être tranquille et paisible et nous ressentons naturellement la beauté tranquille de cet esprit paisible.

Cela peut venir du silence. Le silence a le don de nous faire nous sentir connectés. Nous remarquons que notre esprit est silencieux et soudain nous sommes revenus à nous-mêmes. La plupart du temps, nos sens nous embarquent « à l'extérieur ». Nous ne réalisons pas que le monde commence dans *citta*, dans notre cœur/esprit. Les sens et leurs objets titillent constamment notre *citta* et quand nous sommes dans la tourmente, nous avons tendance à leur en vouloir, en vouloir aux gens, aux situations, au monde en général. En amenant *citta* vers un point d'apaisement et de calme nous pourrions observer nos réactions. Nous pouvons alors voir clairement que ce qui se manifeste à l'extérieur, est le reflet de notre propre esprit. Le voir clairement peut prendre du temps car les

êtres humains ont tellement de choses qui tournent dans leurs têtes. C'est un monde intérieur très complexe. Nous réagissons aux choses plutôt deux fois qu'une ; nous réagissons et puis nous réagissons de nouveau. Nous nous trouvons piégés dans nos réactions, mais c'est nullement notre faute car en fait il n'y a personne à blâmer. Si nous voulons blâmer quelque chose nous devrions blâmer *avijjā* (l'ignorance). Nous ne pouvons pas nous en vouloir d'être aveugle. Nous n'avons pas demandé de l'être. Nous n'avons pas invité l'aveuglement dans notre vie. L'aveuglement est simplement venu avec nous, avec notre corps et notre esprit, il n'y a donc pas de quoi se sentir mal. C'est pour cela que le Bouddha ne fait pas tout un plat de la culpabilité. Au lieu de cela il attire notre attention sur la compréhension des façons de réagir.

## LE CHEMIN DE LA LIBÉRATION

Quand nous tentons de suivre un cheminement religieux, parfois nous abordons les enseignements et les pratiques à un niveau superficiel qui n'a pas grand-chose à voir avec la libération. Nous avons peut-être l'impression que nous devons devenir quelque chose ou quelqu'un, que nous devons nous créer et nous comporter en accord avec un enseignement particulier, en l'ayant mal compris. En commençant à suivre la voie du Bouddha, il se peut que nous craignons d'avoir à nous comporter d'une certaine façon et que de mal faire serait terrible et pourrait compromettre notre liberté. Nous commençons à nous voir d'une certaine façon et nous pensons devoir en permanence soutenir ce « moi bouddhiste » qui doit être bon et gentil, autrement dit qui doit jouer un rôle.

Mais ça ce n'est pas la liberté. L'enseignement du Bouddha sur la libération est une voie libre. Il ne porte pas de nom spécifique. Le Bouddha n'a jamais appelé ses enseignements



« Bouddhisme ». La libération est une aspiration qui mûrit naturellement quand l'esprit réalise qu'il est asservi, prisonnier de la peine venant de l'illusion, de la colère et de l'avidité. Le danger avec « la religion » est que lorsqu'elle est mal assimilée, elle peut vous ramener à ces mêmes choses (l'avidité, la haine et l'illusion). Vous pouvez voir cela partout dans le monde.

La libération implique d'abandonner les images que l'on a de soi-même. C'est difficile parce que ce que nous appelons « égo » est fait d'images ; bon nombre d'entre-elles sont générées par la peur et ne vont pas disparaître facilement. Nous ne devenons pas « quelqu'un » dans notre esprit parce que « nous » avons nous-mêmes créé ce quelqu'un, mais simplement parce qu'il s'est créé et se manifeste à travers l'avidité, la haine, la peur, l'illusion, l'envie et de nombreux autres états d'esprits et intentions malsains et malhabiles. Pour dépasser cela, le Bouddha donne un tas de bonnes et claires recommandations afin d'intégrer le chemin dans notre vie quotidienne et aider l'esprit à cultiver des qualités qui prennent racine dans la

gentillesse et la bonté. Ces recommandations viennent de sa propre expérience. Si nous avons confiance dans l'expérience du Bouddha, nous l'avons aussi dans ses enseignements. D'ailleurs nous pouvons le constater pour nous-mêmes : lorsque nous faisons quelque chose de bien, quand nous disons ou pensons quelque chose de bien, quand nous manifestons des qualités habiles et saines, il en résulte toujours un esprit plus heureux. Nous n'avons pas besoin de croire en Bouddha pour voir cela. Nous l'expérimentons par nous-mêmes en y étant attentifs.

En voyant cela nous pouvons trouver fascinant de ne pas l'avoir vu plutôt. C'est à cause de l'ignorance, *avijja*. Parfois ces qualités se manifestent dans ce que nous appelons l'inconscient ou le subconscient. Il y a dans l'activité mentale de nombreux niveaux qui se superposent et dont nous ne sommes pas conscients. C'est pour cette raison que cela vaut vraiment le coup de poursuivre ce chemin. Si nous voulons réellement découvrir ce que c'est que de libérer l'esprit, nous pouvons le

faire en prêtant une attention profonde à l'esprit lui-même et en voyant clairement les causes et les effets. Il n'est pas nécessaire d'être parfait pour faire cela ; si nous devons attendre d'être parfaits, nous pourrions attendre longtemps.

Nous sommes nombreux à s'être sentis découragés en constatant nos illusions et avons failli perdre tout intérêt à suivre ce chemin en nous disant : « je suis tellement avide (ou impatient, en colère, etc ...), je n'y arriverai pas. Je ne peux pas suivre ce chemin. Je ne peux pas être Bouddhiste tellement je suis dans l'illusion ». Mais en fait c'est bien parce que nous nous fourvoyons que nous avons besoin d'emprunter le Chemin. Et nous avons besoin de faire la paix avec nos illusions. Avec quoi d'autre pouvons-nous travailler ? Le Bouddhisme n'aurait pas de raison d'être si nous n'avions pas de colère, d'avidité et n'étions pas dans l'ignorance. Le Bouddha a apporté ce chemin au monde des humains pour mettre en lumière ces états d'esprits, non pas pour nous faire croire qu'en écoutant simplement ses enseignements, ou en méditant, nous allions

instantanément nous transformer en Saints ou en Saintes.

Si nos esprits sont malheureux, nous pouvons examiner nos systèmes de croyance. Nous pouvons avoir des croyances très fortes qui ne nous conduisent pas à la joie, comme par exemple : « Personne ne m'aime », « Je ne supporte pas cette personne » ou « Je suis nul ». Nous pouvons découvrir que nous sommes attachés à des rites et des rituels, au doute et à tout un tas de choses. Nous observons ces choses et nous les reconnaissons d'une façon qui nous libère. Nous n'avons pas à éradiquer notre esprit, le tuer, le piétiner, le pressurer, l'écraser ou le transformer en quelque chose d'inerte et de misérable. Nous commençons par utiliser l'outil que nous avons à notre disposition, et cet outil s'appelle « l'esprit et le corps ». Nous utilisons cet outil pour rencontrer la vie et le « soi » tels qu'ils se présentent. Cela requiert de la force. De l'énergie. Cela nécessite de la curiosité, du courage, de la compassion et de la patience. Il faut beaucoup de choses pour être capable de regarder la réalité telle qu'elle est.

Une fois que nous sommes devenus plus conscients, nous commençons à remarquer de petites choses qui nous auraient échappé auparavant : des petits détails de la gentillesse des autres, des petites choses qu'ils font ou qu'ils disent, des petites choses qu'ils manifestent par la pensée ou par des mots. Nous commençons à percevoir ces manifestations de gentillesse et notre monde devient plus joyeux. Nous pouvons aisément créer un monde de colère, un monde négatif, critique et déprimant, simplement en ne remarquant pas les nobles qualités des personnes. Grâce à la pleine conscience, nous rompons avec notre habitude de créer de la négativité, de miner les autres et nous-même. Grâce à la pleine conscience, nous remarquons quand les gens sont gentils ou généreux, toutes ces petites choses qui nous permettent de voir le monde d'une façon plus joyeuse.

## LE MÉRITE

Dans le Bouddhisme, lorsque nous faisons connaissance avec notre esprit et que nous utilisons nos vies et nos esprits pour voir et comprendre le monde, nous commençons à comprendre ce qu'est une « bénédiction ». Essentiellement cela veut dire « bonheur » ou « mérite ». Le Bouddha disait : « Moines, ne craignez pas le mérite. Le mérite, c'est un autre terme pour évoquer le bonheur ». Ainsi nous nous bénissons en créant du mérite. Il y a du bonheur dans le mérite, le bonheur d'accumuler de bonnes conditions, de bonnes racines, de bons facteurs ; tout cela apporte de la joie dans nos cœurs. C'est pour cette raison que le Bouddha disait que le « mérite » est un autre terme pour « bonheur ».

## FAIRE LA PAIX

Le Bouddha nous donne un tas d'outils que nous pouvons utiliser, mais les outils ne constituent pas en eux-mêmes la libération. Ce sont simplement des moyens vers une fin. La libération c'est quand nous commençons à lâcher prise, quand nous commençons à libérer le cœur en renonçant à tout ce qui est redondant dans notre esprit et qui nous maintient dans le malheur, comme la dépression, le désespoir, le manque de confiance, la peur, l'anxiété. Ces qualités peuvent nous faire penser qu'il y a quelque chose qui cloche chez nous, mais non. Il n'y a rien qui cloche. La vie est réellement difficile. Nous devons nous occuper de tellement de choses simplement pour survivre au niveau physique. On peut avoir besoin de prendre soin de personnes. Certains d'entre vous sont mariés et doivent s'occuper de leurs enfants, de leurs animaux domestiques, d'une maison, d'une voiture et d'un compte en banque. Il n'y a rien de mal à cela. Ce n'est pas simple de vivre une vie d'être

humain. Faire face à tout cela demande beaucoup d'énergie, mais ces demandes ne sont pas un obstacle à la libération. Si vous avez l'impression que votre vie est difficile et pénible, ne vous blâmez pas ; c'est tout simplement la vie de tout être humain et c'est ainsi. Donc j'espère que vous pouvez faire la paix avec le fait d'être un humain, avec les joies et les misères de la vie humaine, et continuer à développer un sentiment de profonde gratitude envers les enseignements du Bouddha. Le Dhamma nous permet de vivre notre vie avec le sentiment qu'elle en vaut le coup. Elle n'a pas besoin d'avoir un « sens ». Il se peut que jamais nous n'y trouvions un « sens », mais nous pouvons arriver à la comprendre et à en tirer le meilleur parti. Le sens de la vie est la vie elle-même.



## DUKKHA

« *Dukkha* » est parfois traduit par « difficile à supporter ». C'est une difficulté que nous rencontrons dans notre pratique de méditation. D'une certaine façon durant la méditation, parfois souvent, parfois pas si souvent, nous pouvons ressentir quelque chose de difficile à supporter et nous devons bouger le corps ou l'esprit pour changer quelque chose. Si nous sommes attentifs à ce moment, nous pouvons prendre conscience de la fin de ce désir de bouger, que ce moment soit plus ou moins difficile à supporter.

Si nous avons l'impression que notre esprit est terne, il existe de nombreuses façons de travailler avec cela. Nous pouvons ramener l'attention au corps assis. Nous pouvons prendre cette qualité terne, cette langueur comme objet d'observation. A quoi ressemble cet état terne ? Nous commençons à voir qu'il possède une qualité vibratoire. Cela change tout le temps, ce n'est pas une masse uniforme. Nous pouvons ressentir cela

aussi bien dans le corps physique qu'au niveau de l'esprit. Nous pouvons vérifier par deux fois ce moment où l'esprit nous dit « Il faut que je bouge » ou « Quelque chose doit changer ». Nous essayons de rester avec cela, et si nous le faisons, nous pouvons finalement réaliser la cessation de la pression que nous met l'esprit ; entre-apercevoir que l'esprit peut parfois être ressenti comme une force oppressante. Parfois nous pensons que la pression vient uniquement de l'extérieur, mais en réalité elle vient de l'intérieur, de la façon dont nous réagissons à la vie à l'extérieur. Quand nous prenons refuge dans le Bouddha / Dhamma / Sangha, nous arrêtons de vouloir que notre vie soit parfaite et nous nous tournons vers l'intérieur afin de voir si nos réponses aux sollicitations de la vie ne seraient pas simplement des réactions habituelles, souvent teintées de colère, d'aversion, de frustration, d'impatience, etc. En établissant notre esprit dans le refuge de la conscience, nous pouvons voir quelque chose de plus léger à propos de ce qui se passe dans l'esprit. Nous continuons de ré-établir ce refuge de

la pleine conscience, de la pleine présence d'esprit. Quel que soit ce qui apparaît dans cet espace, réfléchissant comme un miroir, remarquez-en l'apparition et la disparition. Remarquez l'espace entre les deux, le moment quand rien n'apparaît, quand aucun objet mental n'est présent, quand rien ne se reflète. Notez les moments quand il y a cette sensation que l'esprit est simplement au repos.

## PRENDRE REFUGE

Nous prenons refuge dans le Bouddha.

Nous prenons refuge dans le Dhamma.

Nous prenons refuge dans le Sangha.

Réciter les Refuges est une bonne façon de se rappeler où la pleine conscience nous mène. Bouddha / Dhamma / Sangha, finalement ne font qu'un.

Le Bouddha est l'esprit éveillé. Le Dhamma est la vérité que découvre l'esprit éveillé. Le Sangha revêt à la fois un aspect intérieur et un aspect extérieur. L'aspect extérieur c'est la communauté de tous ceux qui ont atteint l'éveil ou des stades d'éveil au cours de leurs vies ainsi que la communauté des amis spirituels qui nous accompagnent sur le chemin. L'aspect intérieur du Sangha évoque la pureté du cœur. Cela se passe ici, maintenant. Il se manifeste comme la réalisation du Dhamma – avec sagesse, vue juste, clarté d'esprit, compréhension, vision profonde.

## UNE INVITATION À EXPLORER

Nombre d'entre vous savent que le but du chemin Bouddhiste est d'atteindre le *nibbāna*. Cependant le *nibbāna* n'est pas vraiment un monde, un royaume ou un état. C'est l'absence, l'absence d'avidité, de haine et d'illusion. Il est souvent appelé « l'extinction des flammes de l'esprit ». Comment pouvons-nous concevoir l'absence de quelque chose ? Nous ne le pouvons pas ! Comment pouvons-nous imaginer le *nibbāna* ? Plutôt que d'essayer de le décrire, le Bouddha a montré du doigt ce que nous connaissons. Une chose que nous connaissons, c'est la souffrance. Ce n'est pas très difficile pour un être humain de réaliser combien la vie est difficile ; il nous faut trimer et travailler pour pouvoir nous nourrir, rester au chaud, avoir un logement, se faire et conserver des amis, développer des relations qui peuvent être merveilleuses ou désastreuses et composer avec ceux dont nous ne voulons plus dans nos vies, comme des parents avec lesquels nous ne nous entendons

pas. *Dukkha* n'est jamais très loin. Elle est dans chaque recoin de nos vies.

Le contraire de *dukkha* est *sukha* qui veut dire « bonheur » ou « bien-être ». Il y a la souffrance mais il y a aussi la joie. Les deux sont des aspects essentiels de l'expérience humaine. Quand il y a *sukha*, le cœur humain en désire plus. Pendant la méditation, vous notez que l'esprit est paisible et heureux pendant quelques minutes et puis il y a une tendance immédiate (si l'esprit n'est pas entraîné) à supposer que cet état va durer, mais bien entendu ce n'est pas le cas. « Pourquoi cet instant si heureux et satisfaisant de méditation est-il en train de se transformer en un souvenir horrible de ma dernière relation amoureuse (ou de travail, ou autre) ? Je frôlais la béatitude, et puis tout d'un coup est apparu, un horrible souvenir de quand j'étais enfant et ma mère me criait dessus. » Ces souvenirs laissent des traces, des marques dans nos cœurs et nos esprits. Parfois quand un souvenir est cuisant, il devient un traumatisme. Parfois c'est simplement « un souvenir douloureux ».

*Sukha* et *dukkha* vont de pair. Plus nous fuyons *dukkha* plus nous courrons après *sukha* ; plus nous courrons après *sukha* plus *dukkha* pointe son nez. C'est comme un balancier. L'esprit est comme un balancier.

Le Bouddha n'a pas parlé beaucoup de ce qui se passe une fois que nous atteignons l'absence de désir, de haine et d'illusion, sauf dans les *Udana* (Exclamations) où il décrit cela de la sorte :

Il y a ce qui n'est pas né, pas créé, pas formé, ce qui n'a pas d'origine, ainsi il y a la possibilité d'échapper à ce qui est né, créé, formé, ce qui a une origine. S'il n'y avait pas ce qui n'est pas né, pas créé, pas formé, ce qui n'a pas d'origine, il n'y aurait pas la possibilité d'échapper à ce qui est né, créé, formé, ce qui a une origine. Mais du fait qu'il y a ce qui n'est pas né, pas créé, pas formé, ce qui n'a pas d'origine, il y a une issue, il y a la libération de ce qui est né, créé, formé, de ce qui a une origine.

Udana 8.3

Le Bouddha a donné des enseignements très profonds et très amples sur cette *dukkha* de l'existence humaine et, par chance, il a également expliqué en détail le chemin qui permet de sortir de *dukkha*. Il nous a offert sa connaissance inégalée de l'esprit, non pas à la façon des sciences qui examinent le cerveau humain comme un appareil qui nous met en contact avec le monde extérieur, mais dans la perspective de mettre un terme à *dukkha*. Comme le disait un enseignant, « Tout le chemin du Bouddhisme, c'est de réduire la souffrance ». Ainsi si vous ressentez de la souffrance dans votre vie, vérifiez : c'est le symptôme de quelque chose. Cela ne veut pas dire que vous êtes « mauvais ». Ce n'est pas quelque chose à prendre personnellement. Aucun d'entre nous ne se serait intéressé aux enseignements du Bouddha si nous n'avions pas eu à un moment de notre vie le sentiment d'en avoir assez de vivre en aveugle. Nous avons presque tous connu le regret et le malheur. Nous nous sommes sentis incapables de gérer la souffrance, bloqués et incapables de libérer notre cœur.



La chemin Bouddhiste touche à tous les aspects de notre être, à tous les aspects de la vie. Ce n'est pas simplement un ensemble de méthodes permettant de calmer l'esprit. Il nous montre que tout ce que nous faisons, disons ou pensons est interconnecté. Tout ce que nous faisons a une conséquence, porte un fruit. Dans notre pratique de méditation nous apprenons à remarquer, à voir, à regarder. Cela requiert une volonté totale de participer activement à cette recherche. C'est pour cette raison qu'il nous faut être éveillé. Le terme « Bouddha » veut dire « éveillé ». Si vous n'êtes pas éveillé, vous n'avez pas l'énergie nécessaire pour accéder à cette connaissance de l'esprit. L'esprit est particulièrement malin. C'est quelque chose de très difficile à tenir même pour quelques secondes. Tout bouge et change très rapidement. Ajahn Chah utilisait l'image d'attraper un poisson avec les mains. Je n'ai jamais attrapé de poisson, mais j'imagine que c'est très glissant. Vous ne pouvez pas le tenir très longtemps. Ajahn Chah comparait l'esprit à un poisson glissant.

Mais nous ne ressentons pas toujours l'esprit comme un poisson insaisissable. Par moments on le ressent plutôt comme si nous étions en train de nous faire écraser sous une montagne de *dukkha*. C'est pour cela que lorsque nous pratiquons la méditation, nous influençons nos vies bien plus profondément que nous ne l'imaginons. Nous goûtons à l'absence d'avidité, de haine et d'illusion, à petite dose. Pendant quelques instants, nous voyons l'esprit quand il n'est pas attaché. Nous commençons à en noter le ressenti. Nous avons un aperçu, par exemple, du fait que l'avidité a une cause. Puis nous la voyons disparaître. Que s'est-il passé ? Nous avons observé la fin d'un moment d'avidité. La même chose peut se passer avec la colère. Nous sommes vraiment contrariés par le fait de ne pas obtenir quelque chose que nous désirons. Nous observons alors ce qui se passe ; nous commençons à le voir, l'écouter, le ressentir et noter quand cela se termine.

Cela requiert un certain degré d'attention, car parfois c'est très subtil. Avant de commencer à pratiquer, nous prêtions

rarement attention à ces moments où quelque chose se terminait – la fin d'un état d'avidité ou de colère, la fin de quoi que ce soit ; dès que nous allions à peu près bien nous passions à la naissance de l'état suivant : « Ça va maintenant. Laisse-moi trouver quelqu'un d'autre avec qui je peux vivre (ou une autre part de gâteau, etc. ». Nous oublions. Mais la pleine conscience se souvient : se souvient de regarder, de voir, d'être curieuse de cette vie qui crée notre monde moment après moment. Quel est notre monde, là, maintenant ? Sommes-nous heureux ? Sommes-nous en paix ? Sommes-nous comme un mélange des deux, heureux et paisible, ou ni l'un ni l'autre, ceci ou cela ? Gris ? Informe ? Cela s'appelle la confusion. Sommes-nous confus ?

Finalement, à moins de développer la capacité de voir, nous ne pouvons pas savoir ; nous ne pouvons pas connaître quelque chose sans le voir. Quand nous pratiquons la méditation, nous calmons l'esprit de façon artificielle en utilisant un mot, un mantra ou le souffle. Ces techniques peuvent aider l'esprit à

se calmer de telle sorte que nous pouvons voir et entendre en nous plus clairement.

J'ai remarqué que quand l'esprit ne va pas bien, il ne fonctionne pas correctement. L'esprit a besoin d'attention. Par exemple si votre esprit se sent misérable, parfois le simple fait de remarquer ce qui se passe permet d'équilibrer l'esprit. L'esprit est réconforté et se sent prêt à mieux travailler à nouveau. Quand nous écoutons notre esprit, cela nous apaise et cette paix peut donner de l'énergie à notre esprit.

La pratique est une invitation à explorer en profondeur la manifestation et la structure des pensées, des ressentis et des humeurs. Nous commençons par remarquer des détails, des causes et des conséquences. Cela nécessite du calme, de l'attention et de la motivation. La curiosité est une des principales conditions. En pāli elle se nomme « *chanda* » traduit par zèle, intérêt, et c'est une forme saine de désir. Parfois les gens trouvent le Bouddhisme déprimant car ils pensent

que cela veut dire qu'ils ne doivent rien désirer, et dès qu'ils désirent quelque chose ils ressentent cela comme un échec. Mais le chemin du Bouddha n'est pas de « ne pas désirer », il s'agit de remarquer, d'étudier l'expérience du désir et de laisser passer. Il y a une différence entre un désir sain et un désir malsain. Nous pouvons remarquer que le désir d'être heureux nous a rendu malheureux parce que nous étions agrippés à l'expérience du bonheur. Mais nous pouvons vivre sans dépendre d'un sentiment de bonheur. De plus, nous pouvons trouver une forme de bonheur qui est plus subtile – le bonheur de la liberté, le bonheur d'un esprit qui n'est plus accroché au désir d'être heureux.

Les Préceptes sont les premières orientations de base ; ils nous donnent une fondation saine. Nous voulons être heureux – mais est-ce que nous voulons tuer, voler, mentir, multiplier les aventures sans lendemain ? Voulons-nous tenir des propos qui détruisent notre bonheur ? Voulons-nous consommer de l'alcool, des drogues ? Nous accédons directement au

renoncement avec les Cinq Préceptes. Nous renonçons à la colère et aux émotions destructrices, à voler, à mentir, à utiliser notre énergie sexuelle à des fins égoïstes. Nous renonçons à utiliser nos capacités à communiquer pour perpétuer un monde de malheur et nous renonçons à affaiblir le contrôle de notre esprit par l'abus d'alcool et de drogues.

Il est important de savoir que le premier pas sur le chemin est d'être un humain, et non pas de devenir un Bouddha. Il y a une tendance à être très ambitieux, mais une grande ambition peut se transformer en grande déception. La pratique de *Vipassana* est simplement l'étude de l'esprit et du corps, et de voir les trois caractéristiques que le Bouddha a pointées – tout est impermanent, tout est insatisfaisant et rien n'est personnel, il n'y a pas de « moi » permanent.

Au début, l'idée de ne pas avoir un « moi » qui gère tout peut être franchement déstabilisante : « Comment puis-je vivre sans mon commandant en chef ? ». Mais quand nous voyons

que le « moi » est réellement une illusion, nous rencontrons beaucoup de bienfaits sur notre route. Nous ne nous trouvons pas abandonnés, écrasés par le manque d'inspiration et de motivation. Ce n'est pas du tout cela. Ce qui nous amène à la réalisation du « non-soi » est la sagesse. Et la sagesse n'est pas une broutille : ça vaut vraiment le coût d'échanger l'illusion contre la sagesse. La sagesse est beaucoup plus puissante, offre beaucoup plus de possibilité que l'illusion. Elle permet de répondre à la vie avec joie, et nous pouvons alors nous réjouir des réponses que nous voyons émerger d'un esprit qui n'est plus prisonnier de l'illusion, un esprit qui sait.

## SE SENTIR HEUREUX

L'esprit qui n'est pas attaché est déjà tout à fait heureux. C'est un bonheur qui ne s'en va jamais. C'est quelque chose que nous pouvons goûter durant notre pratique de méditation. Nous commençons à nous apercevoir que nous sommes heureux lorsque nous ne désirons rien. Quel est ce bonheur qui vient de ne pas désirer ? Là, à ce point du non-désir, nous faisons l'expérience de ne pas renaître en quelque chose. Le désir est renaissance. Nous renaissons sans cesse de cette façon là, la renaissance est quelque chose que nous connaissons donc. Et nous souhaitons une renaissance heureuse, n'est-ce pas ? Si nous sommes des êtres humains normaux, nous désirons être heureux. Je ne rejette pas l'idée, c'est très important de souhaiter être heureux. Mais si nous nous accrochons en permanence à un bonheur qui dépend des conditions extérieures, nous ne connaissons pas la paix et le bonheur qui émergent d'un esprit satisfait, paisible et libre de tout désir incessant.



Nous pouvons faire cette expérience en nous-même. Nous pouvons la tester, l'explorer, questionner. Nous pouvons enquêter en toute liberté afin de découvrir par nous-même si l'enseignement est vrai ou pas. Nous commençons à prendre connaissance, plutôt que de nous obstiner à parfaire de façon obsessionnelle une qualité particulière de l'esprit. Au lieu de cela, nous apprenons à nous relâcher dans le moment présent. Il peut y avoir le souhait d'avoir un esprit heureux, un esprit radieux et en paix. Tous ces désirs sont naturels. Il s'agit là de motivations saines qu'en pāli on nomme *chanda*. Mais il faut du travail pour en arriver là. Quand nous disons : « Je veux être heureux », nous apprenons à reconnaître cet état d'esprit et permettons à la pleine conscience de le voir tel qu'il est plutôt que d'utiliser la volonté pour obtenir ce que nous voulons selon l'idée que nous en avons.

Ensuite nous commençons à remarquer « celui qui agit » et « l'action ». L'idée de pouvoir arriver à quelque chose sans « faire » quoi que ce soit peut-être difficile à comprendre.

Comment puis-je arriver à quelque chose sans « moi » ? Et pourtant, quand nous pratiquons la méditation, petit à petit et patiemment nous commençons à résister à l'emprise de « moi » qui désire faire quelque chose. À la place de « moi ! moi ! moi ! », nous commençons à simplement comprendre. Nous entendons ces voix qui crient : « moi ! » et notre attitude est « Oui. Je t'entends. Tu veux être bien. Tu désires rester concentrer, tu veux être un bon méditant. Je comprends que tu sois pressé, que tu penses avoir un meilleur moyen. Pour l'instant, nous pratiquons de cette façon ». Parfois vous devez vous parler de cette manière. « L'esprit du Bouddha est aux commandes. L'esprit d'éveil est aux commandes. Est ce que c'est clair ? ». Parfois il faut être ferme quand vous vous adressez à l'esprit. Sinon il continuera à vous faire des misères et vous fera remonter sur le carrousel de la souffrance, des lamentations et du chagrin.

## AMOUR

« Aimer » est un mot chargé. « J'aime » mon sandwich. « J'aime » ma femme. Il y a l'amour désintéressé et l'amour égoïste. L'amour dans les enseignements du Bouddha est en rapport avec la compassion. Il parle d'amour universel. Il parle aussi des dangers d'un amour basé sur l'attachement. Nous n'avons pas à juger sur ces différents aspects de l'amour. Nous expérimentons à partir de nos propres vies. Quel est cet amour qui ne dépend pas de mes désirs, qui ne dépend pas du désir que les choses se passent comme je le décide ? La compassion est une empathie naturelle pour nous-même et pour les autres. Nous souhaitons le meilleur pour les autres. L'amour bienveillant ne demande rien en retour. C'est ce que produit naturellement la générosité.

Avant d'aller dormir nous chantons un des suttas les plus connus sur la compassion, tel que le Metta Sutta, ou un autre appelé Réflexion sur le Bien-Être Universel. Metta est un

excellent remède pour procurer un bon sommeil. Nous pouvons remplir notre esprit avec des pensées aimantes et générer ce sentiment d'amour bienveillant envers nous-même et tous les êtres. L'effet est très puissant. Un esprit saturé d'amour bienveillant est un esprit conscient. C'est un esprit intelligent. Nous avons tous cette forme d'intelligence, alors puisons dans cette ressource. Nous n'avons pas tellement besoin d'y réfléchir mais simplement de ressentir cet esprit qui, à cet instant, est comme un réservoir rempli d'amour bienveillant.

Puissé-je être bien

Puissé-je être heureux

Puissé-je être à l'aise

Puissent tous les êtres être bien

Puissent tous les êtres être heureux

Puissent tous les êtres être à l'aise

## BIOGRAPHIE

Ajahn Sundara est née en France en 1946 et a étudié la danse en France et en Angleterre. Quand elle avait une trentaine d'années, alors qu'elle vivait en Angleterre, elle a assisté à une conférence d'Ajahn Sumedho et ensuite à l'une de ses retraites. Ses enseignements et son expérience de la vie monastique dans la Tradition de la Forêt ont profondément résonné en elle.

En 1979 elle a demandé à rejoindre la communauté monastique au monastère de Chithurst en Angleterre, devenant l'une des quatre premières femmes novices. En 1983 elle a reçu d'Ajahn Sumedho l'ordination en tant que Siladhara (nonne de 10 Préceptes). Après 5 ans à Chithurst, elle a rejoint le monastère d'Amaravati où elle a participé à l'établissement de la communauté de nonnes.

Entre 1995 et 1998 elle a approfondi sa pratique principalement dans des monastères de la Tradition Thaïlandaise de la Forêt.

En 2000, après avoir passé une année comme supérieure de la communauté de nonnes au Vihara de Devon, elle a rejoint le monastère d'Abhayagiri aux États-Unis. Elle réside maintenant au monastère d'Amaravati où elle explore des manières de pratiquer, de soutenir et d'intégrer les enseignements Bouddhistes dans la culture occidentale. Depuis la fin des années 80 elle enseigne et conduit des retraites de méditation dans le monde entier.



PACCUPPANNA  
PAR AJAHN SUNDARA

AMARAVATI BUDDHIST MONASTERY

AMARAVATI.ORG

CE LIVRE EST OFFERT EN DISTRIBUTION LIBRE  
ET EST ÉGALEMENT TÉLÉCHARGEABLE DE :  
FORESTSANGHA.ORG

ISBN: 978-1-78432-197-0

2024 © AMARAVATI BUDDHIST MONASTERY  
L'AUTORISATION DE RÉIMPRESSION POUR UNE DISTRIBUTION LIBRE  
EST DONNÉE ICI AUSSI LONGTEMPS QU'AUUCUNE 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.