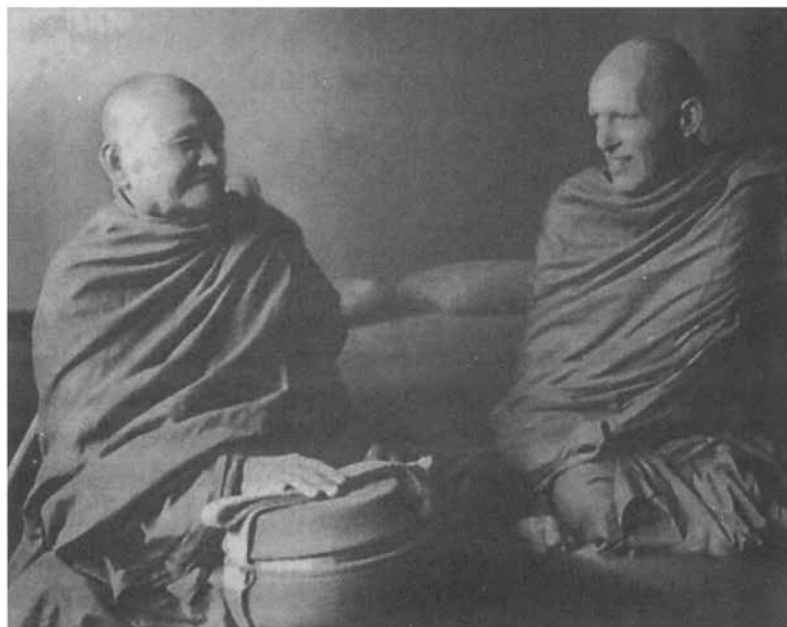

Les
Quatre
Nobles
Vérités

Vénérable Ajahn Sumedho



- Ajahn Chah et Ajahn Pamedho - Londres 1977 -

© Amaravati Buddhist Monastery
<http://www.amaravaty.org>

Imprimé et offert pour une distribution gratuite par
The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation
11F. 55 Hang Chow South Road Sec 1
Imprimé à Taiwan R.O.C.

Traduit par Sāvako Bhikkhu
Chithurst Monastery, Grande Bretagne
Assisté par Elisabeth Martin, France

Ce livre est pour distribution gratuite mais pas à vendre.

TABLE DES MATIERES

Préface	9
Introduction	10
La Première Noble Vérité	17
Souffrance et image de soi	19
Négation de la souffrance	21
Moralité et compassion	22
Etudier la souffrance	24
Plaisir et désagrément	26
Réalisation en situation	29
La Deuxième Noble Vérité	34
Trois catégories de désirs	35
L'attachement est souffrance	38
Lâcher prise	39
Accomplissement	42
La Troisième Noble vérité	44
La vérité de l'impermanence	47
Le phénomène de la mort et l'expérience de la cessation	49
Permettre aux choses de se manifester	51
Réalisation	55
La Quatrième Noble Vérité	59
Compréhension Juste	61
Aspiration Juste	66
Parole Juste, Moyen d'Existence Juste	70
Effort Juste, Attention Juste, Concentration Juste	73
Aspects de la méditation	74
Rationalité et émotion	76
Les choses telles qu'elles sont	78
Harmonie	81
Le chemin octuple comme moyen de contempler	83
Glossaire	86

UNE POIGNÉE DE FEUILLES

Un jour, alors qu'il résidait à Kosambi, dans une forêt de simsapas, le Bienheureux, ramassa une poignée de feuilles. Il demanda alors aux Bhikkhus :

"Selon vous Bhikkhus, les feuilles que je tiens dans la main sont-elles plus nombreuses que celles des arbres de ces bois ?"

"Les feuilles que le Bienheureux a ramassées ne forment qu'une poignée, Seigneur ; celles des arbres sont bien plus nombreuses."

"Ainsi Bhikkhus, il en est de même pour l'ensemble des connaissances que j'ai amassées durant mon expérience, qui sont bien plus nombreuses que les choses que je vous ai enseignées, dont le nombre est restreint.

Et pourquoi ai-je omis de vous parler de tant de choses ? Parce que toutes ces connaissances ne sont pas source de développement, de progrès dans la Vie Sainte et parce qu'elles ne conduisent absolument pas à l'extinction de la passion, à sa diminution, à la cessation, à la sérénité, à la compréhension directe, à l'éveil, Nibbana. Voilà pourquoi je ne vous en ai pas parlé.

Et que vous ai-je enseigné ? Ceci est souffrance ; ceci est l'origine de la souffrance ; ceci est la cessation de la souffrance ; ceci est le chemin qui mène à la cessation de la souffrance. Voilà ce que je vous ai enseigné.

Et pourquoi vous l'ai-je donc enseigné ? Parce que cet enseignement est source de développement, de progrès dans la Vie Sainte et parce qu'il mène à l'extinction de la passion, à sa diminution, à la cessation, à la sérénité, à la compréhension directe, à l'éveil, Nibbana.

Ainsi Bhikkhus, que votre tâche soit comme suit : ceci est la souffrance, ceci est l'origine de la souffrance, ceci est la cessation de la souffrance, ceci est la voie qui mène à la cessation de la souffrance."

[Samyutta Nikaya - LVI 31]

PREFACE

Cet ouvrage a été confectionné et édité à partir de discours donnés par le Vénérable Ajahn Sumedho au sujet de l'enseignement central du Bouddha, à savoir que la souffrance de l'humanité peut être vaincue à l'aide de moyens spirituels.

L'enseignement est transmis à travers les Quatre Nobles Vérités du Bouddha, un sermon exposé pour la première fois en 528 avant J.C. dans le Parc aux Cerfs à Sarnath, près de Varanasi, et qui a perduré depuis dans le monde Bouddhiste.

Le Vénérable Ajahn Sumedho est un *bhikkhu* (c'est-à-dire un moine mendiant) appartenant à la tradition du Bouddhisme Theravada. Son ordination eut lieu en 1966, en Thaïlande, où il fut instruit pendant les dix années qui suivirent. Il est aujourd'hui l'Abbé du Centre Bouddhiste d'Amaravati ainsi que l'enseignant et le guide spirituel tant de nombreux moines et nonnes Bouddhistes que de laïcs.

La mise à disposition de cet ouvrage est le fruit de l'engagement de nombreuses personnes pour le bien d'autrui

Notes sur le texte :

Le premier exposé des Quatre Nobles Vérités était un discours – *sutta* – appelé *Dhammacakkappavattana Sutta* – ce qui signifie littéralement “*le discours qui met le véhicule de l'enseignement en mouvement*”. Des extraits de celui-ci sont rapportés en tête de chapitre de chacune des Quatre Vérités. La référence cotée est celle de la section du livre des écritures où le discours peut être trouvé. Cependant, le thème des Quatre Nobles Vérités se retrouve de très nombreuses fois, par exemple, dans la cotation qui apparaît au début de l'introduction.

INTRODUCTION

Que nous devons, toi et moi, voyager et peiner au cours de ce long périple, vient de notre incapacité à découvrir, pénétrer quatre vérités. Quelles sont-elles ? Ce sont :

- La Noble Vérité de la Souffrance***
- La Noble Vérité de l'Origine de la Souffrance***
- La Noble Vérité de la Cessation de la Souffrance***
- La Noble Vérité de la Voie qui mène à la Cessation de la Souffrance.***

[Digha Nikaya - Sutta 16]

Le *Dhammacakkappavattana Sutta*, autrement dit l'Enseignement du Bouddha à propos des Quatre Nobles Vérités, a été la référence principale que j'ai utilisée pour ma pratique depuis des années. C'est cet enseignement que nous utilisons dans notre monastère, en Thaïlande. L'école bouddhiste theravada considère ce *Sutta* comme la quintessence de l'enseignement du Bouddha. En effet, il contient tout ce qui est nécessaire à la compréhension du *Dhamma* et à la réalisation de l'éveil.

Bien que le *Dhammacakkappavattana Sutta* soit considéré comme le premier enseignement transmis par le Bouddha après son illumination, il me plaît d'imaginer quelquefois que son premier sermon fut accordé à un ascète qu'il croisa sur le chemin de Varanasi. Après son éveil à Bodh Gaya, le Bouddha estima cet enseignement trop subtil pour lui permettre d'exprimer sa découverte par le biais des mots et décida qu'il s'abstiendrait donc d'enseigner, se contentant de demeurer assis sous l'arbre Bodhi pour le restant de ses jours.

Pour ma part, je trouve très séduisante cette idée d'aller se retirer dans la solitude et de ne plus avoir à être confronté aux problèmes de la société. Cependant, alors que le Bouddha entretenait de telles pensées, Brahma Sahampati – qui est le dieu créateur dans la mythologie de l'hindouisme – lui apparut et réussit à le convaincre

de se mettre en route pour enseigner. Brahma Sahampati fut en mesure de persuader le Bouddha qu'il existait des individus capables de comprendre, des gens n'ayant que bien peu de poussière dans les yeux. L'enseignement du Bouddha était donc dirigé vers ceux dont la vue est peu obscurcie. Je suis convaincu qu'il n'imaginait pas le voir devenir un mouvement religieux suivi par les foules.

Après la visite de Brahma Sahampati, le Bouddha faisait route de Bodh Gaya en direction de Varanasi, quand il rencontra un ascète qui fut impressionné par son aspect rayonnant. L'ascète l'interrogea sur ce qu'il avait découvert, ce à quoi le Bouddha répondit : "Je suis celui qui est parfaitement éveillé, l'*Arahant*, le Bouddha !"

J'aime à penser que ce fut là son premier sermon. Ce fut un échec, car son interlocuteur considéra que le Bouddha perdait l'esprit et tombait dans l'orgueil par excès de pratique. Je suis persuadé que nous réagirions de la même façon si quelqu'un nous disait une chose pareille. Quelle serait votre réaction si je venais vous affirmer : "Je suis parfaitement éveillé ?"

Mais, pourtant, le discours du Bouddha était un enseignement juste, très précis. C'était l'enseignement parfait, mais nous sommes incapables de le comprendre, car nous avons tendance à l'interpréter de travers et à penser que cette affirmation émane d'un ego : les gens interprètent toute chose du point de vue de leur propre ego. Bien qu'elle puisse sembler une affirmation égotiste, la déclaration "Je suis celui qui est parfaitement éveillé" n'est-elle pas, en fait, purement transcendante ? "Je suis le Bouddha, celui qui est parfaitement éveillé" est une déclaration très intéressante à contempler, parce qu'elle utilise les mots "Je suis" avec des attributs en termes de réalisations, de réussites exceptionnelles. En tout cas, ce premier enseignement donné par le Bouddha n'eut guère de résultats. Son interlocuteur ne fut pas en mesure de le comprendre et passa son chemin.

Plus tard, le Bouddha retrouva ses cinq anciens compagnons dans le Parc aux Cerfs, à Varanasi. Tous cinq étaient sincèrement dédiés à un ascétisme des plus stricts. Ils avaient été auparavant déçus par le Bouddha, car ils avaient cru le voir perdre toute sincérité dans sa

recherche. Mais en fait, avant qu'il n'ait réalisé l'éveil, le Bouddha était arrivé à la conclusion qu'un ascétisme rigoureux ne pouvait en aucune manière conduire à un état de libération. En conséquence, il avait cessé ces pratiques extrêmes et ses cinq amis avaient pensé qu'il n'était plus sérieux. Peut-être l'avaient-ils vu manger du riz au lait, ce qui reviendrait aujourd'hui à déguster une glace. Si, en tant qu'ascète, vous surpreniez un moine à manger une glace, vous ne le prendriez probablement plus au sérieux, car vous estimez que les moines doivent se nourrir de soupe aux orties ! Si vous êtes convaincu des vertus de l'ascétisme et que vous me découvrez en train de savourer une coupe de glace, vous perdrez votre confiance en Ajahn Sumedho. C'est la façon dont l'esprit humain fonctionne : nous avons tendance à éprouver de l'admiration pour les actes héroïques de mortification et de renoncement. Ayant perdu foi en lui, ses cinq amis ou disciples avaient délaissé le Bouddha. Celui-ci avait alors commencé, sous l'arbre Bodhi, une période de méditation qui culmina par sa libération.

Donc, lorsqu'ils rencontrèrent une nouvelle fois le Bouddha dans le Parc aux Cerfs, à Varanasi, les cinq ascètes pensèrent tout d'abord : "Nous savons très bien ce qu'il vaut, celui-là, ce n'est pas la peine de nous en occuper !" Cependant, tandis que le Bouddha approchait, ils sentirent tous en lui quelque chose de spécial. Ils se levèrent alors pour de lui faire de la place afin qu'il puisse s'asseoir. Le Bouddha offrit alors son sermon sur les Quatre Nobles Vérités.

Cette fois-ci, au lieu de proclamer : "Je suis celui qui est parfaitement illuminé", il dit : "Il y a la souffrance. Il y a l'origine de la souffrance. Il y a la cessation de la souffrance. Il y a la voie qui mène à la cessation de la souffrance." Présenté de cette façon, son enseignement ne requiert ni accord, ni rejet. S'il avait dit : "Je suis celui qui est complètement éveillé", nous serions obligés d'être d'accord ou de ne pas l'être – ou encore, de rester tout simplement perplexes. Nous ne saurions pas très bien de quelle façon interpréter cette affirmation. Par contre, en déclarant "Il y a la souffrance, il y a une origine, il y a une fin et il y a une voie qui mène à la fin de la souffrance", il

nous a offert matière à réflexion : qu'est-ce qu'il veut dire par là ? Que veut-il donc dire par "souffrance, sa cause, sa cessation" et par "la voie" ?

En conséquence, nous commençons à contempler cela, à y réfléchir. Quant à la déclaration "Je suis celui qui est parfaitement éveillé", nous aurions tôt fait de la contester : "Est-il réellement libéré ?... Non, je ne le crois pas !" Nous ne ferions qu'argumenter ; nous ne sommes pas prêts pour un enseignement aussi direct. De toute évidence, le premier sermon du Bouddha était adressé à quelqu'un qui avait encore trop de poussière dans les yeux et ce fut un échec. Mais, à la seconde occasion, il présenta l'enseignement des Quatre Nobles Vérités.

Donc, les Quatre Nobles Vérités enseignées par le Bouddha sont les suivantes : il y a la souffrance, il y a une cause, une origine à la souffrance, il y a une fin à la souffrance et il y a une issue à la souffrance, qui est le Noble Chemin Octuple. Chacune de ces vérités possède trois aspects, donc un total de douze révélations. Dans l'école Theravada, un *Arahant*, un être perfectionné, est quelqu'un qui a vu clairement les Quatre Nobles Vérités et leurs trois aspects, c'est-à-dire les douze révélations. Le terme *Arahant* désigne un être humain qui comprend la vérité, en particulier au sujet de l'enseignement des Quatre Nobles Vérités.

"Il y a la souffrance" constitue le premier aspect de la Première Noble Vérité. Quel est-il ? Il n'est pas utile de compliquer les choses : il s'agit simplement du fait de reconnaître que "Ceci est souffrance, *dukkha*". C'est une proclamation fondamentale. Une personne ignorante ira penser : "Je souffre, je ne veux pas souffrir. Je médite et prends part à des retraites pour ne plus souffrir, mais je continue à souffrir et je ne veux pas souffrir... Comment échapper à la souffrance ? Que puis-je faire pour m'en débarrasser ?" Mais, ce n'est pas la Première Noble Vérité qui ne dit pas "Je souffre et je veux que cela s'arrête", mais qui reconnaît "Il y a la souffrance" : c'est cela, la révélation.

Dès lors, vous considérez la douleur ou l'angoisse que vous ressentez non plus comme étant "la mienne, celle qui m'appartient", mais plutôt en tant que matière

à contemplation : “Ceci est souffrance, *dukkha*.” Cette perspective est l’attitude de réflexion du Bouddha qui observe attentivement le *Dhamma*. La révélation est tout simplement : admettre la présence de la souffrance sans en faire une question personnelle. Ceci représente une communication particulièrement importante : regarder l’angoisse mentale ou la douleur physique simplement et la considérer en termes de *dukkha* plutôt qu’en termes de misère personnelle, la voir simplement comme étant *dukkha* et ne pas réagir selon son habitude.

Le second aspect de la Première Noble Vérité est : “La souffrance doit être comprise.” Il est à remarquer que la deuxième révélation ou facette de chaque Noble Vérité contient le mot “doit” : “Cela doit être compris.” Ce second aspect est donc que *dukkha* représente quelque chose qu’il s’agit de comprendre. Il faut comprendre *dukkha* et non simplement essayer de s’en débarrasser.

On pourrait considérer le mot “comprendre” dans le sens de “prendre avec soi”. C’est un mot plutôt banal, mais qui, en Pali, possède un sens plus fort tel que “accepter véritablement la souffrance”, l’embrasser totalement plutôt que de simplement y réagir. Quelle que soit sa forme, physique ou mentale, nous avons tendance à seulement répondre à la douleur, mais, en usant de compréhension, nous pouvons véritablement observer la souffrance, l’accepter, la saisir et l’embrasser vraiment. Voilà donc quelle est la seconde révélation : nous devons “comprendre” la souffrance.

Le troisième aspect de la Première Noble Vérité est celui-ci : “La souffrance a été comprise.” Quand vous avez vraiment pratiqué avec la souffrance – c’est-à-dire en l’observant, en l’acceptant et en parvenant ainsi à une compréhension profonde de sa nature – vous abordez la troisième facette : “La souffrance a été comprise”, ou “*dukkha* a été comprise.” Les trois aspects de la Première Noble Vérité sont donc : “Il y a *dukkha*”, “*dukkha* doit être comprise” et enfin “*dukkha* a été comprise !”

Ceci représente le schéma pour les trois aspects de chaque Noble Vérité. Il y a d’abord le diagnostic, puis la prescription et ensuite le résultat de la pratique. On peut aussi utiliser les termes palis : *pariyatti*, *patipatti* et

pativedha. *Pariyatti* désigne le diagnostic, la théorie ou la déclaration “Il y a souffrance”, *patipatti* représente la prescription, la pratique, l’action même de pratiquer avec la souffrance et enfin *pativedha* constitue le résultat de la pratique. C’est ce que l’on peut appeler un modèle de réflexion ; en l’appliquant, vous développez votre capacité mentale à réfléchir, à contempler avec sagesse. L’esprit du Bouddha est un esprit réfléchissant, un esprit qui voit les choses telles qu’elles sont.

Les Quatre Nobles Vérités sont à employer pour notre développement. Nous pouvons les appliquer aux situations banales de notre vie, à nos inclinations et à nos obsessions ordinaires. A l’aide de ces vérités, nous pouvons analyser, étudier nos attachements, ce qui nous conduit aux révélations successives. En nous servant de la Troisième Noble Vérité, nous sommes en mesure de réaliser la cessation, la fin de la souffrance et de mettre en pratique le Noble Chemin Octuple pour développer la compréhension. En développant complètement la Voie, un disciple devient alors un *Arahant*, il a atteint le but. Bien que cela puisse sembler très compliqué – quatre vérités, trois aspects et douze révélations – c’est en fait plutôt simple. Il s’agit d’un outil subtil pour nous aider à comprendre la souffrance et l’absence de souffrance.

Dans les pays bouddhistes, ceux qui utilisent les Quatre Nobles Vérités ne sont plus très nombreux, même en Thaïlande. Beaucoup de gens disent : “Ah oui, les Quatre Nobles Vérités !... c’est pour les débutants !” Ils utilisent alors toutes sortes de techniques de méditations *Vipassana* et deviennent véritablement obsédés par les étapes successives avant d’en arriver aux Nobles Vérités. Je trouve cela tout à fait étrange que, dans les pays bouddhistes, un enseignement si profond ait été rejeté, mis à l’écart sous l’étiquette “bouddhisme primitif” : une chose qui est réservée aux enfants, aux débutants. La pratique, pour les plus accomplis, consiste alors à partir dans des théories et des idées compliquées et ils perdent de vue l’enseignement le plus profond.

Le discours des Quatre Nobles Vérités nous offre matière à contemplation pour toute notre vie. Il ne s’agit pas seulement de réaliser les Quatre Nobles Vérités, les

trois aspects et les douze étapes et devenir un *Arahant* au terme d'une retraite, pour ensuite passer à autre chose de plus avancé. Les Quatre Nobles Vérités ne sont pas aussi faciles à comprendre. Pénétrer leur signification demande une attitude de vigilance continue, soutenue. Elles procurent alors le contexte adapté à toute une vie d'introspection.

LA PREMIERE NOBLE VERITE

Quelle est la Noble Vérité de la Souffrance ? La naissance est souffrance, la vieillesse est souffrance, la mort est souffrance, être séparé de ce qu'on aime est souffrance, ne pas obtenir ce que l'on désire est souffrance. En résumé, les cinq catégories d'attachements sont sources de souffrance.

Il y a la Noble Vérité de la Souffrance : telle fut la vision, révélation, sagesse, connaissance et lumière qui s'éleva en moi au sujet de choses jusqu'alors non exprimées.

Cette Noble Vérité doit être pénétrée par une compréhension complète de la souffrance : telle fut la vision, révélation, sagesse, connaissance et lumière qui apparut en moi au sujet de choses jusqu'alors inexprimées.

Cette Noble Vérité a été pénétrée par une compréhension complète de la souffrance : telle fut la vision, révélation, sagesse, connaissance et lumière qui apparut en moi au sujet de choses jusqu'alors inexprimées.

[Samyutta Nikaya - LVI 11]

La Première Noble Vérité et ses trois aspects est la suivante : "Il y a souffrance, *dukkha*. *Dukkha* doit être comprise. *Dukkha* a été comprise."

C'est un enseignement très habile, parce qu'il est exprimé au moyen d'une formule toute simple, facile à mémoriser ; il est également applicable à l'ensemble de ce qu'il est possible d'expérimenter, de faire ou de penser, en matière de passé, de présent ou de futur.

La souffrance, *dukkha*, est une épreuve que nous partageons tous. N'importe lequel d'entre nous souffre, où qu'il soit. Les êtres humains souffraient par le passé dans l'Inde antique, ceux de l'actuelle Grande-Bretagne souffrent aussi et tous, dans le futur, continueront de souffrir... Qu'avons-nous donc en commun avec la reine

Elizabeth ? – nous souffrons. Que partageons-nous avec un clochard de Charing Cross ? – la souffrance. Tous les niveaux sociaux sont concernés, des plus privilégiés aux plus démunis. N'importe lequel d'entre nous, où qu'il se trouve, fait l'expérience de la souffrance. C'est un lien qui nous relie tous les uns aux autres, quelque chose qui est familier à chacun d'entre nous.

Lorsque nous évoquons la souffrance humaine, cela éveille notre inclination à la bonté. Mais, si nous parlons de nos opinions – de ce que je pense ou bien de ce que vous pensez en matière de politique ou encore de religion – alors nous sommes capables de partir en guerre. Je me souviens avoir vu un film à Londres, il y a une vingtaine d'années, qui présentait les Russes sous un jour humain. Il montrait des femmes et leurs bébés, ainsi que des hommes qui jouaient avec leurs enfants. A l'époque, une telle image des Russes était inhabituelle car la propagande occidentale les dépeignait comme des individus froids et sans cœur – de véritables reptiles – de sorte qu'il était impossible de les considérer comme des êtres humains. Si vous voulez tuer des gens, il vaut mieux les percevoir ainsi ; vous devez inventer ce genre d'images. Il vous devient beaucoup plus difficile, voire impossible, d'assassiner quelqu'un si vous réalisez qu'il souffre des mêmes souffrances que vous. Au contraire, pour y parvenir, vous devez vous imaginer une horrible crapule, sans cœur ni sens moral, dont il vaut mieux se débarrasser. Vous devez vous convaincre que ces gens sont des êtres foncièrement mauvais et qu'il est juste d'éradiquer le mal. Dans cette optique, les bombarder ou les mitrailler devient justifiable. Si vous gardez à l'esprit notre lien commun qu'est la souffrance humaine, vous devenez bien incapable de commettre ce genre d'atrocité.

La Première Noble Vérité n'est pas du tout une doctrine métaphysique pessimiste qui affirme que tout est souffrance. Notez bien la différence qui existe entre une doctrine métaphysique formant une prise de position en ce qui concerne l'Absolu et une Noble Vérité présentée en tant que moyen de réflexion. Une Noble Vérité est une vérité que nous utilisons pour réfléchir ; ce n'est pas un absolu, ce n'est pas L'Absolu. C'est sur ce point-là que

beaucoup d'occidentaux sont désorientés, parce qu'ils interprètent cette Noble Vérité comme une espèce de dogme métaphysique bouddhiste – mais ceci est une erreur d'interprétation.

On voit clairement que la Première Noble Vérité ne constitue pas une prise de position absolue, du fait de la Quatrième Noble Vérité qui est l'issue à la souffrance. Il ne peut pas y avoir en même temps la souffrance absolue ainsi qu'une voie qui permet de s'en échapper, n'est-ce pas ? Ce n'est pas logique. Pourtant, certains, se référant à la Première Noble Vérité, soutiennent que le Bouddha enseignait que tout est souffrance.

Le terme Pali *dukkha* veut dire “incapable de pouvoir satisfaire” ou “incapable de soutenir quoi que ce soit”, “toujours changeant”, “incapable de véritablement nous donner satisfaction ou de nous rendre heureux”. Le monde sensuel est ainsi : une vibration naturelle. En fait, ce serait désastreux si nous trouvions satisfaction dans le monde des sens, car, ainsi, nous n'irions pas chercher au-delà ; nous en serions complètement prisonniers. Par contre, quand nous nous éveillons à cette expérience de *dukkha*, nous sommes en mesure de trouver une porte de sortie ; de ce fait, nous ne sommes plus constamment prisonniers de la conscience sensorielle.

SOUFFRANCE ET IMAGE DE SOI

Il est important de contempler la façon dont est formulée la Première Noble Vérité. Celle-ci est exprimée très clairement par “Il y a la souffrance” plutôt que par “Je souffre”. Sur le plan psychologique, cette réflexion est beaucoup plus habile. Nous avons tendance à interpréter notre souffrance en termes de “Je souffre réellement, je souffre beaucoup et je ne veux pas souffrir.” C'est de cette façon que notre intellect est conditionné.

“Je souffre” possède toujours le sens de “Je suis quelqu'un qui souffre énormément. Cette souffrance est la mienne, j'ai tant souffert dans la vie !” De ce fait, tout un processus d'association se met en route, entre l'image que vous avez de vous-même et tous les souvenirs et suppositions qui confirment cette perception. Vous vous

souvenez de ce qui s'est produit alors que vous n'étiez qu'un enfant... et ainsi de suite...

Remarquez bien, notre propos n'est pas de dire qu'il y a quelqu'un qui souffre. Dès que nous la voyons en termes de "Il y a souffrance", la douleur n'est plus perçue comme quelque chose de personnel. C'est tout à fait différent de "Oh, pauvre de moi, pourquoi dois-je autant souffrir ? Qu'est-ce que j'ai fait pour mériter ça ? Pourquoi suis-je obligé de vieillir ? Pourquoi est-ce que je dois faire l'expérience du chagrin, de la douleur, de la peine et celle du désespoir ? Ce n'est pas juste ! Je ne veux pas ! Je ne désire que bonheur et sécurité !" Cette façon de penser a pour origine l'ignorance qui complique tout et dégénère en problèmes de personnalité.

Pour permettre à la souffrance de disparaître, il faut tout d'abord en admettre consciemment la présence. Mais, dans la méditation bouddhiste, cette acceptation n'est pas effectuée depuis une position telle que celle de "Je souffre", mais plutôt à partir de "Il y a présence de souffrance". De cette manière, nous ne sommes pas en train d'essayer de nous identifier au problème, mais de simplement reconnaître son existence. Il n'est pas habile de penser en termes de "Je suis quelqu'un d'irritable ; je me mets si facilement en colère ; comment faire pour y porter remède ?" Ce type de pensée déclenche toutes les suppositions renforçant l'idée d'une personnalité fixe, qui ne peut être changée et il devient très difficile de voir les choses en perspective. Tout devient très confus, parce que le sentiment que ces problèmes et ces pensées sont les nôtres nous conduit facilement à vouloir nous en débarrasser ou à porter sur nous-mêmes des jugements critiques. Nous avons tendance à nous attacher et à nous identifier au lieu d'observer, d'être témoin des choses et de les comprendre telles qu'elles sont. Si nous admettons simplement la présence d'un sentiment de confusion, de convoitise ou bien de colère, notre attitude constitue une réflexion honnête sur la nature des choses, réflexion qui n'est pas basée – ou du moins pas aussi fortement – sur toutes sortes de suppositions sous-jacentes.

Essayez de ne pas voir ces phénomènes comme des fautes personnelles. Observez plutôt leur nature

conditionnée, impersonnelle, éphémère et incapable de donner satisfaction. Continuez à les regarder tels qu'ils sont, sans interférer. Nous avons tendance à interpréter la vie en partant du point de vue que "Ces problèmes sont *mes problèmes*" et à considérer que nous faisons preuve d'honnêteté et d'intégrité en réagissant de la sorte. Ainsi, notre vie ne fait que confirmer de telles interprétations, puisque nous continuons à fonctionner sur la base de cette hypothèse erronée. Mais cette façon d'interpréter la vie est elle-même éphémère, insatisfaisante et vide de substance.

"Il y a la souffrance" est la constatation très claire et précise qu'existe, à cet instant, un certain sentiment d'insatisfaction. Cela peut aller d'une légère irritation à l'angoisse ou au désespoir le plus profond : *dukkha* ne veut pas nécessairement dire "souffrance considérable". Il n'est pas nécessaire d'être brutalisé, d'avoir été interné à Auschwitz ou à Belsen pour reconnaître l'existence de la souffrance. Même la reine Elizabeth est en mesure de dire que la souffrance existe. Je suis sûr qu'il lui arrive de connaître aussi l'angoisse et le désespoir, ou du moins d'être irritée.

Le monde sensoriel est une expérience sensible. En d'autres termes, nous sommes constamment sujets au plaisir et à la douleur, à la dualité du *samsara*. C'est la conséquence du fait que nous possédons une forme très vulnérable et que nous ressentons tout ce qui entre en contact avec notre corps et ses sens. C'est ainsi. C'est le résultat d'être né.

NEGATION DE LA SOUFFRANCE

La souffrance est une expérience que nous ne souhaitons pas connaître ; nous voulons seulement nous en défaire. La réaction habituelle d'un individu ordinaire, dès qu'une chose le dérange ou l'ennuie, est de vouloir s'en débarrasser ou de la supprimer. On comprend ainsi pourquoi la société moderne est autant impliquée dans la recherche de plaisirs et d'excitations au travers de tout ce qui est nouveau, surprenant ou romantique. Nous avons tendance à placer en avant la beauté et les joies de la

jeunesse, tandis que nous mettons à l'écart tout ce que la vie offre de laideur – la vieillesse, la maladie, la mort, l'ennui, le désespoir et la dépression. S'il nous arrive de rencontrer quoi que ce soit de désagréable, nous tentons de nous en débarrasser et de le remplacer par quelque chose d'agréable. Si nous ressentons de l'ennui, nous aspirons à quelque chose d'intéressant. Si nous sommes effrayés, nous cherchons un moyen de nous rassurer. C'est une réaction tout à fait normale. Nous fonctionnons sur ce principe "plaisir-douleur" qui consiste à être soit attiré soit repoussé. Par conséquent, si l'esprit n'est pas entier et réceptif, il procède par sélection, il choisit ce qu'il aime et cherche à éliminer ce qu'il n'aime pas. Une assez grande partie de notre expérience doit donc être supprimée, car il est impossible de vivre sans être associé à des choses désagréables.

Si nous rencontrons quelque chose de déplaisant, notre réaction est de penser "Sauve qui peut !" Quand quelqu'un se met en travers de notre route, "Je vais le tuer !" nous vient à l'esprit. Cette tendance est souvent manifeste dans le comportement de nos gouvernants... Effrayant, n'est-ce pas, de réaliser que les dirigeants de nos nations sont encore très ignorants et dépourvus de sagesse ? !... C'est ainsi, l'esprit ignorant ne songe qu'à exterminer : "Ce moustique me dérange, tuons-le !", "Ces fourmis envahissent la pièce, vite, l'insecticide !" Une société anglaise a choisi le nom de "Rent.O.Kill", ce qui signifie "Loué pour tuer". Je ne pense pas qu'il s'agisse d'une espèce de mafia britannique ou de quelque autre chose de ce genre : cette société est spécialisée dans la destruction des êtres nuisibles – le mot "nuisible" étant livré à votre libre appréciation.

MORALITE ET COMPASSION

C'est justement parce que notre nature instinctive est d'exterminer – "Si quelque chose nous barre la route, vite tuons-le !" – que nous avons des préceptes moraux tels que "s'engager à ne pas donner intentionnellement la mort". Nous pouvons observer cela au sein du monde animal. L'être humain est lui-même un prédateur ; nous

nous estimons civilisés, mais la toile de notre histoire est maculée de sang – et ça n’est pas qu’une simple figure de style. Elle est vraiment forgée d’une longue succession de massacres, de diverses tentatives de justification pour toutes sortes d’injustices commises à l’encontre d’autres êtres humains – sans parler des animaux. Tout cela provient de cette ignorance de base, de cette impulsivité de l’esprit humain qui nous impose d’anéantir tout ce qui nous dérange, sans réfléchir plus avant.

Et pourtant, par la réflexion, nous sommes tout à fait capables de changer cela ; nous pouvons transcender ce conditionnement instinctif et animal et faire beaucoup mieux que de nous comporter comme de simples pantins inféodés aux lois de notre société et réprimant la violence par simple peur des représailles. Nous pouvons vraiment assumer notre responsabilité et vivre tout en respectant l’existence des autres créatures, même celle d’insectes et autres “nuisibles”. Nous sommes tous incapables d’aimer les moustiques et autres fourmis, mais nous pouvons contempler le fait qu’ils ont le droit de vivre. Ceci est une réflexion de l’esprit ; ce n’est pas seulement une réaction comme “Vite, l’insecticide !” Ainsi, grâce à notre capacité de réflexion, nous sommes capables de voir que, même si elles nous dérangent et que nous préférerions de loin les voir partir, ces créatures ont le droit d’exister. Ceci est un exemple d’observation dont est capable l’esprit humain.

La même attitude peut être développée en ce qui concerne les états mentaux déplaisants. Ainsi, lorsque vous êtes en proie à l’exaspération, plutôt que de vous dire : “Ça y est, je recommence à m’emporter !”, vous pouvez penser : “Ceci est la colère.” Il en va de même avec la peur : si vous la voyez en termes personnels – comme la peur dont souffre ma mère ou mon père, ou encore la mienne – tout devient un imbroglio confus de différents personnages tantôt reliés entre eux et tantôt séparés. Il devient alors très difficile d’avoir aucune compréhension réelle ; et cependant la peur dont je fais l’expérience est la même que celle ressentie par ce pauvre chien, “Ceci est la peur !” C’est seulement cela. La peur que j’ai éprouvée n’est pas différente de la peur vécue par les autres. Si nous voyons cela, nous sommes en mesure d’éprouver de

la compassion, même pour un vieux chien galeux. Nous comprenons qu'avoir peur est une expérience tout aussi horrible pour lui que pour nous. Qu'un chien reçoive un bon coup de pied ou que vous le receviez vous-même, la douleur est identique. La douleur est la douleur, le froid est le froid, la colère est la colère ; il ne s'agit pas de "La mienne" – une façon de voir qui renforce l'image que nous avons de nous-mêmes – mais "Ceci est la douleur" – une manière habile de penser qui nous aide à discerner les choses plus clairement. Reconnaître cette expérience de la souffrance – "ceci est souffrance" – conduit ensuite à la seconde révélation de la Première Noble Vérité : "Elle doit être comprise". Cette souffrance doit être examinée.

ETUDIER LA SOUFFRANCE

Je vous encourage tous à comprendre *dukkha*, à vraiment l'étudier, à recevoir et accepter votre souffrance. Essayez de la comprendre dans la sensation de douleur physique comme dans le désespoir et l'angoisse, la haine et l'aversion – quelque forme qu'elle prenne, quelle qu'en soit la qualité, qu'elle soit terrible ou insignifiante. Cet enseignement n'exige pas que vous soyez complètement misérable avant de réaliser l'éveil. Il n'implique pas d'être dépouillé de tous vos biens ou torturé dans votre chair, mais d'être capable de regarder la souffrance, même s'il ne s'agit que d'un léger sentiment de mécontentement, la regarder et la comprendre.

C'est facile de trouver quelqu'un à qui faire porter la responsabilité de nos problèmes : "Si ma mère m'avait vraiment aimé...", ou "Si tout mon entourage avait fait preuve de sagesse et s'était entièrement dévoué à m'offrir un environnement parfait, je ne connaîtrais certes pas les problèmes émotionnels dont je souffre à présent". C'est totalement stupide, n'est-ce pas ? ! Pourtant, c'est ainsi que beaucoup d'entre nous voient la vie, persuadés qu'ils sont misérables et perdus parce qu'ils n'ont pas reçu de juste chance. Mais, avec cette formulation de la Première Noble Vérité, même si toute notre existence a été jusque là plutôt misérable, ce que nous contemplons n'est pas cette souffrance venue de l'extérieur, mais celle que nous

créons dans notre propre esprit. Ceci constitue un éveil chez un individu – un éveil à la Vérité de la souffrance. Enfin, il s’agit d’une Noble Vérité, car nous ne cherchons plus à accuser les autres pour la souffrance dont nous faisons l’expérience. Aussi, l’approche du bouddhisme est-elle tout à fait originale et distincte de celle des autres religions par l’accent qu’elle met sur la sagesse, sur l’affranchissement de toute illusion en tant que moyen d’échapper à la souffrance – plutôt que sur l’obtention de quelque état de béatitude ou d’union avec l’Absolu.

Notez bien, mon propos n’est pas d’affirmer que jamais les autres ne sont une source de frustration ou d’irritation ; par contre, ce que cet enseignement nous demande d’étudier, c’est notre propre façon de réagir à l’expérience d’exister. En supposant qu’une personne vous traite avec méchanceté ou essaie de vous nuire de façon délibérée et machiavélique, si vous pensez que c’est cette personne qui constitue la véritable cause de votre souffrance, alors vous n’avez pas encore saisi la Première Noble Vérité. Même si elle est en train de vous arracher les ongles ou de vous faire subir je ne sais quelle atrocité, tant que vous êtes convaincu que vous souffrez à cause d’elle, vous n’avez pas pénétré la Première Noble Vérité. Comprendre la souffrance, c’est voir clairement que c’est notre réaction à l’encontre de cette personne – “Je te déteste” – qui constitue la véritable souffrance. Se faire arracher les ongles est douloureux, mais la souffrance implique : “Je te hais”, “Comment peux-tu de me faire une chose pareille ? ” et “Je ne te pardonnerai jamais ”.

Cela dit, n’allez pas attendre que quelqu’un vous arrache les ongles pour mettre en pratique la Première Noble Vérité. Mettez-là à l’épreuve à l’occasion de petites contrariétés, comme, par exemple, lorsque quelqu’un fait preuve d’insensibilité à votre égard ou se montre impoli, méprisant. Si vous souffrez parce que cette personne vous a trompé ou offensé de quelque manière que ce soit, vous pouvez l’utiliser pour votre travail de contemplation. Dans le quotidien, nous avons maintes occasions d’être blessés ou offensés. Nous pouvons nous sentir dérangés ou même irrités par la simple démarche de quelqu’un ou par sa seule apparence, en tout cas, ça m’arrive.

Parfois, vous pouvez vous surprendre à ressentir de l'aversion pour une personne simplement à cause de sa façon de marcher, ou parce qu'elle n'agit pas comme elle le devrait. On peut se mettre franchement en colère pour des futilités de ce genre. La personne en question ne vous a fait aucun mal, mais vous souffrez quand même. Si vous ne parvenez pas à contempler votre souffrance dans ce type de situation ordinaire, vous ne serez jamais capable de faire preuve de l'héroïsme indispensable dans les circonstances extrêmes où quelqu'un vous arrache les ongles !

La pratique consiste à travailler avec toutes les petites contrariétés de la vie quotidienne. Il nous suffit d'observer la manière dont nous pouvons être blessés, vexés, dérangés ou irrités par les voisins, par M^r Blair, par la façon dont vont les choses, ou par nous-mêmes. Nous savons que la souffrance doit être comprise. Nous passons à la pratique en contemplant profondément la souffrance prise en tant qu'objet, en comprenant "ceci est souffrance". C'est de cette manière que nous réalisons la compréhension profonde de la souffrance.

PLAISIR ET DESAGREMENT

Nous pouvons nous demander où nous a conduit cette recherche hédonistique du plaisir présentée comme une fin en soi. Cela fait maintenant plusieurs décennies que cela dure, mais l'humanité est-elle plus heureuse pour autant ? Il semble que, de nos jours, nous ayons le droit et la liberté de faire plus ou moins tout ce qui nous chante : voyage, sexe, drogue ou autre, nous n'avons que l'embarras du choix. Tout est autorisé, rien n'est interdit. Il faut accomplir quelque chose de vraiment obscène, de vraiment violent avant d'être mis au banc de la société. Mais, finalement, le fait d'être autorisés à suivre nos pulsions nous a-t-il rendus plus heureux, plus satisfaits et moins stressés ? En fait, cela a plutôt eu pour effet de nous rendre très égoïstes ; nous ne réfléchissons pas à la manière dont nos actes affectent les autres. Nous avons tendance à ne penser qu'à nous : "*Moi et mon bonheur, ma liberté et mes droits...*" Lorsque nous adoptons ce

genre d'attitude, nous devenons une véritable source de contrariété, de frustration, d'irritation et de misère pour les gens qui nous entourent. Si je suis convaincu d'avoir le droit de faire ou de dire ce que je veux, même au détriment d'autrui, dans ce cas, je ne suis rien d'autre qu'une source de problèmes pour la société.

Quand apparaît un sentiment tel que "Ce que je veux..." ou "Ce que je pense devrait..." ou bien "ne devrait pas..." et que nous désirons profiter de tous les plaisirs de la vie, nous sommes inévitablement contrariés, parce que l'existence nous semble difficile, dénuée d'espoir et que tout nous paraît aller de travers. Nous sommes pris dans le tourbillon de la vie, ballottés entre le désir et la peur. Et même lorsque toutes nos envies sont satisfaites, nous éprouvons encore un sentiment de manque, une impression d'incomplétude. Quand tout se passe pour le mieux, il demeure toujours un sentiment d'anxiété, d'insatisfaction – comme s'il y avait encore quelque chose à faire – une sorte de doute ou d'angoisse qui nous hante.

Par exemple, j'ai toujours apprécié les superbes paysages. A l'occasion d'une retraite que je dirigeais en Suisse, quelqu'un me conduisit au pied de montagnes magnifiques. Tandis que j'admirais le panorama, je pris conscience d'un léger sentiment d'angoisse. Il y avait tant de beauté – un flot continu de paysages magnifiques – et j'avais un tel désir de tout retenir, de ne pas en perdre une miette, que j'étais obligé de rester tout le temps sur le qui-vive afin de pouvoir tout absorber du regard. C'est un exemple de *dukkha*, n'est-ce pas ?

Je m'aperçois que, quand j'agis de façon distraite, même pour n'importe quoi de tout à fait anodin – comme admirer un paysage de montagne – si je me projette et que j'essaie de retenir, de m'accrocher à quelque chose, cela génère toujours un sentiment déplaisant. Comment s'approprier la Jungfrau ou le mont Eiger ? Au mieux, nous pouvons les prendre en photo, essayer de tout fixer sur un carré de papier. Ça aussi, c'est *dukkha* ; vouloir saisir la beauté par refus d'en être séparé : cela même est souffrance.

Devoir expérimenter des situations qui nous sont désagréables est également "souffrance". Par exemple, je

n'ai jamais aimé emprunter le métro à Londres. J'avais tendance à me plaindre à ce sujet : "Je n'ai pas envie de prendre le métro ; je déteste ces stations mal éclairées ainsi que les publicités de mauvais goût qui tapissent les murs ; je ne veux pas me retrouver sous terre dans un de ces petits trains bondés comme une sardine en boîte !" Je trouvais l'expérience tout à fait déplaisante. Ma pratique consista dès lors à écouter cette voix qui se plaignait, qui se lamentait – la souffrance de ne pas vouloir être associé à tout ce qui est désagréable. Après l'avoir contemplée, j'arrêtai d'en faire un problème et je fus ainsi en mesure de côtoyer quelque chose de déplaisant sans en souffrir. J'avais réalisé que tel était l'état des choses et que ça n'était pas un problème. Nous n'avons pas besoin de créer de difficultés, que ce soit parce que nous sommes dans une station de métro mal éclairée ou parce que nous admirons un paysage magnifique. Les choses sont telles qu'elles sont et c'est ainsi qu'il nous est possible de les reconnaître et de les apprécier, quelle que soit leur apparence – toujours changeante – et celà, sans nous attacher. S'attacher, c'est vouloir retenir quelque chose que l'on aime, vouloir se débarrasser de quelque chose que l'on déteste, ou encore vouloir quelque chose que l'on n'a pas.

Nous pouvons également beaucoup souffrir au sujet des autres. Je me souviens que, lorsque j'étais en Thaïlande, je nourrissais du ressentiment et des pensées négatives vis-à-vis d'un des moines. Quoi qu'il fasse ou quoi qu'il dise, je trouvais toujours à redire : "Il ne devrait pas faire ceci", ou bien "il ne devrait pas dire cela !" Ce moine obsédait mes pensées et même lorsqu'il m'arrivait de quitter le monastère, son souvenir me poursuivait partout ; dès que son image me venait à l'esprit, j'avais toujours la même réaction : "Tu te souviens quand il a dit ceci et quand il a fait cela !", ou bien : "Il n'aurait pas dû dire ceci et il n'aurait pas dû faire cela !"

Ayant eu la chance de rencontrer un maître de la stature d'Ajahn Chah, je me souviens que je voulais qu'il soit parfait. Je me disais : "Cet homme est un enseignant exceptionnel, extraordinaire !", mais, quand il lui arrivait de faire quelque chose qui me dérangeait, je pensais : "Je

ne veux pas qu'il fasse des choses qui me déplaisent, en contradiction avec l'image d'homme merveilleux que j'ai de lui !" Cela équivalait à penser : "Ajahn Chah, restez prodigieux pour moi tout le temps, ne faites jamais rien qui puisse me contrarier !" Ainsi, même lorsque vous rencontrez quelqu'un que vous respectez et que vous aimez vraiment, il y a encore la souffrance d'être attaché. Tôt ou tard, inévitablement, il arrivera qu'il dise quelque chose que vous n'aimez pas ou que vous n'approuvez pas, provoquant ainsi toutes sortes de doutes, et vous souffrirez.

Un jour, plusieurs moines américains vinrent en visite à Wat Pah Pong, notre monastère au nord-est de la Thaïlande. Ils étaient très critiques et semblaient ne voir que ce qui n'allait pas. Ils n'avaient pas une très bonne opinion de l'enseignement d'Ajahn Chah et ils n'aimaient pas le monastère. Je sentais monter la colère et l'aversion parce qu'ils critiquaient une chose que j'aimais de tout mon cœur. J'étais révolté : "Eh bien, puisque ça vous déplaît tant, allez-vous en ! Il est le plus grand Maître Bouddhiste du monde et si vous n'êtes pas capables de vous en rendre compte, alors fichez le camp !" Ce genre d'attachement – être amoureux, ou aduler – engendre la souffrance car, si quelque chose ou quelqu'un que vous aimez est critiqué, vous éprouvez colère et indignation.

REALISATIONS EN SITUATION

Il est possible que des réalisations surviennent à des moments les plus inattendus. Cela m'arriva alors que je séjournais à Wat Pah Pong. Avec ses forêts clairsemées et ses plaines monotones, le nord-est de la Thaïlande n'est pas vraiment le lieu le plus beau, ni le plus agréable au monde ; de plus, les températures y sont extrêmes durant la saison chaude. Tous les quinze jours, la veille de la journée d'Observance, il nous fallait affronter la pleine chaleur de la mi-journée pour balayer les feuilles qui encombraient les allées du monastère. Les surfaces à nettoyer étaient immenses. Nous passions l'après-midi entier sous un soleil écrasant, suant à grosses gouttes pour faire des tas de feuilles mortes au moyen de balais

rudimentaires ; c'était un de nos devoirs. Je n'aimais pas ce travail. Je me plaignais intérieurement : "Je ne veux pas faire cela, je ne suis pas venu ici pour déblayer des feuilles ; je suis venu ici pour réaliser l'éveil et, à la place, on me fait balayer durant des heures. De plus, il fait trop chaud et j'ai la peau très fragile ; il est fort possible que je développe un cancer à m'exposer ainsi !"

J'en étais là, un de ces après-midi, me sentant particulièrement déprimé, à ruminer : "Qu'est-ce que je fais ici ? Pourquoi donc y suis-je venu ? Pourquoi diable est-ce que j'y reste ?..." J'étais donc en train de balayer, totalement dénué d'énergie, m'apitoyant sur mon sort et détestant tout. C'est alors que j'aperçus Ajahn Chah qui s'approchait ; il me sourit et dit simplement avant de s'en aller : "Il y a beaucoup de souffrance, ici, à Wat Pah Pong, n'est-ce pas ?" Je me mis à penser : "Pourquoi a-t-il dit ça ?" et puis : "Tout bien réfléchi, ce que je fais n'est pas si terrible !" Sa remarque m'avait conduit à contempler ma situation : "Est-ce vraiment si pénible de balayer ?... non, pas vraiment ! C'est une activité plutôt neutre ; je ramasse les feuilles, ça n'est pas stressant, ça n'est pas compliqué... Est-ce réellement aussi insupportable que je veux bien le croire ?... Non, transpirer ne fait pas de mal, c'est tout à fait naturel. Je n'ai pas de cancer de la peau et les membres de la communauté à Wat Pah Pong sont vraiment gentils. Le Maître est un homme très doux et infiniment sage. Les moines m'ont bien traité. Je suis nourri grâce à la générosité des laïques qui apportent à manger et... de quoi suis-je en train de me plaindre ?"

Ainsi, en contemplant d'une manière plus réaliste l'expérience d'être là, je me rendis compte : "Je vais bien. Les gens me respectent et je suis bien traité. Je suis accueilli dans un beau pays par des gens charmants qui prennent la peine de m'enseigner. En fait, il n'y a rien qui aille de travers, à part *moi* ; je suis en train de faire des histoires parce que je ne veux pas transpirer à balayer les allées !" A cet instant, une révélation limpide m'apparut. Je perçus soudain cet aspect de ma personnalité qui se plaignait et critiquait sans cesse et qui m'empêchait de vraiment m'investir avec générosité dans quoi que ce soit, en quelque situation que ce soit.

Une autre expérience, riche en enseignement, fut la coutume de laver les pieds des moines supérieurs à leur retour de la quête pour le repas quotidien. Après avoir marché pieds nus par les villages et les rizières, ils avaient les pieds couverts de boue. Les bains utilisés pour se laver les pieds se trouvaient près du réfectoire. Quand Ajahn Chah arrivait, ils étaient au moins vingt ou trente moines à se précipiter pour lui nettoyer les pieds. Lorsque j'assistai à cette scène pour la première fois, je me dis : "Je ne vais pas faire ça, pas moi !" Le lendemain, à peine Ajahn Chah était-il de retour que trente moines se précipitaient à nouveau pour lui laver les pieds. Je me dis : "Quelle ineptie ! Trente personnes pour nettoyer les pieds d'un seul homme, c'est ridicule ! Pas question que j'aïlle me joindre à eux !" Le jour suivant, la réaction fut encore plus forte ; trente moines se précipitèrent pour lui nettoyer les pieds et, cette fois-ci, cela me mit carrément en colère : "J'en ai ras le bol de tout ce cinéma ! C'est le spectacle le plus navrant qu'il m'ait été donné de voir, trente hommes qui se bousculent pour laver les pieds d'un seul ! Il pense probablement qu'il le mérite, vous savez, ça doit vraiment gonfler son ego ! A ce stade, son ego est sûrement gigantesque, avec tous ces gens qui lui astiquent les pieds tous les jours. Jamais je ne ferai ça !"

Je commençais à développer une réaction forte, disproportionnée. Assis par terre, totalement déprimé et rempli de colère, je regardais les moines en pensant : "Ils ont vraiment tous l'air idiot, je me demande bien ce que je fais ici !" Mais, à ce moment, je prêtai attention à mes pensées et réalisai que c'était vraiment un état d'esprit exécrationnel : "Est-ce que ça vaut la peine de se mettre dans un tel état ? Ils ne m'ont pas obligé à me joindre à eux. Il n'y a pas de problème, en fait, rien de mal à ce que trente hommes lavent les pieds d'un seul. Ça n'est pas immoral, ni répréhensible et peut-être même que ça leur plaît !... peut-être qu'ils souhaitent le faire, peut-être que ça n'est pas désagréable ! Et pourquoi ne pas essayer aussi ?" Le lendemain, donc, trente "et un" moines se précipitèrent pour laver les pieds d'Ajahn Chah. Après cela, ce ne fut plus un problème. C'était un soulagement ; cette réaction négative s'était arrêtée.

Nous pouvons contempler toutes les choses qui provoquent notre indignation et notre colère : “Sont-elles intrinsèquement mauvaises ou est-ce nous qui sommes en train d’élaborer ce *dukkha* à leur sujet ?” Ainsi, nous commençons à comprendre de quelle façon nous créons tant de problèmes, aussi bien dans nos propres vies que dans celles de ceux qui nous entourent.

Cette habileté à être tout à fait conscients nous permet de supporter l’existence dans son intégralité, quoi qu’il se présente – l’excitation ou bien l’ennui, l’espoir ou le désespoir, le plaisir ou la douleur, la fascination ou le dégoût, le début ou la fin, la naissance ou la mort. Nous sommes capables de l’accepter tout entière dans notre conscience au lieu de nous contenter de nous absorber dans l’agréable et d’éliminer le désagréable. Le processus de révélation est d’avancer vers *dukkha*, de contempler *dukkha*, d’admettre *dukkha*, de reconnaître *dukkha* sous toutes ses formes. De cette manière, vous ne réagissez plus seulement de la façon habituelle qui consiste à vous complaire ou à supprimer. Pour cette raison, vous êtes plus à même de supporter la souffrance, vous pouvez être plus patients lorsqu’elle apparaît.

De tels enseignements ne se situent pas au-delà de notre vécu. Ce ne sont, en fait, que des réflexions sur nos propres expériences – et non pas des considérations intellectuelles complexes. Aussi, travaillez à développer cette compréhension, plutôt que de vous enfoncer dans l’ornière de vos habitudes. Combien de temps encore devrez-vous culpabiliser à propos de votre avortement ou bien de n’importe quelle autre de vos erreurs passées ? Est-il réellement nécessaire de régurgiter les événements de votre vie et de vous fourvoyer dans des spéculations et analyses sans fin. Certaines personnes se confectionnent des personnalités tellement compliquées ! Si vous vous perdez constamment dans vos souvenirs, ainsi que dans vos vues et vos opinions, vous resterez prisonniers de ce monde et ne serez jamais en mesure de le transcender de quelque manière que ce soit.

Vous pouvez déposer ce fardeau si vous prenez la ferme décision d’utiliser habilement les enseignements. Dites-vous : “Je vais arrêter de me laisser prendre ; je

refuse de participer à ce jeu ; je ne vais pas céder à cet état d'esprit négatif !" Adoptez l'attitude de celui qui comprend : "Je sais que c'est *dukkha*." C'est important de prendre la résolution d'aller vers la souffrance et de rester en sa compagnie. C'est seulement en faisant face à la souffrance, en l'examinant de cette manière que nous pouvons espérer avoir la révélation extraordinaire : "Cette souffrance a été comprise."

Voici donc les trois aspects de la Première Noble Vérité. C'est la formule que nous devons employer et appliquer à nos vies, au moyen de la réflexion. Dès que vous souffrez, pensez d'abord consciemment : "Ceci est souffrance", puis : "La souffrance doit être comprise" et enfin : "Elle a été comprise." Cette compréhension de *dukkha* est la révélation de la Première Noble Vérité.

LA DEUXIÈME NOBLE VÉRITÉ

Quelle est donc la Noble Vérité au sujet de l'origine de la souffrance ? Il s'agit de l'avidité qui renouvelle l'existence, escortée du plaisir et de la convoitise, qui trouve toujours, ici ou là, de nouvelles jouissances : en d'autres termes la soif pour les désirs sensuels, la soif d'existence, la soif de non-existence. Mais quel est le terreau de cette avidité, qui lui permet d'apparaître et de s'épanouir ? Partout où il y a une apparence de plaisir et de satisfaction, c'est là qu'elle surgit et prospère.

Voici donc quelle est la Noble Vérité de l'Origine de la Souffrance : telle fut la vision, révélation, sagesse, connaissance et lumière qui s'éleva en moi au sujet de choses jusqu'alors inexprimées.

Cette Noble Vérité doit être pénétrée par l'abandon de l'Origine de la Souffrance : telle fut la vision, révélation, sagesse, connaissance et lumière qui s'éleva en moi au sujet de choses jusqu'alors inexprimées.

Cette Noble Vérité a été pénétrée par l'abandon de l'Origine de la Souffrance : telle fut la vision, révélation, sagesse, connaissance et lumière qui s'éleva en moi au sujet de choses jusqu'alors inexprimées.

[Samyutta Nikaya – LVI – 11]

Voici donc la Deuxième Noble Vérité composée de ses trois aspects : “Il y a l'origine de la souffrance – qui est l'attachement au désir. Le désir doit être abandonné. Le désir a été abandonné”.

La Deuxième Noble Vérité établit qu'il existe une cause, une origine à la souffrance et que cette origine est l'attachement à trois sortes de désirs : la soif pour les plaisirs sensuels – *kama tanha*, la soif de devenir – *bhava tanha* – et celle d'éliminer – *vibhava tanha*. Cela constitue la formulation de la Deuxième Noble Vérité, c'est-à-dire la

thèse – *pariyatti*. Ceci est l'objet de votre contemplation : l'origine de la souffrance est l'attachement au désir.

TROIS CATÉGORIES DE DÉSIRS

Il est important de comprendre ce que signifie le mot *désir* dans le sens du terme pali *tanha*. En quoi consiste exactement *tanha* ? *Kama tanha* est très facile à comprendre : c'est l'appétit pour les plaisirs expérimentés par l'intermédiaire des sens, la recherche continuelle de tout ce qui les excite ou les stimule agréablement ; voilà ce qu'est *kama tanha*. Contemplez ceci avec soin : “En tant qu'expérience, qu'en est-il d'éprouver du désir pour les plaisirs sensuels ?” Par exemple, quand vous mangez, si vous avez faim et que la nourriture est excellente, vous pouvez constater l'envie d'en reprendre. Observez cette sensation lorsque vous goûtez à un met délicieux ; puis examinez ensuite ce désir pour une autre bouchée. Ne vous contentez pas simplement de le croire, essayez. N'allez pas vous imaginer que vous savez déjà parce que cela ressemble à votre expérience passée. Regardez ce qui se passe lorsque vous mangez : le désir de prolonger l'expérience apparaît. C'est celà *kama tanha*.

Nous pouvons également contempler le processus intérieur qui consiste à vouloir devenir. Si nous faisons preuve d'ignorance, lorsque nous ne sommes pas à la recherche de quelque met délicieux au palais, ou bien de quelque musique agréable à l'oreille, nous pouvons nous perdre dans un monde d'ambition et de profit : le désir de devenir. Nous sommes pris dans ce mouvement d'efforts vers le bonheur et la richesse ; nous pouvons également nous évertuer à conférer de l'importance à notre vie en nous efforçant de corriger les imperfections de ce monde. Observez donc cette expérience de vouloir devenir autre chose que ce que vous êtes, à cet instant.

Soyez attentif au *bhava tanha* de votre existence : “Je veux méditer pour être libéré de mes angoisses... Je veux atteindre l'éveil... Je veux devenir moine – ou bien nonne... Je veux pouvoir réaliser la libération sans avoir à prendre les ordres... Je veux avoir une femme et des enfants, ainsi qu'un emploi... Je veux profiter des plaisirs

des sens, ne pas devoir renoncer à quelque chose que ce soit – mais devenir aussi un *Arahant* totalement libéré.”

Lorsque nous sommes désenchantés d’essayer de devenir, le souhait de se débarrasser des choses apparaît alors. Nous pouvons ainsi contempler *vibhava tanha* – le désir d’éliminer : “Je veux me libérer de ma souffrance... Je désire me débarrasser de ma colère... J’ai tendance à m’emporter et je veux que cela cesse... Je voudrais me délivrer de la jalousie, de la peur, de l’anxiété...” Observez toutes ces manifestations de *vibhava tanha*. En fait, il s’agit de contempler ce qui, en nous-mêmes, souhaite se défaire des choses ; il ne s’agit pas de chercher à éliminer *vibhava tanha*. Nous ne prenons pas parti contre le désir de “se débarrasser”, pas plus que nous ne le soutenons. Au lieu de celà, nous contemplons que c’est ainsi, que c’est ce que l’on ressent quand on veut se débarrasser de quelque chose : “Je dois vaincre ma colère ; il me faut anéantir le mal et me débarrasser de ma convoitise – et alors je deviendrai...” Une telle association de pensées nous permet de voir que “devenir” et “se débarrasser” vont très souvent de pair.

Gardez bien à l’esprit, néanmoins, que ces trois catégories – *kama tanha*, *bhava tanha* et *vibhava tanha* – ne sont que des classements pratiques pour contempler le désir. Ce ne sont pas des formes de désir totalement séparées, mais plutôt différents aspects du désir.

La seconde révélation de la Deuxième Noble Vérité est la suivante : le désir doit être abandonné. C’est ainsi que la pratique de lâcher prise apparaît. Vous prenez conscience que le désir doit être laissé de côté, mais cette réalisation ne constitue pas une envie d’abandonner quoi que ce soit. Si l’on manque de sagesse et que l’on ne contemple pas véritablement ce qui apparaît dans notre esprit, la tendance est de suivre l’impulsion : “Je veux abandonner, éradiquer tous mes désirs !”... mais il ne s’agit là que d’un autre désir. Nous sommes pourtant capables de contempler vraiment et d’observer l’envie de se débarrasser, celle de devenir ainsi que celle de profiter des plaisirs sensuels. En comprenant ces trois types de désirs, nous sommes en mesure de les abandonner, de les laisser de côté.

La Deuxième Noble Vérité ne nous demande pas d'entretenir des pensées comme : "J'ai tellement d'appétit pour les plaisirs des sens... Je suis vraiment ambitieux... Je suis complètement obsédé par *bhava tanha*... Je suis réellement nihiliste. Mon seul désir est l'anéantissement. C'est tout à fait moi !" Cela n'est pas la Deuxième Noble Vérité. Il ne s'agit aucunement de s'identifier aux désirs, mais de reconnaître le désir.

J'ai passé beaucoup de temps à observer à quel point ma pratique était motivée par la soif de devenir. J'ai pu constater, par exemple, combien la bonne volonté que j'investissais dans l'exercice de la méditation n'était rien d'autre que le besoin d'être apprécié, combien toutes mes relations avec les autres moines, les nonnes ou les laïcs étaient conditionnées par l'envie d'être aimé et le désir d'être approuvé. C'est cela aussi, *bhava tanha* : le besoin de louanges, de succès. Un moine fait aussi l'expérience de cette sorte de désir : vouloir que les gens comprennent et apprécient le *Dhamma*. Même de telles aspirations si subtiles, presque nobles, ne sont que *bhava tanha*.

Dans la recherche spirituelle, existe aussi *vibhava tanha* qui peut être très idéaliste et intolérant : "Je veux me libérer de toutes ces tendances négatives, je veux les exterminer, les détruire." J'écoutais très attentivement toutes ces pensées : "Je veux m'affranchir du désir... Je veux me défaire de ma colère... Je ne veux plus ressentir la peur ou la jalousie... Je veux être courageux, avoir le cœur léger et joyeux !"

La pratique du *Dhamma* n'est pas de se détester pour avoir de telles pensées, mais, plutôt, de réellement voir que celles-ci ne sont que des phénomènes mentaux conditionnés. Elles sont éphémères. Le désir n'est pas ce que nous sommes, mais la façon dont nous réagissons, par habitude et par ignorance, parce que nous n'avons pas réalisé ces Quatre Nobles Vérités, ni aucun de leurs trois aspects. Nous avons tendance à réagir de la sorte en toute circonstance. Ce sont des réactions habituelles, conditionnées par l'ignorance.

Mais, continuer à souffrir n'est pas la seule issue. Nous sommes capables de permettre au désir d'exister selon sa nature et de commencer ainsi à le laisser de

côté, sans le poursuivre ni le réprimer. Le désir n'a le pouvoir de duper que dans la mesure où l'on s'en saisit, où l'on y croit et où l'on réagit à sa présence.

L'ATTACHEMENT EST SOUFFRANCE

Nous avons tendance à penser que la souffrance est un sentiment, pourtant, sentiment et souffrance sont deux choses très différentes. C'est l'attachement au désir qui est souffrance. Le désir n'est pas, en soi, la cause de la souffrance ; ce qui suscite la souffrance, c'est l'action de se saisir du désir et de refuser de s'en dessaisir. Ce discours est à utiliser en tant qu'outil de réflexion et de contemplation au regard de votre propre expérience.

Il est nécessaire d'examiner vraiment le désir et de le connaître parfaitement. Vous devez distinguer ce qui est naturel et nécessaire à la survie de ce qui ne l'est pas. Il peut nous arriver d'être très idéalistes et de croire que même le besoin de nourriture est une forme de désir que nous ne devrions pas avoir. Nous pouvons nous rendre tout à fait ridicules à ce sujet. Mais le Bouddha n'était ni un idéaliste, ni un moraliste. Il ne cherchait pas à blâmer quoi que ce soit. Il tentait de nous éveiller à la vérité pour nous permettre de voir clairement les choses.

Une fois que cette vision claire est présente et que l'on voit les choses telles qu'elles sont, alors il n'y a pas de souffrance. Cela ne veut pas dire que l'on ne ressent plus la douleur ou la faim, mais que l'on peut ressentir le besoin de nourriture sans que cela devienne un désir. Le corps n'est pas l'ego : si on ne le nourrit pas, il s'affaiblira et finira par mourir. C'est la nature du corps, ce n'est ni bien, ni mal. Si nous décidons d'adopter une attitude très moraliste et très idéaliste et que nous nous identifions à notre corps, la faim devient un problème personnel. Nous pouvons même, dans ce cas, en arriver à croire que nous ne devrions pas manger. Ce comportement est dénué de sagesse. C'est stupide.

Lorsque vous voyez véritablement l'origine de la souffrance, vous réalisez que le fond du problème est l'attachement au désir, non le désir lui-même. S'attacher veut dire être dupe, penser qu'il s'agit véritablement de

moi et de ma propriété : “Ces désirs sont miens et pour que je ressente de tels désirs, il doit y avoir au fond de moi quelque chose qui ne va pas... Je n’aime pas ce que je suis maintenant. Il faut que je devienne quelqu’un d’autre... Je dois me débarrasser de quelque chose afin de devenir la personne que je souhaite être.” Toutes ces phrases sont diverses expressions du désir. L’attitude à adopter est de leur consacrer toute notre attention, d’en prendre pleinement conscience, mais sans pour autant les juger – sans ajouter la notion de bien ou de mal, et de reconnaître simplement le désir pour ce qu’il est.

LÂCHER PRISE

Dès l’instant où nous prêtons vraiment attention aux désirs, que nous les contemplons réellement, nous cessons de nous y attacher, nous leur permettons tout simplement d’exister tels qu’ils sont. Nous pouvons alors réaliser que l’origine de la souffrance peut être laissée de côté, abandonnée.

Comment pouvons-nous procéder pour laisser les choses de côté ? Il suffit de les laisser simplement suivre leur cours, telles qu’elles sont, ce qui n’est pas du tout pareil que de chercher à les anihiler ou les rejeter. Cela revient plutôt à les poser et à les laisser être. Grâce à une telle pratique de lâcher prise, il devient clair qu’il y a une origine à la souffrance, qu’elle consiste en l’attachement, le non abandon du désir et que, pour notre bien-être, il convient de délaisser ces trois types de désirs. Lorsque nous avons très clairement vu cela, nous réalisons que nous les avons abandonné : il n’y a plus d’attachement à ces désirs.

Lorsque vous prenez conscience qu’il y a présence d’attachement, souvenez-vous que “lâcher prise” ne veut pas dire “se débarrasser”, ni “rejeter”. Si j’ai cette montre en main et que vous me dites “lâchez-la”, vous ne me demandez pas de la jeter. Je peux penser que je devrais le faire à cause de l’attachement que je lui porte, mais ce ne serait encore que le désir de m’en débarrasser. Nous avons tendance à croire que se défaire de l’objet constitue une façon de se défaire de l’attachement. Mais si je suis

capable de contempler l'attachement à cette montre, je m'aperçois qu'il n'y a pas lieu de m'en débarrasser : c'est une bonne montre, elle donne l'heure exacte. La montre n'est pas le problème. Le problème est l'attachement à la montre. Alors que puis-je faire ? Lâcher prise, la laisser de côté – la poser doucement, sans aucune aversion. Plus tard, si nécessaire, je pourrai la reprendre, lire l'heure et la reposer.

Vous pouvez adopter la même attitude de “lâcher prise” en ce qui concerne les plaisirs des sens. Peut-être ressentez-vous l'envie de prendre du bon temps, de vous amuser. Comment faire pour abandonner ce désir sans aucune aversion ? Il vous suffit de le reconnaître, tout simplement, sans le juger. Vous pouvez noter la volonté de vous en défaire – parce que vous vous sentez coupable de ressentir ce genre de désir futile – mais mettez tout simplement cela de côté. A cet instant, voyant ce désir tel qu'il est et le reconnaissant comme seulement du désir, vous n'y êtes plus attaché.

La pratique consiste donc à cultiver cette attitude à chaque moment de la vie quotidienne. Lorsque vous vous sentez déprimé et négatif, le moment même où vous refusez de vous complaire dans ce sentiment est une expérience de libération. Lorsque vous êtes réellement conscient de ça, vous savez qu'il n'est ni nécessaire, ni inévitable de sombrer dans un océan de dépression et de désespoir. En fait, vous pouvez y mettre un terme en apprenant à ne pas y accorder une seconde pensée.

Il s'agit de découvrir cela à travers la pratique afin de savoir, pour vous-même, de quelle façon abandonner l'origine de la souffrance. Peut-on délaissier le désir par un acte de volonté ? Y-a-t-il véritablement quelqu'un ou quelque chose qui lâche à un moment donné ? Vous devez contempler cette expérience qui consiste à lâcher prise, puis l'examiner sérieusement, l'étudier jusqu'à ce que la réalisation se produise. Continuez jusqu'à ce que vous compreniez : “Ah, lâcher prise, c'est ça, maintenant je vois !” A cet instant, le désir a été abandonné, mis de côté. Ça ne veut pas dire que vous allez en finir et lâcher une fois pour toute le désir. Mais, à cet instant précis, vous avez déserré votre emprise et cette expérience a eu

lieu de manière tout à fait consciente. A ce moment-là, il y a réalisation. C'est ce que l'on appelle "connaissance profonde". Le terme utilisé en pali pour décrire ce type de compréhension profonde, fruit de l'expérience vécue, est *ñana-dassana*.

Ce fut pendant ma première année de méditation que je compris vraiment ce que "lâcher prise" signifie en tant qu'expérience. Je savais, au niveau intellectuel, que je devais délaissier tout attachement et je me demandais comment m'y prendre. Il me semblait impossible de me défaire de quelque attachement que ce fut. Néanmoins, je persévérais à contempler : "Comment donc abandonner le désir ?... Vas-y, fais-le !" Je continuais ainsi, en proie à une frustration grandissante. Mais, au bout du compte, je compris clairement ce qui était en train de se passer. Lorsqu'on essaye d'analyser dans le détail le processus d'abandon du désir, on finit, en fait, par rendre la chose très compliquée. Il ne s'agit pas de quelque chose que l'on peut formuler, exprimer avec des mots : c'est quelque chose que l'on fait. C'est alors ce que je fis, juste l'espace d'un instant, tout simplement.

De la même façon, lâcher prise, se libérer de nos obsessions et de nos difficultés personnelles n'est pas plus compliqué que ça. Il n'est pas question d'analyser éternellement en aggravant ainsi le problème, mais de cultiver plutôt la pratique de laisser les choses suivre leur cours, de ne pas s'en saisir, de les laisser de côté. Au début, vous le faites, mais, l'instant d'après, vous vous en saisissez de nouveau parce que l'habitude est la plus forte. Mais, au moins, vous avez une idée de ce dont il s'agit. Ainsi, quand je fis l'expérience du lâcher prise à propos du désir, je réalisai à ce moment que c'était ça "abandonner le désir", mais tout de suite, je me suis mis à douter : "Je ne suis pas capable de le faire, j'ai bien trop de mauvaises habitudes !" Ne laissez pas ce genre de pensées vous décourager, ne suivez pas cette tendance qu'ont beaucoup d'entre nous à se rabaisser. N'écoutez pas cette voix. Il importe seulement de persévérer dans la pratique de lâcher prise, et plus vous prendrez confiance en votre habileté à le faire, plus vous serez en mesure de réaliser l'état de non attachement.

ACCOMPLISSEMENT

Il est important d'avoir conscience que vous avez laissé le désir : c'est le cas lorsque vous ne portez plus de jugement ou n'essayez plus d'éliminer quoi que ce soit, quand vous reconnaissez le désir pour ce qu'il est. Quand vous êtes vraiment calme et serein, vous vous apercevez qu'il n'y a pas d'attachement à quoi que ce soit. Vous n'êtes pas pris au piège, attaché à essayer d'obtenir ou de rejeter quelque chose. La définition du bien-être est tout simplement celle-ci : connaître les choses telles qu'elles sont, sans ressentir la nécessité de les juger.

Nous avons plutôt tendance à penser des choses du genre de : "Cela ne devrait pas être comme ci... Je ne devrais pas être comme ça... Toi, tu ne devrais pas être comme ceci ou bien te comporter comme cela, et ainsi de suite..." Je suis convaincu que je peux vous dire à coup sûr tout ce que vous devriez être : vous devriez être bon, gentil, généreux, travailleur, diligent, courageux et faire preuve de compassion. Il n'est pas nécessaire que je vous connaisse pour vous raconter tout cela ! Par contre, pour vraiment vous connaître, je dois vous accepter tel que vous êtes, au lieu de me référer à un idéal décrivant ce qu'une femme ou un homme devrait être, définissant ce qu'un bouddhiste ou un chrétien devrait être. Et cela ne signifie pas que nous ignorons ce que nous devrions être.

Notre souffrance vient de notre attachement à des idées concernant l'aspect idéal des choses, ainsi que de notre tendance à les rendre plus compliquées qu'elles ne sont. Nous conformer à nos idéaux les plus élevés est une tâche impossible. La vie, les autres, le pays et le monde au sein duquel nous vivons : rien ne semble jamais aller comme il faudrait. Nous devenons très critiques à propos de tout comme de nous-mêmes : "Je sais, je devrais être plus patient, mais je n'en suis pas capable !"... Ecoutez la valse de ces "devrait", de ces "ne devrait pas" et tous ces désirs : avoir envie de ce qui est agréable, souhaiter devenir autre, vouloir se débarrasser de ce qui est laid ou bien pénible. C'est comme si l'on écoutait quelqu'un se lamenter de l'autre côté d'une palissade : "Je veux ci et je n'aime pas ça. Cela devrait être comme ci et pas comme

ça, etc...” Prenez vraiment le temps d’écouter cette voix qui se plaint, prêtez-lui toute votre attention.

Je pratiquais beaucoup de cette façon lorsque j’étais d’humeur morose ou contestataire. Je fermais les yeux et me mettais à penser : “Je n’aime pas ci et je ne veux pas de ça... Cette personne-là ne devrait pas être comme ci... Le monde ne devrait pas être comme ça !” Je continuais d’écouter cette espèce de démon qui n’en finissait pas de tout critiquer : le monde, vous, moi. Puis, ensuite, je changeais de registre : “Je désire le bonheur et le bien-être... J’ai besoin de me sentir en sécurité... J’ai envie d’être aimé... !” Je pensais ainsi délibérément, tout à fait consciemment et j’écoutais toutes ces pensées afin de les connaître, simplement pour ce qu’elles sont : des phénomènes mentaux qui apparaissent en fonction de leur nature conditionnée. Faites-en donc une expérience réfléchie, formulez tous vos espoirs, vos désirs et vos critiques. Soyez-en pleinement conscients. Ainsi, vous serez en mesure de connaître le désir et de l’abandonner.

Plus votre contemplation, plus votre examen de l’attachement sera profond, plus claire se fera pour vous la réalisation “Le désir doit être abandonné”. Ensuite, par la pratique et par la compréhension de ce que signifie “lâcher prise”, le troisième aspect de la Seconde Noble Vérité est révélé : “Le désir a été abandonné.” Désormais, nous comprenons vraiment cette expérience. Il ne s’agit pas d’une compréhension théorique, mais, au contraire, d’une réalisation directe. Nous sommes conscients que le désir a été abandonné. C’est ça la pratique.

LA TROISIÈME NOBLE VÉRITÉ

Mais quelle est donc la Noble Vérité de la Cessation de la Souffrance ? C'est la disparition complète, la cessation de cette même convoitise ; c'est la rejeter, l'abandonner, y renoncer. Quels sont les prémices de cette convoitise qui doit être abandonnée et amenée à sa cessation ? Partout où se trouve ce qui paraît agréable et source de plaisir, sur ces prémices, la convoitise doit être abandonnée et menée à sa cessation.

Il y a cette Noble Vérité de la Cessation de la Souffrance : telle fut la vision, révélation, sagesse, connaissance et lumière qui s'éleva en moi au sujet de choses jusqu'alors inexprimées.

Cette Noble Vérité doit être pénétrée par la réalisation de la Cessation de la Souffrance ; telle fut la vision, révélation, sagesse, connaissance et lumière qui s'éleva en moi au sujet de choses jusqu'alors inexprimées.

Cette Noble Vérité a été pénétrée par la réalisation de la Cessation de la Souffrance : telle fut la vision, révélation, sagesse, connaissance et lumière qui s'éleva en moi au sujet de choses jusqu'alors inexprimées.

[Samyutta Nikaya – LVI – 11]

La Troisième Noble Vérité, sous ses trois aspects est la suivante : “Il y a la cessation de la souffrance – de *dukkha*, la cessation de *dukkha* doit être réalisée, la cessation de *dukkha* à été réalisée.”

L'objectif même de l'enseignement bouddhiste est de développer notre capacité mentale à contempler notre expérience dans le but d'abandonner nos vues erronées. Les Quatre Nobles Vérités nous enseignent comment y parvenir par le biais d'une forme d'enquête, d'une étude introspective – il s'agit de contempler nos réactions, de nous demander : “Pourquoi est-ce ainsi ?”, “Quelle est la cause de ceci ?” Il est utile, par exemple, de chercher à

comprendre la raison pour laquelle les moines se rasent le crâne, ou bien à découvrir la signification des diverses apparences des effigies du Bouddha. Nous pratiquons la contemplation... Notre esprit ne cherche pas à prendre parti, à décider si ces choses sont bonnes ou mauvaises, utiles ou inutiles. La contemplation est plutôt une forme d'ouverture mentale qui nous permet de considérer, de nous interroger : "Qu'est-ce que cela signifie ?... Pourquoi choisit-on d'être moine – ou nonne ?... Pourquoi ceux-ci sont-ils tenus de recevoir leur nourriture dans un bol ?... Pour quelles raisons renoncent-ils à l'argent ?... Pourquoi ne peuvent-ils pas produire leur propre nourriture ?..." Ainsi, nous arrivons à une évaluation de ce mode de vie qui a permis de préserver cette tradition de génération en génération, depuis le temps de son fondateur, Gotama le Bouddha, jusqu'à nos jours.

Nous contemplons en toutes occasions : lorsque nous constatons la souffrance, lorsque nous distinguons la nature du désir, lorsque nous nous rendons compte que l'attachement à ce désir est souffrance. Nous avons alors la révélation de l'abandon du désir et la réalisation de la "non souffrance", la cessation de la souffrance. Ce n'est que par le biais de la contemplation que l'on peut faire l'expérience de ces révélations. Il n'est pas question, ici, de croyances ou d'opinions. On ne peut pas se forcer à croire, ou parvenir à cette connaissance par un acte de pure volonté. Ces réalisations ne sont en fait possibles que si l'esprit est ouvert, réceptif à l'enseignement. La croyance aveugle n'est sûrement pas ce qui est demandé, ni conseillé. Bien au contraire, l'esprit doit être tout à fait disposé à contempler, apprécier et considérer.

C'est une attitude mentale importante parce que c'est ainsi que l'on peut échapper à la souffrance. Or, cela s'avère absolument impossible à un esprit attaché à des positions fixes et à des préjugés, un esprit qui croit tout savoir ou, au contraire, qui tient pour vrai tout ce que disent les autres. Seul l'esprit réceptif aux Quatre Nobles Vérités, capable de contempler les choses – en particulier ses propres réactions – se voit offrir une telle possibilité.

Peu d'entre nous parviennent à réaliser l'absence de souffrance parce que cela exige une forme de volonté

particulièrement hors du commun pour pouvoir réfléchir et chercher à comprendre au-delà de ce qui s'impose à nous comme étant l'évidence. Il faut avoir la motivation et le courage d'observer vraiment nos propres réactions, d'aller contempler cette expérience mentale que constitue l'attachement, d'examiner profondément quelle en est la qualité, la coloration.

Vous sentez-vous heureux ou libre lorsque vous êtes ainsi attaché à un désir ? Est-ce une expérience qui vous rend confiant ou plutôt déprimé ? C'est à vous de répondre à ces questions. Si vous arrivez à la conclusion que l'attachement à vos désirs vous conduit à plus de liberté, poursuivez dans cette voie. Attachez-vous de manière systématique à vos désirs et observez le résultat de cette attitude.

Par la pratique, j'ai eu la possibilité de me rendre compte que l'attachement aux désirs est synonyme de souffrance, d'insatisfaction. Il n'y a pas de doute dans mon esprit. Je vois clairement que la souffrance dont j'ai fait l'expérience au long de mon existence était le résultat d'attachements à des objets matériels, à des idées, à des attitudes ou à des phobies. Je peux voir combien je me suis infligé de misères inutiles par ma seule incapacité à renoncer à ces attachements, pour la simple raison que je ne connaissais pas d'autre façon de vivre. J'ai grandi aux Etats-Unis, le pays de la liberté. Le bonheur y est une chose promise, mais en réalité, ce qui vous est offert, c'est le droit de vous attacher à tout ce qui se présente. Aux Etats Unis, le mode de vie vous encourage à essayer d'accumuler le bonheur en emmagasinant une multitude de choses. A l'opposé, si vous faites une bonne utilisation des Quatre Nobles Vérités, l'attachement devient alors un objet de contemplation, une expérience qu'il s'agit de vraiment comprendre ; ainsi la révélation, l'appréciation du non attachement se produit. Encore une fois, il n'est pas question d'une position philosophique, ni d'un ordre donné par votre intellect vous interdisant d'être attaché, mais simplement de la réalisation, de l'acceptation d'un état de paix qui se manifeste naturellement en l'absence d'attachement ; cet état est aussi libre de souffrance.

LA VÉRITÉ DE L'IMPERMANENCE

Ici, au monastère d'Amaravati, nous chantons le *Dhammacakkappavattana Sutta* dans sa version usuelle, traditionnelle. Quand le Bouddha délivra son sermon sur les Quatre Nobles Vérités, un seul disciple parmi les cinq présents comprit vraiment, rien qu'un eut une réalisation profonde. Les quatre autres furent très impressionnés et pensèrent qu'il s'agissait là d'un enseignement vraiment intéressant, mais seulement l'un d'entre eux, Kondañña, fut en mesure de comprendre exactement le sens de ce que leur exposait le Bouddha .

Des Devas étaient aussi présents, qui écoutaient l'enseignement. Les Devas sont des créatures célestes qui appartiennent à d'autres plans d'existence, de beaucoup supérieur à celui des humains. Leurs corps ne sont pas matériels et grossiers comme le sont les nôtres, mais au contraire, immatériels ; ils sont très beaux, raffinés et intelligents. Eux aussi furent enchantés d'entendre un tel sermon, mais aucun ne fut libéré pour autant.

Les Ecritures nous disent qu'ils furent enchantés lorsque le Bouddha réalisa l'Eveil et que leurs transports d'allégresse remplirent les cieux quand ils entendirent l'enseignement. Ceux d'un premier niveau céleste qui l'entendirent transmirent leur bonheur au plan supérieur et, bientôt, tous les Devas exprimaient leur joie, jusqu'au niveau le plus élevé : le royaume de Brahma. Dans ces multiples dimensions de l'univers, la joie résultant de la mise en mouvement de la Roue du *Dhamma* résonnait partout et les Devas et Brahmas se réjouissaient tous de la nouvelle. Cependant, seul Kondañña – un des cinq disciples du Bouddha – réalisa l'illumination en écoutant l'enseignement. Lorsqu'il eut terminé le *Sutta*, le Bouddha prononça les mots "*Añña Kondañña*". "*Añña*" voulant dire "connaissance profonde", "*añña Kondañña*" signifie donc "Kondañña, celui qui comprend".

Mais que Kondañña avait-il compris ? Quelle était cette connaissance profonde dont le Bouddha fit l'éloge à la conclusion de son discours ? C'était que "toute chose qui est apparue doit également disparaître". Au premier abord, cela ne semble pas constituer une connaissance

particulièrement hors du commun, mais, pourtant, cela implique en réalité la compréhension d'une loi universelle qui est : "tout ce qui a pour nature d'apparaître a pour nature de disparaître" – en d'autres termes, on parle ici de quelque chose d'impermanent et dénué de substance. En conséquence, ne vous attachez pas à ce qui survient et passe, ne vous laissez pas duper. Ne cherchez pas un refuge – refuge que vous voulez fiable et durable – dans quoi que ce soit qui a pour nature d'apparaître... car cela est également de nature à disparaître.

Si vous voulez souffrir et gaspiller votre vie, alors investissez votre temps et votre énergie à poursuivre des choses qui ont un début, un commencement. Elles vous conduiront inmanquablement à la fin, à la cessation et vous ne serez pas plus sages au bout du compte. Vous continuerez à tourner en rond, esclave des mêmes vieilles habitudes et quand viendra le terme de votre existence, vous n'aurez rien appris de réellement important.

Plutôt que de vous contenter d'y penser un peu, contemplez profondément la loi suivante : "Toute chose qui est de nature à apparaître est également de nature à disparaître." Cherchez à comprendre de quelle façon cela peut s'appliquer à la vie en général, à votre expérience vécue et vous commencerez alors à voir. Contentez-vous de noter : "commencement... fin". Contemplez la nature des choses. C'est seulement ça, le monde des sens : des choses qui commencent, et puis qui cessent, qui ont un début suivi d'une fin. La compréhension juste, *samma ditthi*, est possible au cours de cette vie même. Je ne sais pas combien de temps encore Kondañña vécut après ce premier enseignement du Bouddha, mais, à ce moment du discours, il réalisa l'Eveil. A cet instant précis, il eut la compréhension profonde.

J'aimerais insister sur le fait qu'il est important de développer cette façon de contempler. Au lieu de vous contenter de perfectionner une méthode visant à apaiser votre esprit – ce qui constitue indubitablement un aspect de la pratique – cherchez plutôt à percevoir la méditation correcte comme un engagement à explorer, à enquêter avec sagesse. Cela exige l'effort courageux de regarder les choses en profondeur, sans verser dans l'auto-analyse ni

établir de jugement au niveau personnel sur les raisons de votre souffrance, mais en vous engageant à cultiver vraiment la voie jusqu'à ce que vienne la compréhension profonde. Cette connaissance parfaite est le résultat de l'appréciation de ce schéma universel du début et de la fin. Une fois cette loi comprise en profondeur, on voit que toute chose lui est assujettie.

“Tout chose qui est de nature à apparaître est de nature à disparaître” : il ne s'agit pas là d'une doctrine métaphysique. Cela n'a pas pour objectif de décrire la réalité ultime – la réalité au-delà de la mort. Mais, si vous comprenez en profondeur et si vous êtes complètement conscient que toute chose dotée d'un début possède une fin, vous réaliserez la réalité ultime, la vérité éternelle, immortelle. De ce fait, ce dont nous parlons, constitue un moyen habile pour parvenir à cette réalisation ultime. Notez bien cette différence : il ne s'agit pas d'une formule métaphysique, mais plutôt d'une formule qui peut vous guider jusqu'à la réalisation métaphysique.

LE PHÉNOMÈNE DE LA MORT ET L'EXPÉRIENCE DE LA CESSATION

En contemplant les Nobles Vérités, nous prenons conscience du cœur du problème de l'existence humaine. Nous considérons ce sens d'aliénation et d'attachement aveugle à la conscience sensorielle discriminative, sens résultant lui-même de l'attachement à tout ce qui semble séparé et isolé dans notre expérience consciente. Nous sommes attachés aux plaisirs des sens par ignorance. Lorsque nous nous identifions à ce qui est mortel – donc condamné à disparaître et qui, par conséquent, ne peut être véritablement satisfaisant – cet attachement même est souffrance.

Les plaisirs des sens sont tous éphémères. Tout ce qu'il nous est possible de voir, d'entendre, de toucher, de goûter, de penser ou de ressentir a pour nature de mourir, est condamné à disparaître. Par conséquent, si nous nous attachons aux sens, nous nous attachons à la mort. Si nous n'avons pas fait ce travail de contemplation

et que nous n'avons pas vraiment compris cela, nous persistons à nous attacher à ce qui est du domaine du mortel avec l'espoir de repousser l'échéance pour un temps. Nous faisons semblant de croire que nous serons réellement heureux avec toutes les choses auxquelles nous sommes attachés pour faire, au bout du compte, l'expérience certaine de la déception, de la désillusion et du désespoir. Il se peut que nous réussissions à devenir ce que nous avons entrepris de devenir, mais cela aussi devra s'achever car nous nous attachons encore à une autre condition vouée à la dissolution. A ce point, avec le désir de mourir, il se peut que l'idée même du suicide ou de l'annihilation se présente comme une solution, mais la mort elle-même est une condition qui ne se situe pas au-delà de la mort. Quel que soit le désir, quelle que soit la catégorie à laquelle il appartient, en nous y attachant, nous nous attachons inmanquablement à la mort. Ce qui suivra, par conséquent, est l'expérience de la déception et du désespoir.

La dépression est une forme d'expérience de la mort au niveau mental. Tout comme le corps meurt d'une mort physique, l'esprit meurt aussi. Des états mentaux, qui ne sont autre que des états conditionnés, meurent et disparaissent : nous dénommons toutes ces expériences tristesse, dégoût de la vie, angoisse ou désespoir. Lorsque l'attachement est présent, si nous faisons l'expérience de l'ennui, du chagrin, de l'angoisse ou du désespoir, nous avons tendance à réagir en cherchant de nouveau une condition éphémère qui puisse se manifester. Si vous vous sentez déprimé, par exemple, que l'envie de manger du gâteau au chocolat vous vient à l'esprit et que vous passez à l'acte, vous pouvez vous oublier un temps, vous absorber dans le goût délicieux et sucré du chocolat. A ce moment, il y a devenir. En fait, ce que vous êtes devenu est ce plaisir conditionné par la saveur du chocolat que vous trouvez délicieux. Cependant, vous ne pouvez pas maintenir cette expérience, la continuer très longtemps. Vous avalez... et que reste-t-il alors ?... A cet instant, il vous faut trouver autre chose. C'est cela "devenir" !

Nous sommes aveuglés, emprisonnés dans ce processus de devenir qui est conditionné par les sens.

Mais, par la compréhension du désir – compréhension dépourvue de jugement sur la beauté ou la laideur du monde sensuel – nous sommes en mesure de le voir tel qu’il est. La compréhension est présente. De cette façon, en mettant ces désirs de côté au lieu de nous en saisir, nous faisons l’expérience de la cessation de la souffrance, *nirodha* – c’est-à-dire de la Troisième Noble Vérité – qui doit être réalisée au niveau individuel. Nous contemplons la cessation. Nous constatons – “Ceci est la cessation” – et nous savons que quelque chose a pris fin.

PERMETTRE AUX CHOSES DE SE MANIFESTER

Avant de pouvoir vraiment lâcher prise et mettre les choses de côté, il nous faut en prendre pleinement conscience. La méditation est un moyen de permettre au subconscient de se manifester consciemment. Toutes les déceptions, les peurs ainsi que les angoisses, tous les désirs inavoués et les ressentiments ont la possibilité de devenir conscients. Beaucoup de gens aspirent à un idéal très élevé et, par conséquent, sont parfois très déçus de leur incapacité d’être à la hauteur – de leur impuissance, par exemple, à ne pas se mettre en colère – tout ce qu’ils estiment devoir ou bien ne pas devoir être. Dans de telles conditions, nous pouvons facilement créer le désir – et nous y attacher – de nous affranchir de toutes ces choses négatives qui ne correspondent pas à notre idéal. Ce type de désir peut sembler juste au niveau moral. Vouloir se débarrasser de pensées cruelles, de ressentiments et de jalousie paraît être bon, puisqu’une personne respectable ne devrait pas les ressentir. C’est ainsi que l’on crée un complexe de culpabilité.

Si nous contemplons cela, nous prenons alors pleinement conscience du désir d’être à la hauteur de cet idéal et de nous défaire de ces tendances négatives. Nous pouvons ainsi lâcher prise : plutôt que de nous engager à devenir cet individu parfait, nous laissons de côté ce désir. Il ne reste alors qu’un esprit clair et serein. Il n’est pas nécessaire de devenir cet individu parfait, ce genre

d'idéal n'étant qu'une production mentale apparaissant, puis disparaissant ; l'esprit originel, lui, reste le même.

L'idée de cessation est assez facile à comprendre sur le plan intellectuel, mais réaliser l'expérience que constitue la cessation peut s'avérer très difficile, parce que cela nécessite de bien vouloir cohabiter avec ce que l'on pense ne pas pouvoir supporter. Par exemple, quand j'ai commencé la pratique de la méditation, je m'attendais à ce que cela me rende plus gentil, plus heureux et me mène à faire l'expérience d'états méditatifs très agréables. Mais, jamais auparavant je n'avais ressenti autant de haine et de colère que pendant ces deux premiers mois. Je me disais : "C'est affreux, la méditation m'a rendu pire qu'avant !" Mais, finalement, je parvins à contempler la raison pour laquelle tellement d'agressivité et d'aversion remontaient ainsi à la surface. J'ai réalisé que, pour une grande part, ma vie consistait justement à fuir tout cela. Lorsque j'étais encore laïc, la lecture était une véritable obsession. Où que j'aille, j'avais besoin d'avoir des livres avec moi. Quand l'inquiétude ou la colère commençaient à se manifester, je prenais refuge dans un bouquin... ou j'allumais une cigarette... ou encore je mangeais quelque chose, convaincu d'être quelqu'un de gentil, incapable de haïr les autres. Le moindre signe d'aversion ou de haine était réprimé.

C'est la raison pour laquelle, durant les premiers mois de ma vie monastique, j'avais désespérément besoin de trouver différentes activités. Je recherchais n'importe quels moyens de me distraire, parce que la pratique de la méditation ramenait à ma mémoire diverses choses que j'avais essayé d'oublier. Des souvenirs de mon enfance, mais également de mon adolescence, refaisaient surface continuellement, accompagnés d'un sentiment de colère et de haine si fort qu'il devint presque intolérable. Mais je commençais à percevoir qu'il me faudrait supporter ces émotions : j'ai donc fait preuve de patience. C'est ainsi que, grâce à la méditation, toute la haine et la colère que j'avais réprimée en trente ans d'existence fit en quelque sorte irruption et pu se consumer et s'éteindre. C'était un processus de purification.

Pour permettre à ce processus de cessation de prendre place, nous devons être prêts à souffrir. C'est pourquoi j'insiste sur l'importance de la patience. Nous devons faire de la souffrance une expérience pleinement consciente, car c'est seulement lorsque nous l'accueillons que la souffrance peut prendre fin. Quand nous prenons conscience de notre souffrance, qu'elle soit physique ou mentale, il convient de faire face à cette douleur qui est présente. Nous l'acceptons complètement, l'accueillons et la prenons comme notre objet de contemplation en lui permettant d'être ce qu'elle est. Cela exige d'être patient et de pouvoir surmonter le désagrément d'une condition quelle qu'elle soit. Au lieu de fuir, nous devons endurer l'ennui, le désespoir, le doute et la peur pour être à même de voir et de comprendre que ces conditions prennent fin.

Tant que nous ne permettons pas aux choses de cesser, nous continuons à créer du nouveau *kamma* qui ne fait qu'affermir nos habitudes. Lorsque quelque chose se manifeste, nous nous en saisissons et nous l'utilisons pour fabriquer toutes sortes de créations mentales. Tout devient alors plus compliqué. En opérant de cette façon, ces réactions sont sans cesse répétées au cours de nos vies. Tourner en rond à la poursuite de nos désirs dans l'espoir d'éviter nos peurs ne peut pas nous conduire à la paix. Nous contemplons la crainte et le désir afin qu'ils cessent de nous duper : il faut comprendre ces forces qui nous mystifient pour qu'elles arrêtent de nous tromper et soient ainsi autorisées à cesser. Le désir et la peur nous révèlent leurs caractéristiques fondamentales : tous deux sont impermanents, insatisfaisants et impersonnels. Ils sont vus et compris simplement pour ce qu'ils sont, c'est ainsi que la souffrance prend fin.

Il est réellement très important de comprendre la différence entre "cessation" et "annihilation" – le désir qui peut se manifester de se défaire des choses. La cessation est la fin naturelle de toute condition qui est apparue. C'est autre chose que le désir ! Ça n'est pas une création mentale, mais l'achèvement de ce qui a commencé, la mort de ce qui est né. Par conséquent, la cessation n'a rien de personnel ; elle ne résulte pas d'une volonté de se débarrasser des choses, mais elle se produit lorsqu'on

permet à ce qui est apparu de disparaître. Pour ce faire, on doit abandonner la convoitise. Cela ne veut pas dire rejeter ou refouler : abandonner possède plutôt ici le sens de lâcher prise, laisser de côté.

Lorsque la fin s'est produite, ce qui vient ensuite est l'expérience de *nirodha* – la cessation, la vacuité, l'absence d'attachement. *Nirodha* est un autre terme qui exprime la réalisation de *Nibbana*. Lorsque vous avez permis à quelque chose de partir et de cesser, il ne reste que la paix, la sérénité.

Vous pouvez faire l'expérience de cette tranquillité lorsque vous pratiquez la méditation. Quand vous avez laissé un désir se résorber, se dissoudre et disparaître de votre conscience, une paix profonde s'ensuit. Il s'agit de la sérénité véritable, située au-delà de la mort. Lorsque vous réalisez clairement cette expérience, quand vous comprenez vraiment de quoi il est question en l'ayant vécu, vous réalisez alors *Nirodha Sacca* – la Vérité de la Cessation : un espace dans lequel il n'y a pas d'ego mais où règnent vigilance et clarté. La véritable signification du bonheur suprême, de la béatitude est cette paix de la conscience transcendant complètement la souffrance et l'angoisse.

Si nous ne laissons pas survenir la cessation, nous avons tendance à agir sur la base d'hypothèses que nous faisons sans même en avoir conscience. Parfois, c'est seulement lorsque nous commençons à méditer que nous nous rendons compte combien tant de peur et de manque de confiance remontent à des expériences de l'enfance. Je me souviens que, lorsque j'étais un petit garçon, j'avais un excellent ami qui se désintéressa de moi et finit par me rejeter. A la suite de cet événement, je fus vraiment déprimé pendant des mois. Cela laissa une très profonde impression dans ma mémoire. Par la suite, par le biais de la méditation, je compris que cet incident, en apparence minime, avait profondément conditionné ma relation aux autres – j'ai toujours ressenti une grande peur d'être rejeté. Je ne m'en étais jamais rendu compte, jusqu'à ce que ce souvenir précis se mette à revenir sans arrêt au cours de la méditation. L'esprit rationnel nous dit que c'est ridicule de passer notre temps à analyser les

tragédies de notre enfance. Mais, si celles-ci ne cessent de visiter notre conscience, il est fort possible que ce soit parce qu'elles essaient de nous dire quelque chose sur les suppositions et les conditionnements qui ont été mis en place lorsque nous étions enfant.

Si, tout au long de votre méditation, vous faites l'expérience de souvenirs ou de peurs obsessionnelles, au lieu de vous sentir frustré et contrarié, apprenez à les considérer comme des choses qu'il convient d'accepter en votre conscience, de façon à pouvoir les laisser de côté. Bien sûr, il est possible d'organiser votre quotidien afin d'éviter de voir ces choses ; dans ce cas, les conditions nécessaires à leur apparition sont réduites. Vous pouvez vous impliquer pour de grandes causes ou vous engager dans d'importantes activités ; alors, toutes ces angoisses et ces phobies non identifiées ne parviennent jamais à la conscience – mais, dites-moi, que se passe-t-il lorsque vous lâchez prise ? Le désir ou l'obsession sont mouvants et ils se déplacent vers la cessation : ils prennent fin. Grâce à cette expérience, vous avez la révélation qu'il y a la cessation du désir. Ceci constitue le troisième aspect de la Troisième Noble Vérité : la cessation a été réalisée.

RÉALISATION

Ceci doit être réalisé. Le Bouddha se montrait catégorique. C'est une vérité à réaliser, ici et maintenant. Il n'est pas nécessaire d'attendre la mort pour nous rendre compte que c'est bien ainsi. Au contraire, cet enseignement s'adresse aux vivants, aux êtres humains que nous sommes. Chacun d'entre nous doit réaliser cette vérité. Je peux vous en parler et vous encourager à pratiquer, mais je ne peux pas vous obliger à la réaliser !

Ne vous dites pas qu'il s'agit là de quelque chose d'inaccessible, qui se situe bien au-delà de vos capacités. Lorsque nous parlons du *Dhamma*, de la Vérité, nous faisons référence à quelque chose que nous pouvons voir par nous-mêmes, ici et maintenant. Nous sommes en mesure de nous tourner dans cette direction, de nous incliner dans le sens de la vérité. Nous sommes tout à fait capables de prendre conscience de la réalité présente, ici

et maintenant. Pratiquer la pleine conscience n'est autre que cela : être éveillé, alerte et porter notre attention sur tout ce qui se produit. Au travers de la pleine conscience, nous observons le sentiment d'être une personne unique et différente des autres, nous étudions la façon dont se manifeste l'ego qui s'identifie au monde – moi et ce qui m'appartient : mon corps, mes sentiments, mes vues et mes opinions, mes souvenirs, mes pensées, ma maison, ma voiture et ainsi de suite...

J'avais une sérieuse tendance à la critique. Ainsi, quand la pensée "Je suis Sumedho" me venait à l'esprit, d'autres pensées, de caractère méprisant suivaient, du genre : "Je ne suis pas à la hauteur" – mais, dites-moi, d'où viennent ces pensées et où disparaissent-elles ?... Ou, au contraire, il surgissait les mots : "J'en sais bien plus que vous, je suis beaucoup plus accompli. J'ai vécu la vie de moine pendant de nombreuses années, je suis sûr d'être meilleur que vous !" D'où cela vient-il et où cela se termine-t-il ?

Lorsque l'arrogance, la satisfaction, l'orgueil, le dénigrement, ou quoi que ce soit sont présents, faites-en l'examen, écoutez cette voix intérieure : "Je suis..." Soyez conscient et attentif à l'espace qui précède la pensée, puis, à la pensée elle-même et prenez ensuite conscience de l'espace qui suit. Maintenez votre attention sur cet espace, ce vide à la fin. Combien de temps pouvez-vous garder votre attention sur cet espace, sur cette absence d'activité ? Vous pourrez peut-être entendre une sorte de vibration sonore intérieure – le son du silence, le son primordial. Quand vous concentrez votre attention sur cet objet, vous pouvez vous demander si le sentiment "Je suis" est présent. Vous pourrez alors vous apercevoir que, lorsque vous êtes vraiment vide, quand il n'y a que clarté, vigilance et attention, il n'y a pas d'ego. Il n'existe pas de sentiment de "Moi" et de "Mon". Ma pratique consiste à prendre refuge dans cet état spacieux et de contempler le *Dhamma* : ceci est juste ce qui est. Le corps n'est ni plus ni moins que cette expérience-là. Je peux lui attribuer un nom ou pas, mais, pour le moment, c'est simplement ça. "Ça" n'est pas Sumedho.

Il n'existe pas de moine bouddhiste dans cet espace. "Moine bouddhiste" n'est rien d'autre qu'une simple convention appropriée aux lieu et heure. Quand les gens font votre éloge et disent que vous êtes vraiment extraordinaire, vous pouvez en prendre connaissance en évitant d'en faire une question personnelle ; il s'agit simplement de quelqu'un offrant son appréciation. Vous n'oubliez pas qu'en fait il n'y a pas de moine bouddhiste ici, mais seulement cette expérience immédiate. C'est tout simplement comme ça. Si je désire qu'Amaravati, le monastère où je vis, soit une réussite et que ça semble être le cas, je suis satisfait. Mais, si c'est un échec, si personne ne s'y intéresse, alors nous ne pouvons pas payer les factures et tout se casse la figure – c'est la catastrophe ! Mais, en fait, Amaravati n'est rien qu'une illusion. L'idée d'une personne à laquelle on se réfère en tant que moine bouddhiste ou bien celle d'un monastère appelé Amaravati ne sont que des conventions, pas une réalité suprême. A cet instant précis, les choses sont seulement comme ça, simplement telles qu'elles doivent être. Ainsi, on ne porte pas le poids d'un tel endroit sur les épaules, parce qu'on le voit clairement tel qu'il est et qu'il n'y a personne d'impliqué en réalité. De même, que cela réussisse ou échoue n'a plus d'importance.

Dans la vacuité, les choses sont simplement ce qu'elles sont. Lorsque nous sommes ainsi conscients, nous ne sommes pas pour autant indifférents au succès ou à l'échec et résolus à ne plus rien faire. Nous pouvons décider d'agir. Nous sommes tout à fait capables de juger de ce que nous pouvons accomplir : nous comprenons clairement ce qui doit être effectué et pouvons l'exécuter correctement. Alors, toute chose fait partie du *Dhamma*, la réalité immédiate. Nous agissons comme nous le faisons parce que nous comprenons que c'est ce qu'il convient de faire, ici et maintenant, plutôt que de suivre des ambitions personnelles ou une peur de l'échec.

La voie qui mène à la cessation de la souffrance est celle de la perfection. Le mot "perfection" est plutôt intimidant car nous nous trouvons très imparfaits. En tant que "personnalité", nous nous demandons comment pouvoir ne serait-ce qu'envisager la possibilité pour nous

d'être parfaits. La perfection humaine est un sujet dont personne ne parle jamais ; cela semble complètement impossible d'envisager la perfection chez un être humain. Et pourtant, un *Arahant* n'est rien d'autre qu'un être humain qui a perfectionné son existence, quelqu'un qui a appris tout ce qu'il y a à apprendre en appliquant la loi fondamentale : "Tout ce qui est sujet à l'apparition est sujet à la cessation." Un *Arahant* n'a aucun besoin de tout savoir à propos de tout ; il lui suffit de connaître et de comprendre parfaitement cette loi.

Nous utilisons notre potentiel de sagesse – "La sagesse du Bouddha" – pour contempler le *Dhamma*, les choses telles qu'elles sont. Nous prenons refuge dans la *Sangha*, c'est-à-dire ceux qui font le bien et refusent de faire le mal. La *Sangha* est une entité, une communauté. Il ne s'agit pas d'un conglomérat de personnalités ou de caractères différents. La notion d'être un individu en particulier, d'être un homme ou bien une femme, n'a pas d'importance. Cette *Sangha* est vue comme un Refuge. Bien que les manifestations soient toutes différentes, il existe une unité qui rend notre réalisation identique. En étant éveillés, vigilants et libérés de nos attachements, nous réalisons la cessation et demeurons dans la vacuité où nous fusionnons tous. Il n'existe pas, là, de personne. Dans cet espace, les gens peuvent tout à fait apparaître et disparaître, mais il n'y a pas de personne. Il n'y a que clarté, conscience, paix et pureté.

LA QUATRIÈME NOBLE VÉRITÉ

Quelle est la Noble Vérité qui mène à la cessation de la souffrance ? Elle n'est autre que le Noble Chemin Octuple, c'est-à-dire : la Compréhension Juste, l'Intention Juste, la Parole Juste, l'Action Juste, le Moyen d'Existence Juste, l'Effort Juste, l'Attention Juste et la Concentration Juste.

Ceci est la Noble Vérité de la Voie qui mène à la cessation de la Souffrance : telle fut la vision, révélation, sagesse, connaissance et lumière qui apparut en moi au sujet de choses jusqu'alors inexprimées.

Cette Noble Vérité doit être pénétrée en cultivant la Voie qui mène à la cessation de la Souffrance : telle fut la vision, révélation, sagesse, connaissance et lumière qui apparut en moi au sujet de choses jusqu'alors inexprimées.

Cette Noble Vérité a été pénétrée en cultivant la Voie qui mène à la cessation de la Souffrance : telle fut la vision, révélation, sagesse, connaissance et lumière qui apparut en moi au sujet de choses jusqu'alors inexprimées.

[Samyutta Nikaya – LVI – 11]

La Quatrième Noble Vérité, de même que les trois premières, possède trois aspects. Le premier aspect est le suivant : “Il y a le Chemin Octuple – *Atthangika magga* – le chemin qui mène hors de la souffrance.” On l’appelle également le Noble Chemin – *Ariya magga*. Le deuxième aspect énonce : “Cette voie doit être développée”. Et enfin, la réalisation dernière – c’est-à-dire celle de l’*Arahant* – constitue le troisième aspect : “La voie a été pleinement développée”.

Le Chemin Octuple nous est présenté selon une énumération commençant avec la Compréhension Juste (ou bien encore Parfaite), suivie de l’Intention Juste (ou aussi Aspiration Juste ou Parfaite) – *Samma ditthi* et *Samma sankappa* ; ces deux premiers éléments de la Voie sont regroupés sous le terme de Sagesse – *Pañña*.

L'Engagement à mener une existence morale – *Sila* – est une conséquence de *Pañña* et regroupe la Parole Juste, l'Action Juste et le Moyen d'Existence Juste – *Samma vaca*, *Samma kammanta* et *Samma ajiva*. On peut les nommer aussi Parole Parfaite, Action Parfaite et Façon Parfaite De Gagner Sa Vie.

Ensuite, viennent l'Effort Juste, l'Attention Juste, et la Concentration Juste – *Samma vayama*, *Samma sati* et *Samma samadhi* – résultant naturellement de *Sila*. Ces trois derniers procurent l'équilibre au niveau émotionnel et concernent le cœur – en tant que centre de notre vie émotionnelle – qui peut être libéré de l'égoïsme. Par le biais de l'Effort Juste, de la Compréhension Juste et de la Concentration Juste, le cœur est purifié, libéré de la cruauté, de l'ignorance et de la cupidité – de n'importe quelle manifestation de l'égoïsme. Lorsque le cœur est libre et pur, l'esprit est paisible. La Sagesse, *Pañña* – la Compréhension Juste et l'Aspiration Juste – est le fruit d'un cœur libre : tout ceci nous ramène au point de départ.

Les éléments du Chemin Octuple peuvent donc être regroupés, ainsi, en trois sections :

1 - LA SAGESSE – *Pañña*

- La Compréhension Juste – *Samma ditthi*
- L'Aspiration Juste – *Samma sankappa*

2 - LA MORALITÉ – *Sila*

- La Parole Juste – *Samma vaca*
- L'Action Juste – *Samma kammanta*
- Le Moyen d'Existence Juste – *Samma ajiva*

3 - LA CONCENTRATION – *Samadhi*

- L'Effort Juste – *Samma vayama*
- L'Attention Juste – *Samma sati*
- La Concentration Juste – *Samma samadhi*

Le fait que nous les énumérons dans cet ordre ne signifie pas du tout que ces facteurs apparaissent de façon linéaire, en séquence. En réalité, ils se manifestent ensemble. Il est possible de parler du Chemin Octuple en disant que, premièrement, il y a la Compréhension Juste, puis l'Aspiration Juste et ainsi de suite... Mais, en fait,

présenté de la sorte, cela nous enseigne simplement à méditer sur l'importance qu'il y a d'être responsables de nos paroles et de nos actes au cours de nos vies.

COMPRÉHENSION JUSTE

Le premier des facteurs du Chemin Octuple est la Compréhension Juste qui est la conséquence d'avoir pénétré, d'avoir vu ces trois premières Nobles Vérités. Si cette réalisation a eu lieu, on possède la Compréhension Parfaite du *Dhamma* – c'est-à-dire la vision claire que "Tout ce qui est de nature à apparaître est également de nature à disparaître". C'est aussi simple que ça. Il n'est pas nécessaire de passer beaucoup de temps à lire et à relire "Tout ce qui est de nature à apparaître est de nature à disparaître" pour comprendre la phrase, mais cela demande pas mal de temps, à la plupart d'entre nous, pour réellement connaître la signification profonde de ces mots plutôt que leur simple sens conceptuel.

La vision, ou connaissance intérieure, relève en fait du domaine de l'intuition, au-delà de celui des idées, des opinions. Il ne s'agit plus de "Je pense que je sais...", ou bien encore de "OK, ça semble raisonnable, logique. Je suis d'accord avec ça. J'aime bien ces idées..." Ce type de savoir est purement cérébral, uniquement intellectuel, alors que la connaissance intérieure est profonde. Il s'agit de quelque chose de vraiment perçu, ressenti de manière intuitive, à un niveau situé au-delà du doute.

Cette connaissance profonde est le fruit des neuf réalisations précédentes. Il y a donc un enchaînement qui aboutit à la compréhension juste des choses telles qu'elles sont – c'est-à-dire que tout ce qui est de nature à apparaître est de nature à disparaître, d'une nature impersonnelle, totalement dénuée de substance. Quand la Compréhension Juste est présente, vous avez lâché l'illusion de l'ego, d'une personnalité inaltérable – et pour autant dépendante de conditions éphémères, mortelles, concept qui est en soi contradictoire. Le corps demeure, les sensations et les pensées subsistent, mais ils sont simplement ce qu'ils sont – la croyance que nous sommes notre corps ou nos opinions disparaît. Nous accordons de

l'importance aux choses telles qu'elles sont. Nous ne tentons pas de dire que ces phénomènes n'ont aucune réalité ou qu'ils sont différents de ce qu'ils sont. Ils sont exactement ce qu'ils sont et rien de plus. Mais, quand la Compréhension Juste est absente, lorsque ces vérités ne sont pas comprises, nous avons tendance à attribuer aux choses une substance, une personnalité qui n'existe que dans notre esprit. Il nous semble voir toutes sortes de choses et nous créons d'innombrables problèmes liés aux conditions dont nous faisons l'expérience.

L'angoisse et le désespoir qui nous affligent, nous autres les humains, viennent de ce qui est ajouté, créé, provoqué par la présence de l'ignorance dans le moment présent. C'est bien attristant de se rendre compte que la misère et l'angoisse de l'humanité trouvent leur source dans une illusion – une sorte d'hallucination collective. Le désespoir est vide et n'a pas de raison d'être. Quand vous constatez cela, vous commencez à ressentir une immense compassion pour l'ensemble des êtres vivants. Comment pouvons-nous haïr ou montrer de l'animosité envers quelque individu que ce soit, quand nous savons qu'il est prisonnier de l'ignorance ? C'est à cause d'un malentendu terrible que tous les êtres sont conditionnés à agir comme ils le font.

Lorsque nous méditons, nous avons la possibilité de faire l'expérience d'un niveau de paix, de tranquillité relatif au ralentissement de l'activité mentale. Si notre esprit est calme et que, par exemple, nous regardons une fleur, nous la voyons telle qu'elle est. Quand il n'y a aucun attachement – rien à obtenir, rien à rejeter – si ce que nous voyons, entendons ou contactons au moyen de nos sens est quelque chose de beau, de raffiné, dans ce cas, cette chose est vraiment belle. Nous ne sommes pas en train d'évaluer, de comparer, de chercher le moyen de nous l'approprier, ni de la posséder ; de cette façon, nous trouvons beaucoup de joie à apprécier simplement la beauté alentour, car nous n'éprouvons pas le besoin de l'utiliser à quelque fin que ce soit. Il n'y a rien à ajouter, ni à supprimer.

Nous associons à la beauté une notion de pureté, de vérité et de sublimité. Il ne s'agit pas de la prendre

pour un piège destiné à nous duper – “Ces fleurs sont ici pour me détourner du droit chemin”. Il s’agit là d’une sorte de puritanisme, d’une réaction de méditant aigri, intolérant. Si notre conscience est pure, nous pouvons apprécier la beauté d’une personne du sexe opposé sans désir de contact ni de possession. Quand la convoitise ou l’intérêt égoïste sont absents, nous pouvons nous réjouir de la beauté des autres, qu’ils soient des hommes ou des femmes. Il y a là honnêteté, regard sur les choses telles quelles sont. C’est le sens du mot libération – *vimutti*. Nous sommes libérés de ces attachements qui déforment et corrompent la beauté environnante – celle du corps humain, par exemple. Nos consciences peuvent être à ce point corrompues et négatives, tellement déprimées et obsessionnelles à propos de certains phénomènes, que nous sommes incapables de les voir telles qu’ils sont. Si nous ne possédons pas la Compréhension Juste, nous voyons le monde à travers des filtres de plus en plus épais et trompeurs.

La Compréhension Juste doit être développée par le biais de la contemplation, en utilisant l’enseignement du Bouddha. Le *Dhammacakkappavattana Sutta*, qui est particulièrement intéressant pour ce travail, constitue un moyen de référence utile à la réflexion. Nous pouvons également utiliser d’autres *suttas* du *Tipitaka*, comme, par exemple, ceux qui ont pour sujet la Loi sur l’Origine Dépendante – *paticcasamuppada*, un enseignement fascinant à étudier. Si vous contemplez votre expérience à travers ces enseignements, vous êtes en mesure de voir clairement la différence entre les phénomènes en tant que *Dhamma* et les illusions – les créations mentales que nous confectionnons par habitude autour de ce qui est en réalité impersonnel. C’est la raison pour laquelle nous devons établir très consciemment une ferme attention aux choses telles qu’elles sont. Si la compréhension des Quatre Nobles Vérités est présente, alors le *Dhamma* est présent.

Avec la Compréhension Juste, toute manifestation est perçue comme *Dhamma*. Par exemple, nous sommes tous assis ici... ceci est *Dhamma*. Nous n’attribuons pas, ni à ce corps, ni à cet esprit, une personnalité pourvue de

toutes ses opinions et idées, de toutes les pensées et réactions conditionnées acquises par ignorance. Nous contemplons, l'attention fermement établie dans le présent : "C'est ainsi. Ceci est *Dhamma* !" Nous gardons à l'esprit la compréhension que cette formation physique est simplement *Dhamma*. Il ne s'agit pas là de l'ego : c'est impersonnel.

De même, nous voyons la sensibilité de cette formation physique en tant que *Dhamma*, au lieu de la considérer comme quelque chose de personnel : "Je suis sensible !... Je ne suis pas sensible !... Tu ignores ma sensibilité !... Qui est le plus sensible ?... Pourquoi faisons-nous l'expérience de la douleur ?... Pour quelle raison Dieu a-t-il créé la souffrance ?... Pourquoi n'a-t-il pas créé uniquement le plaisir ?... Pourquoi y-a-t-il tant de tourments dans le monde ?... C'est injuste, les gens meurent et nous devons être séparés de ceux que nous aimons !... Ressentir l'angoisse est horrible..."

Il n'y a pas de *Dhamma* là-dedans, n'est-ce pas ? Tout est pris au niveau personnel – "Pauvre de moi !... Je n'aime pas ceci... Je ne veux pas de ça... Ce que je désire, c'est la sécurité, le bonheur, le plaisir et tout ce qu'il y a de mieux... Ça n'est pas normal que ces choses ne me soient pas données. C'est injuste que mes parents n'aient pas été des individus complètement accomplis sur le plan spirituel... C'est anormal que ceux qui nous dirigent, comme nos leaders politiques, ne soient pas des modèles de sagesse et de vertu... Si tout était vraiment correct, on élirait des *Arahants* comme Président de la République"

Bien sûr, j'exagère et j'essaye de faire apparaître le côté absurde de ce sentiment de "Ça n'est pas normal, ça n'est pas juste" poussé au point où l'on attend de Dieu qu'il crée tout pour nous et qu'il nous offre un bonheur inaltérable. C'est ainsi que beaucoup de gens pensent, même s'ils ne le disent pas tout haut. Mais, lorsque nous réfléchissons correctement, nous voyons : "C'est de cette façon que sont les choses. La douleur est comme ci et le plaisir comme ça. Ainsi va l'expérience consciente !" Nous acceptons pleinement, consciemment notre expérience sensible, émotionnelle. Nous respirons. Cette attitude nous permet d'aspirer à la libération.

Quand notre réflexion s'aligne sur le *Dhamma*, nous contemplons alors notre propre humanité telle qu'elle est. Nous cessons de la considérer à un niveau personnel ou de reporter la faute sur quelqu'un d'autre si les choses ne sont pas tout à fait comme nous aimerions ou voudrions qu'elles soient. Les choses sont ce qu'elles sont, nous sommes tels que nous sommes. Vous pouvez vous demander pourquoi nous ne pouvons pas être tous absolument identiques – avec la même tendance à la colère, la même convoitise et la même ignorance – sans cette infinité de variations et de permutations. Même si nous réalisons que l'expérience humaine se cantonne à quelques phénomènes élémentaires communs, chacun d'entre nous doit faire l'expérience de son propre *kamma*, c'est-à-dire de toutes ses obsessions, de ses habitudes particulières, toujours différentes – en qualité comme en intensité – de celles d'une autre personne.

Pour quelle raison ne pouvons-nous pas être tous égaux, se trouver tous dotés des mêmes attributs et nous ressembler en tout – spécimen unique et androgyne ? Dans un tel monde, il n'existerait pas de différences, l'injustice n'aurait pas cours, tout serait absolument parfait et l'inégalité impossible. Mais, en reconnaissant le *Dhamma*, nous réalisons que, dans un monde où tout n'est que condition dépendant d'une infinité d'autres conditions, il n'existe pas deux choses identiques. Bien au contraire, elles sont toutes différentes, variables et changeantes à l'infini, et plus nous tentons de conformer ces phénomènes conditionnés à nos idées, et plus nous sommes frustrés. Nous essayons de façonner l'autre et la société de manière à ce qu'ils correspondent à nos idées sur la nature et le fonctionnement des choses, mais nous finissons chaque fois par nous sentir spoliés. Si nous contemplons avec sagesse, nous réalisons que c'est ainsi, que ceci est la façon dont les choses doivent être, qu'il n'y a pas d'autre manière possible.

Mais il ne s'agit pas d'une attitude fataliste ou négative. Ça n'est pas du tout dire : "C'est ainsi et il n'y a rien à faire à ce sujet !" Au contraire, il s'agit, d'une réponse très positive qui consiste à accepter le flot de la vie pour ce qu'il est. Même si cela diffère de ce que nous

voulons, nous pouvons l'accepter, consentir à apprendre de l'expérience.

Nous sommes des êtres conscients, intelligents, capables de mémoriser ce que la vie nous apprend. Nous communiquons grâce au langage. Au cours de plusieurs millénaires, nous avons développé la raison, la logique et notre faculté d'analyse. Ce qu'il nous reste à faire, c'est comprendre de quelle façon utiliser ces capacités en tant qu'outil pour la réalisation du Dhamma, plutôt que d'en faire des acquisitions ou des problèmes personnels. Les gens qui ont développé leur faculté d'analyse finissent souvent par l'exercer à leur encontre. Ils s'enlisent dans l'autocritique et en arrivent même parfois à se détester. Cela se produit parce que nos facultés à discriminer ont tendance à se focaliser sur ce qui va mal. C'est ainsi que fonctionne la discrimination : distinguer comment ceci est différent de cela. Et que se passe-t-il quand vous le faites à propos de vous-mêmes ? C'est bien simple, vous échafaudez une liste entière de fautes et d'imperfections qui vous donnent toutes le sentiment de représenter un cas complètement désespéré.

Quand nous cultivons la Compréhension Juste, nous nous servons de notre intelligence pour réfléchir et contempler. Nous utilisons aussi notre capacité à être attentifs et réceptifs à la réalité du moment. Quand nous contempons ainsi, nous employons simultanément notre sagesse et notre attention. Ainsi, nous exploitons notre capacité à analyser, à distinguer avec sagesse – *vijja*, au lieu d'agir sous l'influence de l'ignorance – *avijja*. Ce sermon des Quatre Nobles Vérités est à votre disposition pour vous aider à vous servir de votre intelligence – votre capacité à contempler, à réfléchir et à penser – d'une manière qui soit sage, plutôt que de sombrer dans une spirale de convoitise, de cruauté ou d'autodestruction.

ASPIRATION JUSTE

Le deuxième facteur du Noble Chemin Octuple est *Samma sankappa*, que l'on traduit parfois par "Pensée Juste" – l'action de penser correctement. Mais ce terme possède en fait une qualité plus dynamique qui peut être

rendue par “Intention”, “Attitude” ou encore “Aspiration”. Je préfère utiliser le mot “Aspiration” qui, d’une certaine manière, s’adapte particulièrement à ce Chemin Octuple parce que, quand nous suivons une voie spirituelle, nous aspirons à la réalisation d’un état situé au-delà de notre condition humaine.

Il est important de reconnaître que l’aspiration diffère fondamentalement du désir. Le terme pâli *tanha* désigne le “désir conditionné par l’ignorance” – alors que *sankappa* signifie “l’aspiration qui n’est pas conditionnée par l’ignorance”. L’aspiration à quelque chose peut tout à fait nous apparaître comme étant une sorte de désir car, en français, nous avons tendance à utiliser le mot “désir” pour toute forme d’intention – que ce soit “vouloir” ou “aspirer à quelque chose”. On pourrait croire que cette aspiration représente une forme de *tanha* qui serait en fait le désir de devenir illuminé – mais, *Samma sankappa* a comme source la Compréhension Juste, qui distingue clairement. Il ne s’agit pas de vouloir devenir quoi que ce soit, il n’est pas ici question du désir de devenir un être illuminé. Avec la Compréhension Juste, cette façon de penser n’a plus de sens.

L’aspiration est un sentiment, une intention, une attitude, un mouvement à l’intérieur de nous-mêmes. Notre esprit s’élève, il ne sombre pas : c’est, en quelque sorte, l’inverse du désespoir. Quand la Compréhension Juste est présente, nous aspirons à la vérité, à la pureté, à la compassion. La Compréhension Juste et l’Aspiration Juste – *Samma ditthi* et *Samma sankappa* – sont toutes deux regroupées sous le terme *Pañña* – la Sagesse – et forment la première de trois sections du Chemin Octuple.

Nous avons la possibilité d’observer les raisons pour lesquelles nous sommes insatisfaits, et ce même si nous ne manquons de rien. Nous ne sommes pas tout à fait heureux, bien que nous possédions une belle maison, une magnifique voiture, bien que nous ayons un mariage idéal, des enfants tous intelligents et charmants – et bien d’autres choses encore – et nous ne le sommes sûrement pas lorsque nous ne possédons pas tout cela !... Si nous en sommes dépourvus, nous pouvons penser : “Ah, si seulement j’avais tout ça, je serais très heureux !” Mais

nous ne le serions pas. La Terre n'est pas un endroit où l'on peut trouver le bonheur parfait ; croire que ça puisse être le cas est une illusion. Quand nous réalisons cela, nous n'attendons plus de la planète Terre qu'elle nous donne pleine et entière satisfaction, nous abandonnons cette exigence.

Tant que nous n'avons pas réalisé que ce monde, cette planète, n'est pas apte à satisfaire tous nos désirs, nous continuons de lui demander : "Mais, pourquoi ne contentes-tu pas toutes mes exigences ?" Nous sommes comme de jeunes enfants qui têtent leur mère, essayant constamment d'obtenir d'elle le maximum, exigeant d'elle qu'elle ne cesse jamais de les nourrir, de les soigner et de les rendre heureux.

Si nous étions comblés, nous ne nous poserions pas tant de questions. Cependant, nous avons, pour la plupart d'entre nous, le sentiment qu'il y a quelque chose d'autre que la terre sous nos pieds ; il y a quelque chose, au-delà de nous, que nous ne pouvons pas véritablement comprendre. Nous avons la capacité de nous interroger et de méditer sur l'existence, la faculté de contempler ce qu'elle signifie. Si vous voulez connaître le sens de votre vie, vous ne pouvez pas vous satisfaire de la richesse, de l'aisance et de la sécurité matérielles seules.

C'est pourquoi nous aspirons à connaître la vérité. On peut se dire qu'il s'agit là d'une sorte de désir ou d'ambition présomptueuse, comme "Qui donc est-ce que je crois être, à essayer de connaître la signification de la vie et celle de l'univers ?" Mais, pourtant, cette aspiration est là. Pourquoi la ressentirions-nous si l'entreprise était totalement impossible ? Examinez la notion de réalité suprême. L'idée d'une vérité absolue ou ultime est un concept grandement raffiné ; l'idée de Dieu, d'éternité ou d'immortalité est en fait une pensée très subtile. Nous aspirons à la connaissance de cette réalité suprême. Ce ne sont pas notre animalité, nos instincts primaires qui nous emportent dans cette direction – ceux-ci n'ont que faire de telles aspirations. Mais il existe, en chacun de nous, un potentiel d'intelligence intuitive qui détermine cette volonté de réaliser la vérité. Cette intuition se trouve toujours présente en nous, mais nous sommes enclin à

ne pas y prêter attention ; nous ne la comprenons pas. Nous avons plutôt tendance à l'écarter ou à nous en méfier – particulièrement les matérialistes modernes qui la considèrent comme un fantasme sans réalité.

Pour ma part, réaliser que je n'appartenais pas véritablement à cette planète fut une grande source de réconfort et de joie. Je l'avais toujours soupçonné. Je me souviens même avoir pensé, alors que je n'étais qu'un enfant : "Je ne suis pas vraiment d'ici." Je n'ai jamais eu le sentiment de vraiment appartenir à ce monde – même avant de devenir moine, je n'avais jamais eu le sentiment d'avoir ma place dans la société. Bien des gens verraient simplement cela comme une quelconque névrose, mais peut-être s'agit-il de cette sorte d'intuition qu'ont parfois les enfants. Quand vous êtes innocent et pur, votre esprit peut se montrer parfois très intuitif. L'esprit d'un enfant est relié à certaines forces mystérieuses de manière plus intuitive que celui de la plupart des adultes. Quand nous devenons adultes, nous sommes conditionnés à voir le monde selon des règles bien établies et nous finissons par avoir des idées très arrêtées sur ce qui est vrai ou ce qui ne l'est pas. Le sentiment d'être ce que nous sommes se développe et se solidifie sous l'influence de la société qui régleme le réel et l'irréel, le bien et le mal. En conséquence, nous interprétons le monde par le biais de ces perceptions fixes. Une des choses que nous trouvons charmante, fascinante chez les enfants est qu'il ne se comportent pas encore ainsi. Ils sont toujours capables de percevoir le monde de manière intuitive.

La méditation est un moyen de déconditionner l'esprit, une méthode qui nous permet de lâcher nos opinions bien établies et nos idées fixes. D'ordinaire, nous ignorons totalement ce qui est réel, tandis que ce qui ne l'est pas reçoit toute notre attention. C'est une attitude conditionnée par l'ignorance – *avijja*.

La contemplation de notre aspiration humaine nous met en relation avec quelque chose de plus élevé que ce monde animal et que cette planète terre seuls. Cette connexion me semble plus convaincante que l'idée qu'il n'y a rien de plus que ça, que tout est terminé une fois que nous sommes morts et enterrés. Lorsque nous

réfléchissons, que nous nous interrogeons sur la nature de cet univers au sein duquel nous vivons, nous nous rendons compte qu'il est immensément vaste, mystérieux et incompréhensible. Mais, si nous nous en remettons à notre intuition, nous sommes capables d'être réceptifs à des choses que nous avons peut-être oubliées ou bien que nous n'avions jamais perçues auparavant ; notre esprit s'ouvre quand nous lâchons ces réactions fixes et conditionnées.

Nous pouvons avoir l'idée bien établie d'être une certaine personnalité, d'être un homme ou une femme, d'être français ou bien anglais. Ces choses peuvent nous paraître très réelles et nous sommes capables de nous passionner à leur propos. Nous pouvons même parfois nous entre-tuer pour défendre des vues qui nous ont été inculquées, auxquelles nous sommes très attachés et que nous ne remettons jamais en question. Sans Aspiration Juste, sans Compréhension Juste et sans Sagesse, nous ne sommes jamais capables d'avoir une perspective juste sur ces idées et sur ces opinions.

PAROLE JUSTE MOYEN D'EXISTENCE JUSTE

Sila – l'aspect moral du Chemin Octuple – est composé de trois facteurs : la Parole Juste, l'Action Juste et le Moyen d'Existence Juste – ce qui signifie que nous sommes responsables de nos paroles autant que de nos actes. Quand je suis pleinement conscient et attentif, je m'exprime de la manière adéquate, ici et maintenant ; de même, j'agis ou je travaille suivant ce qui convient, ici et maintenant.

Nous nous rendons ainsi compte, de plus en plus clairement, que nous devons être attentifs à nos paroles autant qu'à nos actes, sinon, nous nous faisons du mal continuellement. Si vous faites ou dites quelque chose de blessant ou de cruel, il y a toujours un résultat immédiat. Par le passé, il est possible que vous ayez réussi, après avoir menti, à vous distraire en vous occupant l'esprit avec quelque chose d'autre pour ne plus y penser. Vous

pouviez alors parvenir à oublier complètement pour un moment, jusqu'à ce que, tôt ou tard, un sentiment de culpabilité ou d'embarras ne revienne à votre conscience. Mais, lorsque nous pratiquons *sila*, les effets semblent être vécus dans l'immédiat. Quand il m'arrive d'exagérer, par exemple, quelque chose en moi me souffle : "Tu ne devrais pas abuser, soit plus modéré dans tes propos !" J'avais pour habitude d'amplifier, d'embellir les choses, ce qui fait partie de ma culture : cela semble parfaitement normal, aux Etats-Unis. Mais quand vous êtes réellement attentif, l'effet du plus petit mensonge ou du moindre commérage se manifeste immédiatement, parce que vous êtes complètement ouvert, vulnérable et sensible. Par conséquent, vous devenez circonspect dans vos actions, vous réalisez l'importance d'être responsable de vos actes physiques et verbaux.

L'impulsion de venir en aide à quelqu'un est un *dhamma* habile, une réaction saine. Si vous voyez une personne s'évanouir et tomber par terre, il vous vient immédiatement à l'esprit de l'aider et vous agissez en conséquence. Si vous le faites sans arrière pensée, sans désir de récompense, mais simplement par compassion et parce qu'il est juste d'agir ainsi, alors il s'agit là d'un *dhamma* habile. Ça n'est pas du *kamma* personnel, ça n'est pas là votre action. Par contre, si vous agissez par désir de gagner ses faveurs ou d'impressionner d'autres personnes, alors – même si l'action est celle qu'il convient de faire – vous êtes impliqué au niveau personnel et cela vient renforcer le sentiment de "Je suis". Lorsque nous faisons le bien sur une base de pleine attention et de sagesse plutôt que sur celle de l'ignorance, nos actions sont des *dhammas* habiles dénués de *kamma* personnel.

L'ordre monastique fut établi par le Bouddha pour que des hommes et des femmes aient le moyen de mener, au niveau moral, une vie impeccable et complètement irréprochable. Le mode d'existence d'un *Bhikkhu* est régi par un système complet de préceptes : le *Patimokkha*. Lorsque vous respectez une telle discipline, même si vous n'êtes pas très attentif à ce que vous faites ou dites, vos actions ne laissent pas de traces profondes. Comme il vous est interdit d'avoir de l'argent, vous ne pouvez pas

aller où vous bon vous semble, à moins d'y être invité. Vous observez le vœu de chasteté. Votre repas quotidien étant offert, vous ne tuez pas d'animaux. Vous ne pouvez même pas cueillir des fleurs ou des feuilles, ni faire quoi que ce soit qui pourrait troubler le cours naturel des choses ; vous êtes entièrement inoffensif. En Thaïlande, nous devons même filtrer l'eau avant de l'utiliser, pour empêcher qu'aucune créature vivante ne s'y trouve – des larves de moustique par exemple. Prendre la vie d'un être vivant, aussi insignifiant soit-il, est totalement interdit.

Cela fait maintenant vingt-cinq ans que je vis à l'abri de cette Discipline, période pendant laquelle je n'ai pas commis d'action karmique sérieuse. Quand on vit dans le respect d'un tel système de règles de conduite, on vit de manière très inoffensive, très responsable. Ce qui concerne la parole constitue sans doute la partie la plus délicate ; les habitudes verbales sont les plus difficiles à rompre et à abandonner, mais elles peuvent s'améliorer. Par la réflexion et la contemplation, on commence à voir le caractère malsain de préférer des idioties, de cancaner, ou de bavarder sans bonne raison.

Pour vous, laïcs, gagner votre vie de façon juste représente un facteur développé par la connaissance des intentions qui motivent vos actions. Vous pouvez vous appliquer à ne pas nuire aux autres de façon délibérée et exercer une activité professionnelle sans conséquence négative pour qui que ce soit. Vous pouvez essayer, par exemple, d'éviter la pratique d'activités encourageant la consommation de drogues ou d'alcool, ou encore d'autres présentant un danger pour l'équilibre écologique de la planète.

Donc, ces trois facteurs – la Parole Juste, l'Action Juste et le Moyen d'Existence Juste – résultent tous de la Compréhension Juste ou Connaissance Parfaite. Nous ressentons l'envie de vivre d'une façon qui soit bénéfique pour cette planète ou, du moins, inoffensive.

La Compréhension Juste et l'Aspiration Juste ont une influence incontestable sur tout ce que nous faisons ou disons. Ainsi, *pañña*, la sagesse, mène à *sila* : Parole Juste, Action Juste et Moyen d'Existence Juste. *Sila* se rapporte à nos paroles et à nos actes ; grâce à *sila*, nous

contenons nos pulsions sexuelles ou agressives – nous n'utilisons pas notre corps pour tuer ou voler. De cette façon, *pañña* et *silā* travaillent ensemble en harmonie parfaite.

EFFORT JUSTE, ATTENTION JUSTE, CONCENTRATION JUSTE

L'Effort Juste, l'Attention Juste, la Concentration Juste font tous trois référence au cœur de notre être en tant que centre de l'activité émotionnelle. Lorsque nous pensons à notre cœur, nous le situons au centre de la poitrine. Nous avons donc *pañña* – la tête, *silā* – le corps, et *samadhi* – le cœur. Vous pouvez utiliser votre corps comme une sorte de diagramme, un symbole visuel du Chemin Octuple. *Pañña*, *silā* et *samadhi* sont tous trois partie intégrante d'un tout, travaillant conjointement à la réalisation et se supportant mutuellement à la manière d'un tripode. Aucun ne domine les autres pas plus qu'il n'exploite ou ne rejette quoi que ce soit.

Ils travaillent ensemble : la Sagesse (qui résulte de la Compréhension Juste et de l'Intention Juste), la Moralité (formée de la Parole Juste, de l'Action Juste et du Moyen d'Existence Juste), la Concentration, qui procède de l'Effort Juste, de l'Attention Juste et de la Concentration Juste – un esprit équilibré, paisible et serein sur le plan émotionnel.

La sérénité décrit un état où les émotions sont égalisées, harmonisées. Elles ne sont pas instables. Il règne un sens de joie intense, de tranquillité ; l'intellect, les instincts et les émotions sont en parfaite harmonie. Ils sont dans une relation d'entraide, ils se soutiennent mutuellement. Ils ne rivalisent plus les uns avec les autres et ne nous portent plus vers les extrêmes ; pour cette raison, nous commençons à ressentir une paix très profonde. Ce sentiment de bien-être, d'absence de peur et d'anxiété est le fruit de la pratique du Noble Chemin Octuple – un sentiment d'équilibre, de stabilité au niveau émotionnel. L'anxiété, le stress et les conflits émotionnels laissent alors place à un sentiment de bien-être intense.

Il y a présence de clarté ; il y a paix, calme, connaissance. Cette réalisation du Noble Chemin Octuple doit être développée ; ceci est *bhavana*. Nous utilisons le terme *bhavana* qui signifie “développement”.

ASPECTS DE LA MÉDITATION

Cet équilibre émotionnel est développé par la pratique de la concentration et de la pleine attention, les deux aspects absolument indissociables de la méditation bouddhiste. Par exemple, au cours d’une retraite, vous pouvez faire l’expérience de pratiquer pendant une heure la méditation de type *samatha*, méditation au cours de laquelle vous concentrez simplement votre attention sur un objet – comme la sensation de la respiration de votre corps. La pratique consiste à ramener constamment cette sensation à la conscience et de la maintenir de façon à ce qu’elle ait une continuité de présence dans votre esprit.

De cette manière, vous vous tournez vers ce qui se passe réellement dans votre propre corps, au lieu d’être attiré vers l’extérieur par des objets contactés par vos sens. Si vous n’avez aucun refuge intérieur, vous vous aventurez constamment à l’extérieur pour vous absorber dans des livres, de la nourriture et dans toutes sortes de distractions. Mais ce mouvement incessant de l’esprit est épuisant. Au contraire, la pratique consiste à observer la respiration, ce qui signifie que vous devez rester centré et ne pas suivre les tendances à chercher quelque chose en dehors de vous-même. Vous devez établir votre attention fermement sur la respiration de votre propre corps et concentrer votre esprit sur cette expérience. Lorsque la concentration est vraiment établie, vous devenez alors littéralement cette sensation, cette impression même. Quel que soit l’objet dans lequel vous vous absorbez, vous devenez cela pour un certain temps. Quand vous êtes véritablement concentré, vous êtes devenu cette condition très paisible. Vous êtes devenu tranquille. C’est ce que nous nommons “le processus de devenir”. La méditation de type *samatha* est un processus de devenir.

Mais cette tranquillité, si vous l’analysez, n’est pas vraiment satisfaisante. Elle est imparfaite car elle dépend

d'une technique, du fait d'être attaché et absorbé dans quelque chose qui a un début et une fin. Si vous devenez quelque chose, cela ne peut être que temporairement, car le devenir est une chose changeante. Ça n'est pas une condition permanente. En toute logique, si vous êtes devenu quelque chose, le processus s'inversera : vous arrêterez d'être cela. Ça n'est pas une réalité ultime. Peu importe le niveau de concentration auquel vous pouvez parvenir, il sera toujours un phénomène conditionné et insatisfaisant. La méditation de type *samatha* peut vous conduire à des états de tranquillité et de bien-être très profonds, mais ces expériences prennent toutes fin, aussi plaisantes soient elles.

Maintenant, si vous utilisez cet état de calme pour pratiquer la méditation *vipassana* – cette méditation qui consiste simplement à demeurer attentif et à laisser les choses suivre leur cours naturel, en acceptant l'aspect fondamentalement imprévisible de cette expérience – le résultat en est la conscience d'un état de paix intérieure. Cette paix de *vipassana* est d'une autre qualité que la simple tranquillité résultant de *samatha*, parce qu'elle est parfaite, complète. La quiétude issue de la méditation *samatha* possède, quant à elle, quelque chose d'imparfait ou d'insatisfaisant, même dans des états méditatifs très raffinés et sereins. La réalisation de la cessation, lorsque vous cultivez cette expérience et que vous la comprenez de mieux en mieux, vous confère la sérénité véritable, l'absence d'attachement, *Nibbana*.

Samatha et *Vipassana* représentent donc les deux aspects de la méditation. Le premier développe des états de concentration de l'esprit sur des objets raffinés, la conscience devenant de ce fait elle-même raffinée. Mais être infiniment raffiné, avoir un intellect brillant et une prédilection pour ce qu'il y a de plus beau contribue à rendre insupportable toute chose un peu grossière, à cause de l'attachement à ce qui est délicat. Les gens qui ont dédié leur existence à la poursuite du raffinement sont sûrs de trouver la vie très frustrante et angoissante quand ils ne peuvent plus maintenir de tels critères.

RATIONALITÉ ET EMOTION

Lorsque l'on est attaché à la pensée rationnelle, aux idées et aux concepts, on tend alors à mépriser les émotions. Vous pouvez vous rendre compte d'un tel penchant si, lorsque vous commencez à sentir quelque émotion, vous réagissez en vous disant "Je n'en veux pas. Je ne vais pas l'accepter !" Vous n'aimez pas vous sentir ému car vous avez tendance à préférer vous réfugier dans le domaine ordonné et rassurant de l'intelligence et de la raison. L'esprit trouve une grande satisfaction dans son habileté à être logique et raisonnable, dans sa capacité à rendre les choses contrôlables par la raison. Tout semble si clair, si net, précis comme une formule mathématique, tandis que les émotions, elles, sont plutôt chaotiques, n'est-ce pas ? Elles ne sont pas raisonnables, elles ne sont pas ordonnées et sont difficilement contrôlables.

De ce fait, beaucoup parmi nous ont tendance à ressentir mépris et aversion envers leurs émotions. Elles nous font très peur. Beaucoup d'hommes, en particulier, sont vraiment intimidés et effrayés par leurs émotions, parce qu'on leur a, par exemple, inculqué l'idée qu'un homme ne pleure pas. Lorsque j'étais un enfant, comme à la plupart des garçons de ma génération, on m'a fait comprendre que les garçons ne versent pas de larmes. Par conséquent, j'essayais de vivre selon ces conventions que les garçons devaient respecter. On me notifiait : "Tu es un garçon" et je m'efforçais de me conformer à ce que mes parents me demandaient d'être. Les idées prévalant dans notre société influent sur notre esprit ; c'est la raison pour laquelle nous trouvons certaines émotions très embarrassantes. Ici, en Angleterre, la population les considère généralement comme très gênantes. Si vous vous montrez un peu trop ému, les gens ont tendance à penser que vous êtes italien ou d'une quelconque autre nationalité.

Si vous êtes très rationnel et que vous avez tout compris intellectuellement, le résultat est que vous ne savez comment réagir quand les gens expriment leurs émotions. Lorsque quelqu'un se met à pleurer, vous vous demandez ce que vous devez faire. Il se peut que vous

disiez : “Allons, ressaisis-toi, tout est OK, mon vieux. Tout ira bien, il n’y a pas de raison de pleurer !” Si vous êtes particulièrement attaché à la raison, vous aurez probablement tendance à utiliser la logique pour écarter ces démonstrations de sensibilité ; mais les émotions ne répondent pas à la logique. Souvent, elles réagissent lorsqu’elles sont confrontées à la raison, mais elles ne lui obéissent pas. Les émotions sont, par nature, des choses sensibles et la manière dont elles fonctionnent nous échappe quelquefois complètement. Si nous n’avons pas étudié et essayé de comprendre cet aspect-là de notre existence, si nous ne nous sommes pas véritablement épanouis et si nous n’avons pas accepté notre sensibilité, les émotions nous semblent effrayantes et dérangementes. Nous ne savons pas de quoi il retourne car nous avons rejeté cet aspect de notre être.

A l’occasion de mon trentième anniversaire, je pris conscience que je manquais totalement de maturité sur le plan émotionnel. Ce fut une date vraiment importante dans ma vie. Je réalisai que j’étais un homme pleinement arrivé à l’état d’adulte, mûr dans le sens où je ne pouvais plus me considérer comme un gamin, mais que, dans certaines situations, il arrivait que je réagisse comme si je n’avais guère plus de six ans. Je n’avais pas tellement grandi, effectivement mûri à ce niveau. Même si j’étais en mesure de sauver les apparences et de me conduire en homme mûr en société, il m’arrivait souvent de ne pas avoir du tout le sentiment de l’être. J’avais de puissantes tendances émotionnelles et certaines phobies n’étaient pas du tout résolues. Cela devenait évident que je devais faire quelque chose à ce sujet, parce que l’idée de vivre le reste de ma vie dans un tel état de sous-développement émotionnel était une perspective plutôt déprimante.

C’est pourtant à ce stade que beaucoup de gens restent bloqués. Par exemple, la société américaine ne nous permet pas de nous développer sur ce plan, de devenir adulte à ce niveau. Elle ne reconnaît pas du tout ce besoin et, par conséquent, n’offre pas aux hommes de rites de transition. C’est une civilisation qui ne prévoit pas ce type d’introduction au monde des adultes ; en fait, on s’attend à ce que vous soyez immature toute votre vie.

Vous devez agir en personne adulte, mais être vraiment adulte n'est pas ce qu'on vous demande. Le résultat est que très peu de gens le sont. Les difficultés émotionnelles ne sont pas du tout comprises ou résolues, les tendances infantiles sont simplement réprimées plutôt qu'amenées à maturité.

La méditation nous procure cette possibilité de mûrir au plan émotionnel. Un niveau de maturité idéal, serait *Samma vayama*, *Samma sati* et *Samma samadhi*, en d'autres termes, l'Effort Juste, l'Attention juste et la Concentration Juste. Ceci doit être contemplé, ça n'est pas une chose que l'on trouve dans les livres. La maturité émotionnelle parfaite comprend l'Effort Juste, l'Attention Juste et la Concentration Juste. Elle est présente lorsque nous ne sommes pas empêtrés dans toutes sortes de fluctuations et de vicissitudes, lorsque nous sommes équilibrés et clairs, capables d'être réceptifs et sensibles.

LES CHOSES TELLES QU'ELLES SONT

Avec l'Effort Juste, il peut se manifester une sorte d'acceptation détendue de la situation, plutôt que cette panique engendrée par la pensée qu'il nous incombe de placer tout le monde sur le droit chemin, de tout arranger et de résoudre tous les problèmes. Nous faisons de notre mieux, mais nous comprenons que ce n'est pas à nous de tout régler.

A une époque, lorsque j'étais à Wat Pah Pong avec Ajahn Chah, j'avais pu constater qu'un grand nombre de choses allaient de travers au monastère. Je suis donc allé voir Ajahn Chah pour lui expliquer : "Vénérable, telle et telle chose ne vont pas comme il faudrait ; vous devez faire quelque chose pour résoudre tous ces problèmes !" Il me regarda et me répondit : "Oh, tu souffres beaucoup, Sumedho, tu souffres beaucoup. Ça changera !..." Je me dit : "Il s'en moque ! Il a dévoué sa vie à ce monastère et il le laisse périliter !" Mais il avait raison. Au bout de quelque temps, la situation commença à s'améliorer et, juste en laissant le temps faire les choses, on put voir les gens se rendre compte, petit à petit, des erreurs qu'ils commettaient. Il est quelquefois nécessaire de laisser les

choses se dégrader pour que les gens puissent en faire l'expérience. C'est ainsi qu'on peut apprendre à éviter de suivre le même chemin.

Vous voyez ce que je veux dire ? Quelquefois, les situations que nous vivons au cours de l'existence sont simplement "comme ça". Il n'y a rien que nous puissions faire, si ce n'est de leur permettre d'être telles qu'elles sont ; même si elles ne font qu'empirer, nous acceptons qu'elles s'aggravent, nous les laissons suivre leur cours. Mais cela n'est pas une attitude fataliste ou négative ; au contraire, c'est une forme de patience, c'est être disposé à supporter une situation et lui permettre de changer naturellement, au lieu d'essayer, de façon égocentrique et volontaire, de remettre tout en place, de tout épurer par aversion et dégoût envers la confusion et le chaos.

Le résultat d'une telle attitude est que, si le cours des choses nous contrarie et nous met à l'épreuve, nous ne sommes pas continuellement vexés, blessés ou déçus par les événements, ni déprimés ou démolis par ce que les autres disent ou font. Je connais une personne qui a tendance à tout dramatiser. Si quelque chose va mal, ce jour-là, elle vous dira : "Je suis absolument et totalement anéantie", même lorsqu'elle n'a fait l'expérience que d'un problème mineur. Mais, son habitude est d'exagérer dans une telle mesure qu'une chose en apparence insignifiante peut lui saper le moral pour toute la journée. Si nous réagissons de la sorte, nous devrions nous rendre compte qu'il y a là un grand déséquilibre et que des événements aussi insignifiants ne devraient pas produire un tel effet.

Pour ma part, je me suis rendu compte que j'étais très susceptible, alors j'ai fait vœu de me défaire de cette tendance. J'avais remarqué que je pouvais aisément être offensé par des petits riens, des actes insignifiants, qu'ils soient intentionnels ou pas. Nous pouvons observer à quel point il nous est facile de nous sentir froissés, vexés, troublés ou soucieux – combien quelque chose en nous essaye constamment de se montrer gentil, mais se sent toujours un peu offensé par ceci, un peu blessé par cela.

A la réflexion, vous pouvez voir que le monde est ainsi ; c'est un domaine sensible. Sa nature n'est pas de chercher à vous apaiser sans cesse et à faire en sorte que

vous vous sentiez heureux, sécurisé et positif. L'existence présente maintes occasions d'être offensé, choqué, blessé ou anéanti. C'est la vie. C'est ainsi. Si quelqu'un vous parle en haussant le ton, cela vous affecte. Mais, par la suite, l'esprit peut en faire toute une histoire et s'en offusquer : "Oh, c'était vraiment blessant qu'elle me dise ça ; vous savez, ce n'était pas un ton très agréable. Je me suis senti vraiment choqué. Moi, je n'ai jamais rien fait qui puisse lui déplaire". Notre propension à proliférer mentalement se manifeste ainsi, n'est-ce pas ? ! – vous avez été bouleversé, blessé ou offensé ! Mais, par la suite, à bien examiner cela, vous réalisez qu'il s'agit seulement de sensibilité.

Lorsque vous contemplez de cette manière, vous n'êtes pas en train de chercher à ne pas ressentir les émotions. Si quelqu'un vous adresse la parole de façon agressive, par exemple, ça ne veut pas dire que vous ne devez rien éprouver du tout. Nous ne nous efforçons pas d'être insensibles, mais, nous essayons plutôt de ne pas interpréter la situation d'une manière erronée – ce qui est automatiquement le cas lorsque nous prenons les choses au niveau personnel. Etre équilibré au niveau émotionnel signifie que, lorsqu'on vous tient des propos blessants, vous êtes capable de les recevoir. Vous possédez la force et l'équilibre émotionnels nécessaires pour ne pas vous sentir blessés, vexés ou déstabilisés par les événements de la vie.

Si l'on est toujours froissé, offensé par l'existence, il devient nécessaire de s'enfuir, de se cacher ou encore de vivre en compagnie de flatteurs obséquieux qui nous disent : "Vous êtes merveilleux !... – Vraiment ?... – Oui, vous l'êtes !... – Vous dites cela pour me faire plaisir, n'est-ce pas ?... – Non, non, je le pense vraiment !... – Cet individu, là-bas, ne pense pas, lui, que je suis quelqu'un de merveilleux !... – Oh, c'est un idiot !... – Oui, c'est ce que je pense moi aussi !...". C'est comme l'histoire de l'empereur et de ses vêtements neufs, n'est-ce pas ? Il vous faut trouver un environnement sur mesure où tout est conçu pour vous rassurer et vous sécuriser, qui soit sans aucune menace.

HARMONIE

Dès que l'Effort Juste, l'Attention Juste et la Concentration Juste sont présents, la peur est absente. Il y a absence de crainte parce qu'il n'y a rien d'effrayant. Nous avons le courage de faire face, de ne pas interpréter les choses de façon erronée. Nous avons la sagesse de réfléchir intelligemment et de contempler la vie. Mener une existence morale nous procure un sens de sécurité et de confiance qui est proportionnel à la force de notre engagement, de notre détermination à exécuter ce qui est juste et à éviter tout geste ou propos qui soit immoral. Ainsi, la pratique forme un tout qui constitue une voie de développement. Il s'agit d'un chemin parfait puisque tout contribue à soutenir et à servir le développement de la voie : le corps, notre nature émotionnelle – c'est-à-dire l'aspect sensible de notre nature, les sentiments – ainsi que l'intelligence sont tous trois en parfaite harmonie et se soutiennent les uns les autres.

Sans cet équilibre parfait, notre nature instinctive peut nous entraîner dans n'importe quelle direction. Si nous n'avons pas d'engagement moral, alors les forces instinctives peuvent prendre le contrôle. Si, par exemple, nous suivons nos pulsions sexuelles, sans référence à un quelconque code moral, nous commettons toutes sortes d'actions qui entraîneront le dégoût de nous-mêmes. La luxure, l'adultère, les maladies transmises sexuellement sont la norme, de même que tout ce que notre nature instinctive peut générer de perturbation et de confusion, quand elle n'est pas maintenue dans les limites de la moralité.

Nous pouvons utiliser notre intelligence à tricher ou bien mentir, n'est-ce pas ? Mais, lorsque nous avons un fondement moral, nous sommes guidés par la sagesse et par notre aptitude à demeurer attentifs au moment présent ; cela conduit à l'équilibre et à la force sur le plan émotionnel. Cependant, nous n'utilisons pas la sagesse pour supprimer la sensibilité. Nous ne cherchons pas à dominer nos émotions par la pensée et par la répression de notre nature émotionnelle. C'est ce que nous avons tendance à faire en Occident : nous avons utilisé notre

pensée rationnelle et nos idéaux pour dominer, vaincre et éliminer nos émotions, et devenir ainsi insensibles à ce qui nous entoure, à la vie comme à nous-mêmes.

Cependant, par la pratique de *sati* – c'est-à-dire de l'attention soutenue – et celle de la méditation *vipassana*, l'esprit est totalement réceptif et ouvert ; cela lui confère cette plénitude qui lui permet de tout accueillir. Parce qu'il est ouvert, l'esprit est aussi en mesure de s'observer, de contempler ses propres réactions. Si vous concentrez votre attention en un point, votre esprit perd alors cette capacité à contempler – il est absorbé dans l'objet de votre contemplation et conditionné par la qualité de cet objet. La capacité de l'esprit à se contempler est possible grâce à l'attention soutenue et entière, complète. Dans ce cas, vous ne cherchez ni à filtrer, ni à sélectionner. Vous prenez simplement note du fait que tout ce qui apparaît disparaît. Vous contemplez que, si vous vous attachez à quelque chose qui commence, cela ne l'empêche pas de s'achever. Vous observez que, même si elle peut sembler attirante dans sa phase d'avènement, cette chose suit malgré tout un processus de changement qui la mène à la cessation. Alors, son pouvoir d'attraction diminue et nous devons trouver quelque chose d'autre dans lequel nous absorber.

Une des conséquences de notre humanité est que nous devons pour ainsi dire toucher la terre, accepter les limitations inhérentes à cette forme humaine et à la vie sur cette planète. Si nous procédons ainsi, développer la voie qui mène à la fin de la souffrance ne consiste pas à nous extraire de notre expérience d'homme en nous réfugiant dans des états de conscience raffinés mais, au contraire, au moyen de l'attention soutenue et réceptive, à embrasser la totalité de cette expérience – y compris les moments les plus divins. Ainsi, le Bouddha indiquait le chemin menant à une réalisation totale, plutôt qu'une échappatoire temporaire dans la beauté et le raffinement. C'est ce que veut dire le Bouddha lorsqu'il désigne le chemin du *Nibbana*.

LE CHEMIN OCTUPLE COMME MOYEN DE CONTEMPLER

Sur ce Noble Chemin Octuple, les huit branches fonctionnent comme huit jambes qui vous permettent d'avancer. Il ne s'agit pas, dans ce cas, d'une progression linéaire comme "un, deux, trois, quatre, cinq, six, sept et huit" ; en réalité, chacune influence les autres. Vous ne commencez pas par développer *pañña* afin de pouvoir, lorsque vous avez *pañña*, purifier ensuite *sila*, puis, une fois *sila* développé, avoir alors *samadhi*, etc... C'est ainsi que nous avons tendance à penser, n'est-ce pas ? Il nous faut atteindre la première étape, puis la deuxième et puis la troisième ! En réalité, au plan de l'expérience vécue, le développement du Noble Chemin Octuple réside en une réalisation instantanée, les éléments formant un tout. Les différents aspects s'épaulent mutuellement et leur réunion forme les conditions nécessaires au processus de développement ; ça n'est pas un processus linéaire – bien que nous puissions être enclin à penser cela parce que nous ne pouvons avoir qu'une pensée à la fois.

Tout ce que j'ai dit au sujet du Chemin Octuple et des Quatre Nobles Vérités ne constitue qu'un guide pour votre propre contemplation. En ce qui vous concerne, ce qui est vraiment important, c'est de comprendre en quoi cela consiste en tant qu'activité, plutôt que de vous saisir des idées ou concepts que j'ai pu décrire. Il s'agit d'un processus d'établissement du Chemin Octuple dans votre esprit, qui utilise l'enseignement comme moyen de contemplation, afin que vous puissiez considérer ce qu'il signifie réellement. Ne vous contentez pas d'être sûr de savoir parce que vous avez mémorisé que *Samma dithi* signifie "Compréhension Juste" ou que *Samma sankappa* a le sens de "Pensée Juste". Ce ne sont là que de simples connaissances, des choses comprises intellectuellement. Quelqu'un d'autre pourrait vous contredire par : "Je pense que *Samma Sankappa* veut dire...", et vous de répliquer : "Pas du tout ! Dans le livre, c'est écrit noir sur blanc : "Pensée Juste. Tu te trompes complètement ! " Ça n'est pas cela, la contemplation.

Nous pouvons traduire *Samma sankappa* par les mots “Pensée Juste”, mais également “Attitude Juste”, ou encore “Intention Juste” ; nous pouvons ainsi chercher à comprendre quelle est l’expérience que ces expressions décrivent. Nous pouvons utiliser ces indicateurs comme des outils pour contempler et interpréter correctement, plutôt que de les considérer comme des vérités absolues que nous devons accepter de manière conformiste, toute modification d’interprétation représentant une hérésie. Parfois, notre esprit fonctionne de cette manière rigide, mais nous essayons de transcender cette façon de penser en développant un esprit plus flexible, apte à contempler un objet sous des angles différents, à même d’observer, de considérer et de s’interroger.

Mes propos ont pour but d’encourager chacun d’entre vous à faire preuve de suffisamment de courage pour considérer avec sagesse la nature des choses, au lieu d’attendre que quelqu’un vous dise si vous êtes prêts à réaliser l’éveil. En fait, l’enseignement Bouddhiste vous invite à être éveillé maintenant, plutôt que faire quoi que ce soit pour *devenir* éveillé. L’idée que vous devez faire quelque chose pour *devenir* éveillé ne peut venir que d’une compréhension incorrecte. Cela voudrait dire que l’éveil n’est qu’une condition dépendant de quelque chose d’autre – ça ne peut donc pas être l’éveil. Il ne s’agit que d’une perception de l’éveil. Quoi qu’il en soit, je ne fais pas référence à un certain genre de perception, mais à une attitude qui consiste à être attentif à la réalité du moment présent. C’est exactement cet *ici et maintenant* que nous examinons : il ne nous est pas encore possible d’observer *demain* et nous ne pouvons que nous souvenir *d’hier*. La pratique de l’enseignement bouddhiste est très immédiate : attentive aux choses telles qu’elles sont, elle ne concerne que l’*ici et maintenant*.

Comment le faire ? D’abord, nous devons prendre conscience de nos doutes comme de nos peurs et les contempler avec soin car, en réalité, nous sommes tant attachés à nos vues et opinions qu’elles nous conduisent à douter de ce que nous faisons. On peut développer une confiance erronée en croyant être éveillé. Cependant, la certitude d’être éveillé comme celle de ne pas l’être sont

toutes deux des illusions. Ce que je cherche à mettre en évidence, c'est qu'il s'agit d'être libéré plutôt que d'y croire, plutôt que de créer, de fabriquer une idée. Pour vivre cette expérience, il est nécessaire d'être ouvert, réceptif à la façon dont les choses se manifestent.

Nous commençons avec le moment présent, avec les choses telles qu'elles sont maintenant – la respiration de notre propre corps, par exemple. Quel est le rapport avec la Vérité, avec l'Eveil ? Suis-je libéré en observant ma respiration ? Plus vous essaierez d'y penser et de comprendre intellectuellement de quoi il s'agit, plus vous serez dans l'incertitude. Tout ce que nous pouvons faire, dans la situation où nous sommes, est d'abandonner, de mettre de côté l'ignorance. C'est cela la pratique des Quatre Nobles Vérités et le développement du Chemin Octuple.

GLOSSAIRE

Ajahn : “enseignant” en Thaïlandais ; souvent utilisé dans un monastère pour s’adresser aux moines qui sont dans les ordres depuis dix ans ou plus. Ce mot peut être également épelé “Achaan” (ainsi que de plusieurs autres façons, toutes dérivées du mot pali *acariya* – enseignant, érudit, maître, guide).

Bikkhu : “mendiant vivant d’aumône” ; le terme pour un moine bouddhiste qui vit de l’aumône et selon des préceptes de conduite qui définissent une vie de renoncement et de moralité.

Bouddha rupa : une représentation du Bouddha.

Dhamma (Dharma, en sanskrit) : Commencé par une minuscule, *dhamma* désigne une chose ou un phénomène lorsque ceux-ci sont vus en tant que manifestations universelles d’une loi naturelle, plutôt qu’en tant qu’attributs personnels. Débuté par une majuscule, *Dhamma* fait référence à l’enseignement du Bouddha tel qu’on le trouve dans les Ecritures, ou à la Réalité Ultime vers laquelle il dirige.

Jour d’Observance (en pali : *Uposatha*) : Journée à caractère sacré, ou *sabbatu*, qui correspond au changement de lune, tous les quinze jours. Selon la tradition, c’est le jour où les bouddhistes renouvellent leur engagement à respecter les préceptes ainsi qu’à suivre l’enseignement.

Kamma (Karma, en sanskrit) : Action intentionnelle ou cause, initiée ou réitérée par une impulsion habituelle, volition. L’usage populaire couvre également l’aspect résultant ou effet de l’action, bien que le terme approprié pour cet aspect du résultat ou effet soit *Vipaka*

Origine Dépendante : Analyse en terme de facteurs ou de conditions telles que l'ignorance et le désir, qui constituent le phénomène d'apparition de la souffrance. Ce phénomène prend fin lorsque ces conditions disparaissent.

Tipitaka : La traduction littérale est "les trois paniers". Recueil des écritures bouddhistes classées en trois parties : *Suttas* (discours), *Vinaya* (discipline ou apprentissage) et *Abidhamma* (analyse psychologique).

***“Wherever the Buddha’s teachings have flourished,
either in cities or countrysides,
people would gain inconceivable benefits.
The land and people would be enveloped in peace.
The sun and moon will shine clear and bright.
Wind and rain would appear accordingly,
and there will be no disasters.
Nations would be prosperous
and there would be no use for soldiers or weapons.
People would abide by morality and accord with laws.
They would be courteous and humble,
and everyone would be content without injustices.
There would be no thefts or violence.
The strong would not dominate the weak
and everyone would get their fair share.”***

**~THE BUDDHA SPEAKS OF
THE INFINITE LIFE SUTRA OF
ADORNMENT, PURITY, EQUALITY
AND ENLIGHTENMENT OF
THE MAHAYANA SCHOOL~**

*With bad advisors forever left behind,
From paths of evil he departs for eternity,
Soon to see the Buddha of Limitless Light
And perfect Samantabhadra's Supreme Vows.*

*The supreme and endless blessings
of Samantabhadra's deeds,
I now universally transfer.
May every living being, drowning and adrift,
Soon return to the Pure Land of Limitless Light!*

~The Vows of Samantabhadra~

*I vow that when my life approaches its end,
All obstructions will be swept away;
I will see Amitabha Buddha,
And be born in His Western Pure Land of
Ultimate Bliss and Peace.*

*When reborn in the Western Pure Land,
I will perfect and completely fulfill
Without exception these Great Vows,
To delight and benefit all beings.*

*~The Vows of Samantabhadra
Avatamsaka Sutra~*

DEDICATION OF MERIT

May the merit and virtue
accrued from this work
adorn Amitabha Buddha's Pure Land,
repay the four great kindnesses above,
and relieve the suffering of
those on the three paths below.
May those who see or hear of these efforts
generate Bodhi-mind,
spend their lives devoted to the Buddha Dharma,
and finally be reborn together in
the Land of Ultimate Bliss.
Homage to Amita Buddha!

NAMO AMITABHA 南無阿彌陀佛

【法文：THE FOUR NOBLE TRUTHS 四聖諦】

財團法人佛陀教育基金會 印贈

台北市杭州南路一段五十五號十一樓

Printed and donated for free distribution by

The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation

11F., 55 Hang Chow South Road Sec 1, Taipei, Taiwan, R.O.C.

Tel: 886-2-23951198 , Fax: 886-2-23913415

Email: overseas@budaedu.org

Website: <http://www.budaedu.org>

This book is strictly for free distribution, it is not to be sold.

Ce livre est pour distribution gratuite mais pas à vendre.

Printed in Taiwan

1,000 copies; December 2014

FR016-12785

