

TRAVAILLER AVEC LES CINQ OBSTACLES



Ajahn Thiradhammo

TRAVAILLER AVEC LES CINQ OBSTACLES

Ajahn Thiradhammo

Amaravati Publications

Titre original : *Working with the Five Hindrances*

Traduction : Jeanne Schut

Travailler avec les cinq obstacles

par Ajahn Thiradhammo

Publié par :

Amaravati Publications

Amaravati Buddhist Monastery

Great Gaddesden

Hertfordshire, HP1 3BZ

United Kingdom

Pour contacter Amaravati Publications, rendez-vous sur le site www.amaravati.org

Ce livre peut être téléchargé gratuitement sur les sites suivants :

www.forestsangha.org et www.dhammadelaforet.org

ISBN 978-1-78432-149-9

Édition numérique 1.0

Photo couverture : Ajahn Thiradhammo

Copyright © 2017 Amaravati Publications



Ce livre est sous la licence *Creative Commons. Attribution- Non commercial-NoDerivatives 4.0* LICENCE INTERNATIONALE. Pour voir une copie de cette licence, cliquer sur :

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.fr>

Ce matériel peut être librement copié et redistribué sous quelque moyen ou format que ce soit. Le donneur ne peut révoquer ces libertés tant que les termes de la licence sont respectés.

Termes de la licence :

- Attribution : Attribuer à l'œuvre son juste crédit, fournir un lien vers la licence et indiquer si des changements ont été faits. Cela doit être fait simplement et jamais en laissant sous-entendre une recommandation ou un usage personnel par le donneur.
- Non commercial : Ce matériel ne doit en aucun cas être utilisé à des fins commerciales.
- Pas de dérivés : Il est interdit de distribuer cet ouvrage s'il est mélangé à un autre texte, transformé ou juxtaposé à un autre matériel.
- Pas de restrictions supplémentaires : Nul ne peut imposer de termes légaux ou de mesures technologiques supplémentaires qui restreindraient la licence actuelle.

N.B. La conformité à la licence ne s'applique pas aux éléments du matériel dans le domaine public ou lorsque l'utilisation bénéficie d'une exception ou d'une restriction applicable.

Aucune garantie n'est donnée. La licence n'accorde pas toutes les permissions nécessaires en fonction de l'usage prévu. Par exemple, d'autres droits tels que la publicité, la confidentialité ou les droits moraux peuvent limiter la façon dont le matériel modifié est utilisé.

TABLE DES MATIÈRES

Remerciements.....	9
Abréviations	11
INTRODUCTION	12
Les Cinq Obstacles	13
Pourquoi cinq ?	14
La méditation de la tranquillité.....	14
Les fondements de l'attention.....	16
Quatre façons d'être conscient	17
Notre lien aux obstacles.....	18
Avoir conscience des obstacles	21
Moyens habiles et créatifs	21
Les obstacles au quotidien.....	22
Conditions propices	24
La générosité.....	24
La moralité.....	25
Les refuges.....	26
La méditation	26
La méditation de la bienveillance	27
Une attention appropriée	28
Face aux pensées perturbatrices	28
Souvenirs, visions et expériences étranges.....	30
Connaissance des enseignements du Bouddha	31
Comprendre la perception sensorielle	32
Développer les sept facteurs d'éveil	34
Comprendre les tendances sous-jacentes.....	34
Les bons amis	34
Les conversations qui aident.....	35
Foi / confiance	36
Humour	36
Patience, persévérance et détermination.....	37
Le désir des sens.....	38
Une méditation	38
Le plaisir des sens.....	39
Le plaisir sexuel.....	41
Le désir	42
CAUSES.....	43
Les tendances sous-jacentes	43
Une attention inappropriée	43
Le manque d'épanouissement	44
CESSATION	44
Les trente-deux parties du corps	45
Le corps en décomposition	46
Les quatre éléments	48

La sphère des sens	48
Les tonalités des ressentis.....	49
Le désir en tant qu'énergie	49
Autres pratiques qui aident	51
RÉSUMÉ	52
La négativité.....	54
Une méditation	54
CAUSE	55
Haine de soi et « vertueuse indignation»	57
CESSATION	57
L'attention	57
L'amitié bienveillante.....	58
Pratique de l'amitié bienveillante	61
La bienveillance étendue	63
Quand on rencontre des résistances.....	63
Quand la bienveillance ne fonctionne pas	65
Impermanence des ressentis désagréables	67
« Déballer » la séquence causale douleur-négativité.....	68
Haine de soi et vertueuse indignation.....	70
Les bons amis et les conversations bienfaitantes	70
RÉSUMÉ	71
Léthargie et somnolence.....	73
Une méditation	73
CAUSE	74
L'énergie physique	74
L'énergie mentale	74
Le piège de la tranquillité	75
Mécontentement ou résistance.....	76
Lassitude et paresse	77
Somnolence après les repas et apathie de l'esprit.....	77
Manque de motivation	77
Motivation satisfaite	78
Ne plus rien attendre.....	78
Désert spirituel.....	79
CESSATION	80
Énergie et effort	80
La volonté	81
L'énergie de vie	81
La force d'intention	81
Le facteur d'éveil de l'investigation des phénomènes.....	82
Le facteur d'éveil de la joie	83
Autres moyens de stimuler l'énergie	85
Sentiment d'urgence	85
La conscience de la mort	86
Souffrance.....	86
Modération.....	87
Somnolence pendant la méditation.....	87
Méthodes spécifiques	89
Marasme spirituel	90
Changer de routine.....	91

Dépendance à la pensée	91
Sagesse.....	93
RÉSUMÉ	93
Agitation et remords.....	94
Une méditation	94
CAUSE	95
Énergie et volonté	95
Foi et sagesse	96
Manque de motivation, ne plus rien à attendre, le marasme	97
Le doute	97
La souffrance	97
Tempérament agité et traumatisme.....	98
La peur.....	98
Humiliation, polémiques et exploits spirituels	98
Soif de stimulation.....	99
Le remords.....	99
CESSATION	100
Le calme de l'esprit	100
Autres activités	100
Les facteurs d'éveil du calme, de la concentration et de l'équanimité.....	101
Le marasme.....	102
Tempérament agité et traumatismes	102
La soif de stimulation	103
CESSATION DU REMORDS	103
Connaissance et analyse	103
RÉSUMÉ.....	104
Le doute	105
Une méditation	105
Doute sceptique / perplexité	106
Douter de soi.....	106
Confusion.....	107
Inquiétude et indécision.....	107
Peur / angoisse	107
CAUSES	107
Le doute sceptique	108
La mauvaise façon d'investiguer	108
Doute et croyances.....	110
Se tromper d'objet d'investigation	110
Partir de suppositions erronées / en posant la mauvaise question	111
Mélanger « notions ordinaires » et pratique spirituelle	112
Vision erronée ou attachement aux préjugés	113
Attachement aux opinions pour éviter le doute	113
Le doute dû à l'ignorance.....	114
Douter de soi.....	114
Confusion.....	115
Inquiétude	116
Indécision.....	116
Peur et angoisse	116
CESSATION	117
Le doute sceptique	118

La Vision Juste	118
La causalité conditionnée	119
Mode d'investigation erroné.....	120
Thème d'investigation erroné	121
Hypothèses erronées / poser la mauvaise question.....	122
Distorsions.....	122
Les valeurs de la société	122
Quatre façons de répondre	123
Vision erronée ou attachement aux opinions.....	123
Douter de soi.....	124
Confusion.....	125
Inquiétude	125
Indécision.....	125
Peur / angoisses	126
Les bons amis / enseignants (le Sangha)	126
« Je ne sais pas »	127
Le doute en tant que mode d'investigation.....	127
RÉSUMÉ	128
Au-delà des obstacles.....	130
L'entrée dans le courant	130
L'unique retour	132
Le non-retour	132
L'arahant.....	132
Bibliographie sommaire en Français et en anglais.....	135

REMERCIEMENTS

L'origine de ce livre remonte à une série de conférences données au monastère Bodhinyanarama de Wellington, en Nouvelle-Zélande. Plusieurs personnes de Vancouver et de Victoria (Canada), intéressées par le sujet, ont transcrit ces enseignements qui avaient été enregistrés et j'ai ensuite tenté de les mettre en forme pour en faire un livre. Comme je voyage beaucoup, ma vie ne se prêtait pas vraiment à cet exercice de sorte qu'il m'a fallu presque deux ans pour terminer ce projet.

Tandis que je travaillais à cette mise en forme, il m'est apparu évident que le livre serait grandement amélioré si j'explorais davantage le thème abordé, ce qui n'avait guère été possible lors des conférences de quarante-cinq minutes. Il m'a semblé particulièrement utile de faire une présentation plus systématique en m'appuyant sur une investigation plus approfondie de ces thèmes tels qu'expliqués dans le Canon pāli¹. C'est ainsi qu'une grande partie des transcriptions originales ont été arrangées et réécrites. Comme le Canon pāli n'offre pas beaucoup d'explications détaillées des Cinq Obstacles, j'ai souvent fait référence au *Visuddhimagga* de Bhadantācariya Buddhaghosa. Bien que cet ouvrage ait été écrit neuf siècles après le Bouddha, il est censé être fondé sur les premiers commentaires dont certains pourraient remonter à l'époque même du Bouddha (PP.XVIII).XIV

Mon intention n'était pas d'écrire un manuel complet et définitif sur la façon de mettre fin aux obstacles mais plutôt de regrouper un maximum d'éléments du Canon pāli et de la littérature post-canonique sur ce thème, et de proposer des conseils concrets issus de ma propre expérience et de celle d'autres pratiquants. J'envisage cela comme un « Manuel sur les Obstacles » évolutif avec lequel les personnes intéressées peuvent commencer à travailler et qu'elles pourront enrichir de leur propre expérience à l'avenir. Chaque génération a besoin de trouver le moyen d'affronter sa propre constellation particulière d'obstacles, y compris des obstacles nés de l'évolution de la société (la prochaine génération devra faire face aux obstacles nés de la technologie). C'est pourquoi il serait bon de commencer par lire attentivement les deux premiers chapitres qui présentent les Cinq Obstacles et les conditions propices pour s'en libérer, puis de passer directement au chapitre qui traite de l'obstacle qui vous concerne le plus actuellement.

La plupart des livres sur l'attention incluent des informations sur les obstacles, certaines très superficielles, d'autres très approfondies. Le Vénérable Soma Thera a traduit le *Discours sur l'Attention* ainsi que le Commentaire y afférant qui contient des explications sur les obstacles. Le Vénérable Nyanaponika Thera a recueilli tous les passages du Canon pāli relatifs aux obstacles et a intitulé cet ensemble *Les cinq obstacles mentaux*. Bhikkhu Analayo a publié en 2012 un recueil d'articles comprenant une analyse fouillée des obstacles tels que présentés dans le Canon. Enfin, tout récemment, Joseph Goldstein a publié un livre très détaillé sur l'attention incluant une étude minutieuse des obstacles².

Pour présenter les obstacles de manière globale, j'ai suivi un schéma suggéré dans les *Fondements de l'attention* : d'abord, savoir quand l'obstacle se présente, ensuite, savoir ce qui l'a causé, savoir quand il cesse et enfin savoir ce qui l'empêchera de réapparaître à l'avenir.

¹ Le Canon pāli – également appelé *Tipitaka* ou Trois corbeilles – est un recueil des textes fondateurs du bouddhisme theravada qui inclut le *Vinaya* (l'ensemble des règles monastiques), les *Sutta* (discours du Bouddha) et l'*Abhidhamma* (commentaires philosophiques sur les enseignements du Bouddha).

² *Mindfulness*, livre traduit en français en deux tomes : *La pleine conscience* et *Le chemin vers l'éveil*.

Dans la mesure où cette dernière étape est semblable pour tous les obstacles puisqu'elle doit être transcendée à chaque stade de l'éveil, je l'ai présentée dans un chapitre de conclusion intitulé « Au-delà des obstacles ». Dans chaque chapitre, j'ai inclus une méditation sur l'obstacle abordé pour que l'investigation ne demeure pas un simple exercice intellectuel.

La plupart des termes importants sont suivis du mot original en pāli car certaines traductions peuvent différer. Pour les lecteurs intéressés par la source des passages cités, des références sont données selon les titres, chapitres et pages ou les discours entiers (*sutta*) tels qu'ils apparaissent dans les éditions de la Pali Text Society³. Sauf mention contraire, toutes les traductions du pāli sont de moi.

La publication de ce livre est le produit des efforts de nombreuses personnes. Je voudrais tout d'abord exprimer mon appréciation à tous ceux qui ont diligemment transcrit les conférences originales : Brock Brown, June Fukushima, Piriya Nowak, Liam Perdue, Eric Bedard, Grant Smith et Theresa Aspol. Mon intrépide éditeur a patiemment accepté d'apporter les changements au fil des multiples réécritures. Ajahn Munindo m'a soutenu et aidé à bien des égards. *Anumodana*⁴ pour le financement de la composition et de la mise en page du texte par Nat, George et Yui Thanchaipat en mémoire de la sœur de cette dernière, Pattom Noyer. Mes remerciements au Vénérable Nyanatusita pour m'avoir permis de citer *The Path of Purification*⁵ publié par la Buddhist Publication Society de Kandy, Sri Lanka, et à Ajahn Chandapalo et Ajahn Karuniko pour avoir relu le manuscrit. Enfin et toujours un grand *anumodana* au groupe Kataññutta de Malaisie, Singapour et Australie pour leur générosité dans le financement de l'impression des livres sur le Dhamma.

Ajahn Thiradhammo
Chithurst Forest Monastery
West Sussex, Royaume Uni.

³ Association britannique fondée en 1881 par Thomas William Rhys Davids pour encourager et promouvoir l'étude des textes du Canon pāli.

⁴ *Anumodana* : mot pāli également utilisé couramment dans la langue thaïe pour remercier et exprimer son appréciation.

⁵ En français *Le Chemin de la pureté*, publié aux éditions Fayard. Commentaire du Vénérable Buddhaghosa sur les enseignements du Bouddha qui date du 5^{ème} siècle.

ABRÉVIATIONS

Les notes bibliographiques très précises de l'auteur se réfèrent à des ouvrages en anglais dont voici les abréviations. Certains seulement de ces ouvrages ont été traduits en français (voir notes de bas de page).

A	<i>Aṅguttara Nikāya</i>
Bud. Dict.	<i>Buddhist Dictionary</i>
CDB	<i>The Connected Discourses of the Buddha: A Translation of the Saṃyutta Nikāya</i> , Bhikkhu Bodhi
D	<i>Dīgha Nikāya</i>
Dhp.	<i>Dhammapada</i>
GDB	<i>Great Disciples of the Buddha</i> , Nyanaponika Thera & Hellmuth Hecker ⁶
LDB	<i>The Long Discourses of the Buddha: A Translation of the Dīgha Nikāya</i> , Maurice Walshe
M	<i>Majjhima Nikāya</i>
MLDB	<i>The Middle Length Discourses of the Buddha: A Translation of the Majjhima Nikāya</i> , Bhikkhu Ñāṇamoli & Bhikkhu Bodhi ⁷
NDB	<i>The Numerical Discourses of the Buddha: A Translation of the Aṅguttara Nikāya</i> , Bhikkhu Bodhi
PED	<i>Pāli-English Dictionary</i> , Rhys Davids, T. W. and Stede, W.
PP	<i>The Path of Purification</i> , Bhikkhu Ñāṇamoli ⁸
S	<i>Saṃyutta Nikāya</i>

⁶ *Les grands disciples du Bouddha* par Nyanaponika Thera et Hellmuth Hecker, éd. Claire Lumière

⁷ *Les Moyens discours du Bouddha*, éd. Les Deux Océans

⁸ *Le chemin de la pureté, le Visuddhimaga*, éd. Fayard.

INTRODUCTION

Le thème de ce livre est : comment travailler avec⁹ les Cinq Obstacles (mentaux) ou *nīvarana*. De ce fait, il s'adresse peut-être plus particulièrement aux personnes qui ont une certaine expérience de la méditation, qui se sont trouvées dans une certaine mesure face à ces cinq « obstacles », entraves ou nuisances, et qui aimeraient savoir comment les gérer.

Ces obstacles apparaissent souvent dans la vie de tous les jours mais, dans le contexte bouddhiste, ils figurent très clairement dans la pratique de la méditation – ou entraînement de l'esprit – dans un sens négatif. Ainsi, pour s'assurer une vie paisible et un approfondissement régulier de la méditation, le travail sur les obstacles est, à n'en pas douter, extrêmement utile. Peut-être ne les avez-vous pas encore tous rencontrés en chemin mais attendez un peu et vous verrez ! Ce sont très concrètement des « obstacles mentaux » dans le sens où ils entravent le développement de l'esprit ; ils le distraient et le perturbent, ils peuvent même le posséder ou l'obséder. Ils empêchent l'esprit d'entrer dans un état qui ouvre sur une concentration plus profonde, une vision plus claire des choses, une prise de conscience de la réalité. Lorsqu'ils pratiquent la méditation, même en utilisant de nobles thèmes comme « les quatre demeures divines »¹⁰, les méditants se retrouvent presque toujours face aux réalités concrètes de notre condition humaine ordinaire telles qu'exemplifiées par ces obstacles mentaux.

Les Cinq Obstacles sont mentionnés dans les Écritures dans plusieurs contextes différents. Il est dit que ces « empêchements, obstacles ou entraves de l'esprit arrivent à vaincre la sagesse » (S.V,96), qu'ils « rendent aveugle, sont la cause d'un manque de vision juste, d'une ignorance, font obstacle à la sagesse, sont associés à la détresse et ne mènent pas à l'éveil (*nibbāna*) » (S.V,97). Quand l'esprit est obsédé par les Cinq Obstacles, on « ne comprend pas ou on ne voit pas tel qu'il est son propre bien-être, le bien-être des autres ni celui de chacun » (A.III,230), on « ne peut pas connaître ou voir les choses telles qu'elles sont réellement » (M.I,323) et ils produisent un manque de connaissance et de vision juste (S.V,127). Si on médite avec un esprit obsédé par les obstacles, on « dé-médite » – ce qui n'est pas une forme de méditation louée par le Bouddha (M.III,13). Dans une célèbre image, le Bouddha compare ces obstacles aux impuretés de l'or : ce n'est qu'une fois débarrassé de ses impuretés que l'or peut être travaillé. De même, c'est lorsque l'esprit est libéré de ces obstacles qu'il devient « malléable, pratique, lumineux, souple et dûment concentré pour l'éradication des poisons [engendrés par la croyance erronée en un 'moi'] » (A.III,16). Celui qui comprend que les obstacles polluent l'esprit et qui les abandonne est appelé « un noble disciple de grande sagesse, de vaste sagesse, qui sait à quoi il doit s'appliquer, doté d'une sagesse absolue » (A.II,67). Lorsque les obstacles sont abandonnés, il est possible de « réaliser une excellence surhumaine en termes de connaissance et de vision, laquelle est caractéristique des nobles êtres », de même que lorsqu'une rivière est poussée par un courant fort et que quelqu'un bloque les canaux d'irrigation, le courant ne se disperse pas et la rivière continue à couler loin et avec force (A.III,64). Quand ces obstacles sont éliminés, c'est comme si on se libérait d'une dette, que l'on guérissait d'une maladie, que l'on était libéré de prison ou de l'esclavage et que l'on se retrouvait en lieu sûr (D.I,73).

9 L'auteur explique qu'il parle de travailler « avec » les obstacles plutôt que « sur » les obstacles parce qu'en général nous avons tendance à penser que nous devons nous en débarrasser alors qu'il s'agit en réalité de les pénétrer avec attention et sagesse pour les comprendre.

¹⁰ Les quatre « demeures divines » sont la bienveillance, la compassion, la joie empathique et l'équanimité.

Les obstacles peuvent aussi être une grande source de connaissance de soi, de la nature du moi qui les a engendrés. Les êtres humains sont sujets à une grande variété de pollutions mentales et de souffrances. Acquérir une certaine capacité à traverser ces obstacles sera une immense aide pour dépasser toutes sortes d'autres entraves. En effet, si nous explorons ces obstacles en profondeur jusqu'à leur source dans le « moi », nous pouvons découvrir la cause racine de la souffrance qui, une fois lâchée, débouche sur la libération de l'éveil.

Les Cinq Obstacles

Le premier obstacle est le désir de plaisirs sensoriels. C'est une attitude d'avidité : on veut que les sens soient stimulés, on en a envie, on le désire. Cela recouvre tout l'éventail des impressions sensorielles par les yeux, les oreilles, le nez, la langue, le corps, ainsi que l'esprit en tant que sixième sens. Les sens sont à l'origine de tout ce que nous ressentons dans le monde et, à travers les contacts sensoriels, peuvent apparaître le désir, l'envie, l'aspiration et l'attrance. Bien que nous recherchions généralement des ressentis agréables, cet obstacle s'applique aussi à tout type d'expérience dont le but est de créer une expérience sensorielle.

Le deuxième obstacle est la négativité, c'est-à-dire toute forme de rejet de ce qui se présente : résistance, irritation, aversion, etc. Il s'agit généralement d'une réaction à une expérience désagréable mais elle peut également se produire en réponse à un contact sensoriel, surtout s'il arrive par surprise, s'il est nouveau ou malvenu.

Le troisième obstacle est généralement traduit par « indolence et torpeur » mais ces mots sont-ils vraiment clairs ou s'agit-il d'une espèce de jargon bouddhiste ? Selon *Le Chemin de la pureté*, le premier mot signifie « manque d'énergie motrice ». Peut-être devrions-nous donc parler de « léthargie », qui est un manque de vigueur ou d'énergie. Quant au mot pâli pour « torpeur » il signifie littéralement « lourdeur, pesanteur ». Ce ressenti se manifeste généralement sous forme de paresse ou de somnolence, d'endormissement, d'apathie de l'esprit. Par conséquent, une traduction plus précise de ce troisième obstacle pourrait être « léthargie et somnolence ».

Le quatrième obstacle a deux aspects lui aussi : agitation et remords. L'agitation est facilement compréhensible : un corps et/ou un esprit surchargé d'énergie finit par être agité. Le deuxième aspect, le remords, peut également être traduit par « inquiétude » ou « scrupule ». Cela signifie qu'il est surtout lié à l'apparition du remords au moment où l'on pense à ses mauvaises actions ou que l'on s'en inquiète, ce qui peut entraîner de l'agitation. Il est difficile de rester tranquillement assis quand on fait intérieurement l'inventaire de toutes ses erreurs. On risque de se lever d'un bond en disant : « Je n'en peux plus ! Il faut que je sorte de là ! »

Le cinquième obstacle est le doute, lequel peut se manifester sous toutes sortes de formes. Il peut s'agir de scepticisme, d'incertitude, de perplexité, en particulier envers les enseignements ou la pratique. On peut même douter de soi, de sa propre capacité à suivre la voie : « À quoi sert tout cela ? En suis-je capable ? Cela va-t-il m'être utile ? Est-il possible que cela fonctionne ? » Il peut aussi s'agir d'un état de confusion, d'inquiétude ou d'indécision qui va causer hésitations et tergiversations et qui, au pire, va nous paralyser, nous empêchant ainsi de nous lancer dans quoi que ce soit.

Certains voudraient ajouter un sixième obstacle, un ressenti qui empêche effectivement de nombreuses personnes de pratiquer la méditation : la peur ou l'angoisse. Cependant je pense que la peur peut entrer dans la catégorie du doute car, en général, nous avons peur de ce que nous ne connaissons pas. Une fois que nous savons de quoi nous avons peur, même quand nous sommes simplement conscients d'avoir peur, il devient possible de résoudre ce problème. Certains verront la peur comme un obstacle de type « négativité » mais, d'après mon

expérience, la négativité ou l'aversion est généralement une conséquence de la peur plutôt que sa cause. Bien entendu, on peut aussi avoir peur de sa propre aversion.

Pourquoi cinq ?

Nous pourrions assurément élaborer une liste qui contiendrait bien plus d'obstacles que les cinq mentionnés ci-dessus car l'esprit peut être distrait ou perturbé par toutes sortes de choses. Un discours du Bouddha cite quarante-quatre points qu'un moine devrait « effacer » (M.sutta 8) ; un autre mentionne seize défauts qui font qu'un moine est difficile à réprimander (M.sutta 15) ; et une autre énumération très semblable évoque seize attributs qui souillent l'esprit (M.sutta 7 ; cf. A.I, 299). L'ensemble le plus courant est résumé dans les trois racines de la mauvaise action : l'avidité (convoitise), l'aversion et les croyances erronées. L'obstacle mental le plus fondamental est l'ignorance de la réalité dont le Bouddha a dit qu'elle est causée par les Cinq Obstacles, lesquels, à leur tour, sont causés par les trois types de mauvaise conduite à travers le corps, la parole et l'esprit (A.I, 113).

Alors pourquoi le Bouddha a-t-il souligné ces cinq points en particulier ? Disons déjà que, sur le plan pratique, il est assez facile de retenir cinq concepts. Quand on médite dans la forêt, on n'a pas de livre (ou le livre a été mangé par les termites !) et on peut aisément se souvenir de ces cinq catégories, quitte à les compter sur les doigts de la main en repassant la liste mentalement. Par ailleurs, ce groupe de cinq englobe la plupart des variétés de perturbations que nous rencontrons dans la pratique spirituelle, surtout si nous les généralisons en termes de tendances humaines fondamentales ou selon la façon dont nous vivons les choses habituellement. Nous devons parfois affronter différents types spécifiques de problèmes mais, fondamentalement, nous pouvons probablement faire entrer dans ces Cinq Obstacles la plupart des difficultés que nous rencontrons si nous considérons la forme d'énergie qui les anime : chercher à saisir, rejeter, s'effondrer, s'hyper-activer et hésiter. Par exemple, si nous sommes habités par l'envie ou la jalousie, nous pouvons évaluer sa dynamique (une sorte de rejet) pour trouver de quel obstacle elle relève (la négativité) et commencer à comprendre comment travailler dessus. De même, si les problèmes que nous avons semblent assez communs – comme être distrait ou découragé – et qu'ils n'ont pas de cause évidente (distracts par des désirs sensoriels ou découragés parce que nous nous sommes énervés), nous pouvons accéder à l'énergie qui les anime et trouver utile d'appliquer certains des moyens habiles de l'obstacle équivalent le plus proche. Bien entendu, chaque entrave particulière de l'esprit et chaque nuance particulière devront être abordées avec des moyens qui leur sont propres. Cela dit, quand on acquiert une certaine expérience à travailler adéquatement sur les obstacles les plus évidents, il est possible d'appliquer cette sagesse pour aborder les aspects plus subtils de l'esprit.

La méditation de la tranquillité

Les Cinq Obstacles sont le plus souvent mentionnés dans le contexte du développement de la méditation de la tranquillité (*samatha kammatthāna*), en particulier les niveaux les plus profonds de concentration qui mènent à l'absorption méditative (*jhāna*). On ne peut atteindre ces degrés d'absorption que lorsque les obstacles sont écartés, ne serait-ce que temporairement. Ceci implique généralement que l'on y travaille un peu, surtout aux niveaux les plus grossiers. Ensuite, on utilise la force de la concentration pour neutraliser leurs effets.

Ces absorptions méditatives sont le plus souvent mentionnées dans le contexte de l'entraînement monastique, de sorte que le méditant est censé avoir déjà établi des fondations saines en maintenant un haut niveau de moralité, en pratiquant la modération des sens et en menant une vie simple dont il se satisfait. Ce mode de vie est déjà un excellent point de départ

pour diminuer les effets de certains des obstacles. La pratique de la méditation de la tranquillité inclut une focalisation de l'attention, soutenue et intéressée, sur un objet de méditation. On ne prête pas attention aux distractions ni aux perturbations, de sorte que l'esprit ne s'intéresse plus qu'à une seule chose, son objet de méditation, et que les obstacles sont éliminés du fait que l'on s'en est détourné.

Abandonnant les désirs du monde, il demeure l'esprit libéré des désirs du monde, son esprit en est purifié. Abandonnant la négativité et la haine... amical et compatissant envers tous les êtres vivants, son esprit est purifié de la négativité et de la haine. Abandonnant la léthargie et la somnolence... percevant la lumière, attentif et voyant les choses clairement, son esprit est purifié de la léthargie et de la somnolence. Abandonnant l'agitation et le remords... le cœur paisible à l'intérieur, son esprit est purifié de l'agitation et du remords. Abandonnant le doute, il demeure, le doute dépassé, sans incertitude quant à ce qui est salubre, son esprit est purifié du doute.

...

Lorsque le méditant constate que ces Cinq Obstacles ont été abandonnés, l'allégresse apparaît ; quand cette allégresse grandit, la joie apparaît ; quand il est joyeux, son corps s'apaise ; le corps apaisé, il se sent heureux ; avec ce bonheur, son esprit entre en concentration.

Il perd ainsi tout intérêt pour la sensualité et pour les situations fâcheuses ; il entre et demeure dans la première absorption qui s'accompagne d'une application initiale puis soutenue de l'esprit ainsi que de la joie et du bonheur nés de l'isolement...

Ensuite, avec la cessation de l'application initiale puis soutenue de l'esprit, il entre et demeure dans la deuxième absorption, apaisé à l'intérieur, l'esprit focalisé, sans application initiale ou soutenue de l'esprit mais avec la joie et le bonheur nés de la concentration. Avec cette joie et ce bonheur nés de la concentration, il emplit son corps tout entier, l'imprègne, l'inonde et l'imbibe au point qu'aucune partie ne reste intouchée par cette joie et ce bonheur nés de la concentration...

Ensuite, lorsque la joie s'estompe, il demeure dans l'équanimité, attentif, comprenant les choses clairement, et ressentant un bien-être dans tout le corps ; il entre et demeure dans la troisième absorption dont les êtres nobles disent : « Être équanime et attentif est un état agréable ». Avec ce bien-être [du corps] d'où la joie précédente a disparu, il emplit, imprègne, inonde et imbibe son corps tout entier au point qu'aucune partie ne reste intouchée par ce bien-être [du corps] d'où la joie précédente a disparu...

Ensuite, abandonnant plaisir et douleur après la disparition précédente du bien-être et du mal-être, il entre et demeure dans la quatrième absorption qui n'est ni douloureuse ni agréable et où l'attention est purifiée par l'équanimité. Et il reste assis, imprégnant son corps de son esprit clarifié et purifié au point qu'aucune partie ne reste intouchée par cet esprit clarifié et purifié. (D.I,71)

Cette citation est un exposé des quatre niveaux de concentration de plus en plus profonds appelés « absorptions méditatives » ou *jhāna* et des différents facteurs qui les caractérisent. Comme nous l'avons vu plus haut, pendant la concentration profonde tous les obstacles sont mis en suspens mais, une fois la concentration terminée, ils réapparaissent même s'ils sont souvent atténués temporairement par les effets de la concentration. L'intérêt de développer cette concentration consiste à créer un environnement mental clair et paisible où les choses peuvent

être vues telles qu'elles sont réellement, y compris les obstacles. Avec une clarté d'esprit exceptionnelle, la vérité ultime de l'impermanence, de l'insatisfaction et de l'impersonnalité est réalisée, et toutes les pollutions qui obscurcissent l'esprit, y compris les obstacles, sont définitivement éradiquées. Ce processus fonctionne généralement de manière progressive, par étapes, les différents obstacles se résolvant peu à peu au fil des degrés d'éveil (pour plus de détails, voir le dernier chapitre).

Les fondements de l'attention

Dans le discours du Bouddha sur « les quatre fondements de l'attention » (*satipaṭṭhāna*), les obstacles sont présentés différemment. Là, le Bouddha nous recommande de les investiguer en profondeur pour comprendre ce qu'ils sont, comment ils apparaissent, comment ils cessent et comment on peut les empêcher d'apparaître à l'avenir. Autrement dit, il s'agit de faire un sérieux travail jusqu'à leur disparition définitive.

Et comment, en ce qui concerne les phénomènes mentaux contemple-t-on les phénomènes mentaux ? Voici : pour ce qui concerne les phénomènes mentaux, on les contemple au niveau des Cinq Obstacles. Comment ?

Voici : si le désir sensoriel est présent en soi, on sait : « Le désir sensoriel est présent en moi » ; si le désir sensoriel n'est pas présent en soi, on sait : « Le désir sensoriel n'est pas présent en moi ». Et on sait comment le désir sensoriel non apparu peut apparaître, comment le désir sensoriel apparu peut être éliminé, et comment éviter à l'avenir l'apparition du désir sensoriel éliminé.

Et puis, si la négativité est présente... la léthargie et la somnolence ... l'agitation et le remords... le doute est présent en soi, on sait : « Le doute est présent en moi ». Si le doute n'est pas présent en soi, on sait : « Le doute n'est pas présent en moi ». Et on sait comment le doute non apparu peut apparaître, comment le doute apparu peut être éliminé, et comment éviter à l'avenir l'apparition du doute éliminé.

Ainsi, pour ce qui concerne les phénomènes mentaux, on demeure contemplant les phénomènes mentaux intérieurement, ou on demeure contemplant les phénomènes mentaux extérieurement, ou on demeure contemplant les phénomènes mentaux à la fois intérieurement et extérieurement. On demeure contemplant la nature d'apparition dans les phénomènes mentaux, ou on demeure contemplant la nature de disparition dans les phénomènes mentaux, ou on demeure contemplant à la fois la nature d'apparition et de disparition dans les phénomènes mentaux. Ou encore, l'attention au fait qu'il y a des phénomènes mentaux est établie dans la simple mesure nécessaire à une connaissance pure et à une attention soutenue. Et on demeure indépendant, ne s'attachant à rien dans le monde. (M.I,60)

Dans ce *sutta*, le développement de l'attention suit une progression. Il y a d'abord la conscience du corps puis des ressentis et des états d'esprit. Au fil de cette progression, le méditant développe de plus en plus de force et de finesse dans sa prise de conscience des phénomènes. Les sensations corporelles sont assez tangibles, les trois types de ressentis [agréables, désagréables ou neutres] sont relativement faciles à discerner, et ensuite seize états d'esprit sont clairement mentionnés. En général, un accroissement significatif de la capacité d'attention est indispensable pour voir clairement la grande diversité de nos états d'esprit, sans compter leur fluidité et la rapidité avec laquelle ils changent. Ensuite, nous en arrivons au quatrième thème des fondements de l'attention : développer l'attention à cinq catégories de phénomènes mentaux (*dhamma*) particuliers dont font partie les Cinq Obstacles. Ils arrivent donc à un niveau avancé dans la progression du développement de l'attention.

Si l'esprit est obsédé par le désir ou la négativité, ou s'il est envahi par la somnolence, l'agitation ou le doute, il est difficile d'être clairement conscient des *dhamma*. C'est pourquoi il est important d'être fermement ancré dans l'attention en commençant par développer la conscience du corps, des ressentis et des états d'esprit. On peut espérer qu'ensuite on sera en mesure d'avoir une perspective plus claire sur les obstacles. Si on essaie d'en être conscient au tout début de la pratique, on risque d'être happé par eux ou d'être prisonnier du doute : « Que suis-je vraiment en train d'observer ? » Par contre, si on est bien ancré dans la conscience du corps, on peut toujours revenir dans cette direction en recoupant les observations : « Quel est l'état de mon corps ? Manque-t-il d'énergie ? En a-t-il trop ? » Grâce au corps, on peut reconnaître si on est en proie à la léthargie ou à l'agitation. On peut ainsi générer une conscience plus claire des obstacles grâce à la conscience de la façon dont ils s'expriment dans le corps.

Bien entendu, développer l'attention selon une progression systématique est une proposition pédagogique. Dans la réalité, nous sommes généralement assaillis par toutes sortes d'obstacles à différents degrés d'intensité, alors que nous sommes encore en train de développer l'attention au corps et la concentration. Ces obstacles apparaissent principalement sous forme de vagabondages de l'esprit, distractions, pensées perturbatrices, évocation de souvenirs ou rêveries. Au début, l'intention est de maintenir une certaine continuité dans l'attention focalisée et la conscience de l'objet de méditation – par exemple, l'attention à la respiration. Mais si des obstacles vous distraient vraiment sérieusement de votre objet de méditation, il est possible que certains des exercices décrits dans les pages suivantes vous aident à réduire leur impact. Cependant, il est généralement difficile de s'engager dans une investigation objective et profonde des Cinq Obstacles tant que l'on ne s'est pas posé dans un certain degré de calme concentré et de clarté attentive.

Quatre façons d'être conscient

Dans les instructions du Bouddha pour développer l'attention, il est demandé d'être conscient des obstacles de quatre façons : en les connaissant, en sachant comment ils apparaissent, en sachant comment ils cessent et en sachant ce qui peut les empêcher d'apparaître à l'avenir. Le premier stade consiste à en être conscient. Pouvez-vous être conscient des distractions de l'esprit qui vous éloignent de la respiration ? L'esprit tombe-t-il brusquement à plat ? Êtes-vous attentif à la respiration et puis vous vous en éloignez ? Ou bien en êtes-vous écarté par une pensée de désir ou par un ressenti de négativité ou d'aversion : « Je lui ai dit ceci et il m'a dit cela » et toute la conversation vous revient à l'esprit. Il se peut aussi qu'une « colère justifiée » apparaisse et qu'une vieille histoire se réveille. Mais l'une des situations les plus difficiles, c'est quand l'esprit est terne et somnolant ; à ce moment-là il est dur de voir au travers de l'endormissement car on est déjà dans un nuage : comment voir le nuage quand on en fait partie ? Être capable d'observer clairement les nombreuses distractions qui nous éloignent de la respiration exige un certain degré d'attention.

Le deuxième niveau de développement consiste à observer la cause de l'apparition des obstacles, ce qui les génère, les conditions nécessaires à leur production. Cela implique que nous soyons capables de reconnaître les obstacles et d'avoir un certain degré de calme mental et de présence consciente non réactive pour pouvoir les analyser. Les obstacles ont différentes nuances et différents degrés d'intensité. Par exemple, j'ai pu observer chez moi une douzaine de sortes de somnolence – il n'y en a pas qu'une seule. Nous commençons par simplement essayer de regrouper les obstacles par catégories, sous une même appellation, pour voir d'où ils proviennent, ce qui les génère ou qui cause leur apparition.

Selon mon expérience, avoir conscience d'un phénomène permet de l'objectiver mais il reste encore de subtils niveaux de référence subjective : « C'est *mon* état d'esprit, ceci apparaît en

moi, c'est *mon* obstacle, etc. » Par contre, lorsqu'on observe la *cause* de l'apparition de l'obstacle, il se produit une ouverture très nette sur son impersonnalité ; nous devenons davantage conscients des facteurs non-personnels qui agissent à l'arrière-plan et qui le conditionnent, même sans « mon » accord. C'est la vision profonde que le Bouddha a eu de la nature de la réalité : il a vu qu'elle est conditionnée par des causes, ce fut l'élément-clé de son éveil.

Le troisième niveau de travail sur les obstacles consiste à savoir ce qui cause leur disparition. Une fois qu'ils sont apparus, qu'est-ce qui occasionne leur cessation, comment nous en libérons-nous ? Il arrive que l'on soit assis en méditation dans un état de somnolence mais que celle-ci se dissipe ensuite. Comment cela s'est-il produit ? Peut-être est-ce l'effet du café que vous avez bu un peu plus tôt ? Mais peut-être avez-vous fait quelque chose de particulier qui a permis à la somnolence de passer. À quoi avez-vous pensé ? Peut-être qu'une pensée inspirante vous est venue à l'esprit et a effacé l'endormissement et l'apathie qui vous habitaient – l'inspiration peut avoir cet effet-là. Mais il est possible que cela ne fonctionne pas toujours ; peut-être que cela fonctionne pour certains types de somnolence ou d'apathie de l'esprit mais pas pour d'autres.

Le quatrième niveau consiste à découvrir la façon dont nous pouvons empêcher les obstacles de réapparaître à l'avenir. Bien sûr, cela nécessitera plus qu'une simple observation attentive. D'abord nous devons avoir une meilleure compréhension expérientielle en connaissant la nature des obstacles et la façon dont ils apparaissent et disparaissent ; ensuite, nous devons travailler en utilisant certaines des méthodes décrites dans ce livre. Il est fort probable qu'avant de pouvoir ressentir une complète libération des obstacles, il sera nécessaire d'apporter quelques changements significatifs dans notre comportement et dans la compréhension que nous avons de ce que nous appelons « moi ».

Notre lien aux obstacles

Il y a trois façons élémentaires de traiter les obstacles. La première – la plus familière pour la plupart d'entre nous – est d'essayer de s'en débarrasser. Qui a envie de s'encombrer d'un obstacle ? Nous voulons nous en libérer, non ?

La deuxième façon de les traiter est de les repousser provisoirement, soit maladroitement en les refoulant, soit adroitement en développant des états de profonde concentration. Mais, dans ce cas, il ne peut s'agir que d'un répit temporaire. Quand les obstacles se dissipent, l'esprit est dans un état très vif, focalisé et lumineux mais quand on sort de cette concentration, on les retrouve intacts. Ils n'ont pas disparu ; ils ont juste pris des petites vacances. C'est comme un voisin gênant qui s'absente quelque temps mais qui finit par revenir chez lui.

La troisième façon consiste à prendre clairement et sagement conscience des obstacles comme étant des phénomènes impermanents et conditionnés par des causes. Nous investiguons ensuite pour découvrir et éliminer les causes qui les ont générés et les obstacles disparaissent. C'est ainsi qu'ils peuvent être définitivement résolus. Fondamentalement, ces obstacles sont des aspects de notre « moi » créés par l'ignorance de la réalité et la saisie. Notre investigation révèle la nature du « moi » et les processus qui le créent. Nous sommes ensuite en mesure de relâcher ces processus, de les abandonner, de nous en défaire et nous sommes finalement libérés des complications du « moi ». L'objet de ce livre est de travailler habilement sur les obstacles pour arriver à une libération définitive. Il ne s'agit pas de simplement se débarrasser d'eux ni de les refouler momentanément mais de travailler *avec* eux de façon à comprendre la véritable nature du « moi » et connaître la libération du « moi ».

Le plupart des gens sont probablement conditionnés à croire (et je le crois peut-être au fond moi-même) que travailler avec les obstacles n'est qu'une autre manière de s'en débarrasser. Cela est dû à l'activité insidieuse du « moi ». En fait, si on essaie de se débarrasser des obstacles, on perd son temps. Non seulement, cela complique énormément la pratique en déformant les obstacles élémentaires, mais cela peut être préjudiciable sur le long terme. Dans notre empressement à nous débarrasser des obstacles, nous succombons généralement à des stratégies de refoulement ou d'évitement qui ne font qu'aggraver la saisie et l'ignorance. L'une des stratégies les plus insidieuses est le court-circuitage spirituel¹¹, lorsqu'au nom du progrès spirituel nous court-circuitons les problèmes douloureux en utilisant des pratiques spirituelles. Comme, dans ce cas, les obstacles ne sont pas complètement résolus, qu'ils sont seulement temporairement éloignés de notre conscience, ils finissent par resurgir, généralement sous une forme déguisée comme, par exemple, des symptômes psychosomatiques.

Les obstacles sont différents aspects de notre identité. Il s'agit de cinq symptômes de saisie du « moi » conditionnés par l'ignorance et l'avidité. En d'autres termes, ce sont cinq manières dont notre « moi » s'exprime négativement. Il s'exprime aussi à travers leurs contraires : la générosité, la bienveillance, l'énergie, le calme et la confiance. Et, dans la mesure où l'on ne s'y identifie pas, ces expressions positives du « moi » vont diminuer la saisie et l'identification ; ce sont des actes désintéressés, impersonnels. Malheureusement, comme nous nous refusons généralement à les reconnaître, les aspects négatifs sont insidieusement tapis dans l'ombre pour soutenir la croyance en un « moi ». Les tendances des êtres humains sont telles qu'elles peuvent s'exprimer très fortement dans les domaines du désir, de l'aversion, de l'apathie, etc., de sorte que si nous réussissons à apporter clarté et attention à ces expressions du « moi », nous apprenons des choses importantes et même profondes sur ce « moi », sur la nature de la saisie, de l'ignorance et de l'avidité, et sur le processus d'identification. Autrement dit, nous transformons ainsi les obstacles en sagesse : nous découvrons comment se crée le « moi » et, par la même occasion, ce qu'il y a au-delà du « moi ».

Sur le plan ultime, il n'y a aucun « moi » permanent doté d'obstacles dont il faudrait se débarrasser ; il n'y a que des processus qui s'auto-soutiennent, dont nous nous saisissons et auxquels nous nous identifions comme s'ils nous appartenaient. Ainsi, essayer de détruire certains aspects de notre identité ne fait que les échanger pour d'autres aspects d'identité parce que nous continuons à nous saisir d'un « moi » illusoire. Par exemple, si vous essayez de vous débarrasser de vos désirs, vous devenez psychorigide ; essayez de vous débarrasser de l'aversion et vous tombez dans la dépression ; battez-vous contre la léthargie et l'assoupissement et vous vous retrouvez désespérément épuisé – l'esprit manquait déjà d'énergie et essayer de lutter vous épuise encore davantage ; essayez de vous débarrasser de l'agitation et vous avez des attaques d'angoisse ; essayez de vous débarrasser de vos doutes et vous devenez un intégriste forcené.

Par contre, si vous vous engagez à travailler avec sagesse sur les obstacles, ils peuvent se transformer au point de développer la conscience que vous avez de vous-même, la connaissance de soi et la libération du « moi ». Par exemple, l'obstacle du doute peut être transformé en pensée réfléchie : au lieu de douter de tout, vous êtes en mesure d'investiguer ces doutes et de distinguer ce qui est digne d'être pris en considération et ce qui ne l'est pas. Dans le pire des cas, le doute peut être paralysant, mais si vous êtes capable de travailler intelligemment dessus, il devient recherche : « Que se passe-t-il ici ? Qui donc est en train de douter d'ailleurs ? » À ce moment-là s'ouvre un espace qui permet d'investiguer et de découvrir ce qui se passe réellement. Même chose pour tous les autres obstacles : lorsqu'ils sont transformés par la sagesse, ils deviennent de précieuses qualités spirituelles.

¹¹ Terme inventé par John Welwood. Cf. Bibliographie, Robert A. Masters.

Bien entendu, par la même occasion nous abandonnons aussi les aspects du « moi » qui nourrissent les obstacles. Quel est l'aspect du « moi » dont nous nous sommes saisi et qui résulte dans ce type d'obstacle ? Par exemple, si vous êtes souvent furieux parce que vous avez le sentiment d'avoir été lésé, peut-être devez-vous renoncer au concept du « je » qui a été lésé. Les notions de bon et de mauvais sont parfois très subjectives : quel « je » s'est encore saisi de la pensée qu'il a été lésé ? Tant que nous ne sommes pas éveillés, nous fonctionnons dans le domaine de l'ego. Ce précieux ego veut vraiment se débarrasser de toutes ces vilaines choses. Il est humiliant pour notre ego de reconnaître : « J'ai des obstacles », tandis que c'est un vrai plaisir de se dire : « Je n'ai aucun obstacle, je les ai tous débusqués. » L'ego veut en triompher et en sortir grandi mais cette tactique ne pourra jamais fonctionner puisqu'elle joue toujours le jeu de l'ego.

Malheureusement, on peut croire qu'elle fonctionne : vous chassez votre aversion mais vous finissez avec une dépression. En réalité, vous êtes probablement déprimé du fait de votre aversion qui a juste été refoulée. Comme dit le proverbe : « Qui dit malheureux dit furieux. » En apparence, il semble que vous n'ayez plus d'aversion – et peut-être que, de nos jours, la dépression est socialement plus acceptable que l'aversion, la colère et l'agressivité – mais cela ne va pas durer longtemps ; il s'agit toujours d'une aversion incognito qui n'a pas été complètement réglée. Nous devons être très vigilants et réfléchis parce que le sentiment de « moi » continue à fonctionner dans l'ombre, toujours à prétendre avoir conquis les obstacles et en être ressorti plus fort et meilleur.

Il faut un certain degré d'ouverture, de stabilité d'esprit et de lucidité pour être en mesure de voir les obstacles clairement parce que notre « moi » s'est identifié à eux, il les croit nôtres, ce sont nos points de référence, stables et familiers : « Voilà *mes* désirs et *mes* aversions, etc. » C'est précisément ainsi que le « moi » s'est constitué, comment notre identité se crée au départ, et ces obstacles révèlent ce à quoi nous nous attachons pour continuer à nourrir cette identité.

Lorsque nous réussissons à prendre un peu de recul pour observer les différents obstacles, nous avons l'occasion de les traverser et de les dépasser. Ils restent présents dans un certain sens mais notre relation à eux change. Par exemple, quand on a conscience du désir des sens et que l'on comprend ses effets, on est moins susceptible de l'encourager et on arrête ainsi d'alimenter certains aspects de notre vieux « moi ». Savoir que le désir sensoriel est une expression du « moi », que c'est sa vision de la réalité, sa façon d'être avide, de se saisir des choses, etc. ouvre un espace d'investigation plus vaste où la vision pénétrante va pouvoir remplacer le désir.

L'investigation des obstacles a un autre effet bénéfique : nous commençons à voir ces aspects de notre être davantage comme des forces fluctuantes, conditionnées de manière impersonnelle, et moins comme des objets statiques. Le mot « obstacle » renvoie à la notion d'objet. Nous avons l'impression que nous pouvons retirer cet « objet » de notre esprit : « Je vais retirer le désir sensoriel de ce côté-ci, l'aversion de ce côté-là. » C'est ainsi que nous réglons les choses en général. Mais lorsque nous devenons davantage conscients des obstacles en tant qu'expériences personnelles, nous les voyons comme des énergies, des attitudes, des forces qui nous habitent. Alors, pour pouvoir travailler intelligemment avec elles, nous devons être beaucoup plus souples dans notre approche.

Prenons un bon exemple : devenir plus conscient du désir des sens. Le mot « désir » implique déjà une certaine somme d'énergie. Désir égale énergie. Pourtant, la plupart des gens se focalisent sur l'objet de leur désir : « Je désire cette chose-là. » Ensuite les choses changent et le désir cherche un autre objet sur lequel se fixer. Attention, le désir est en chasse ! Mais si vous arrivez à vous brancher sur cette énergie de désir, vous pouvez la transformer en quelque chose de plus judicieux. Elle peut être convertie en une énergie plus positive, voire en énergie juste,

en « effort juste » dans le sens d'un désir de pratique spirituelle (*dhammachanda*). Quand nous nous ouvrons aux obstacles sur le plan énergétique, nous commençons à les voir tout à fait différemment. Ils deviennent des forces et des énergies plus fluides, plus ouvertes, qui peuvent être transformées. Ce qui était jusque-là des obstacles, quelque chose de préoccupant ou de perturbant, devient de l'engrais pour développer la sagesse. La voie de l'éveil passe par les obstacles et non par une lutte contre eux. Nous nous éveillons à leur véritable nature au lieu de les voir comme le « moi » voudrait que nous les voyions. Voilà ce que signifie s'éveiller à la réalité de ce qui est : voir les choses telles qu'elles sont vraiment, libres de tous les artifices du « moi ».

Avoir conscience des obstacles

Ainsi, à un certain stade dans le développement de la méditation sur le souffle, nous observons les choses sous un autre éclairage, c'est-à-dire que nous devenons conscients non plus du souffle mais de nos distractions et de la *nature* de ces distractions. Pouvez-vous observer votre esprit quand il n'est pas sur la respiration ? Nous voulons tous observer l'esprit quand il est paisiblement posé sur le souffle mais pouvez-vous demeurer conscient quand il s'en éloigne, voir où il va et dans quoi il s'engage ? Normalement, cela exige beaucoup plus de flexibilité et une attention plus finement développée. Une fois aiguisée, l'attention peut pénétrer dans les structures sous-jacentes des différents obstacles qui nous distraient. Quelle est leur source ? Qu'est-ce qui les fait disparaître ? Et en quoi devons-nous changer notre attitude, changer notre façon de nous relier à la réalité, pour qu'ils ne réapparaissent plus, pour qu'ils cessent d'entretenir ce sentiment de « moi » de manière tellement négative et perturbatrice ? Si nous pouvons être libres de cette identité inhibée, l'éveil est là. Il ne s'agit pas de « devenir éveillé » ; il s'agit de débayer les détritiques pour permettre à l'éveil de se manifester de lui-même.

Les expressions les plus évidentes du « moi » sont à travers le désir sensoriel, la négativité, la léthargie, l'agitation et le doute ; c'est donc là que nous pouvons découvrir ses secrets et déraciner ses stratégies. Ainsi, ce que nous considérons jusque-là comme des obstacles deviennent des bijoux vraiment inestimables lorsqu'ils se transforment en source de connaissance. Ils sont le fondement d'une connaissance de la nature et des formes d'expression du soi. Il s'agit de la connaissance la plus précieuse qui soit ; elle peut mener à la libération ultime de la tyrannie du « moi » et de ses pénibles obstacles.

Il est regrettable que parfois, lorsque nous entendons parler de nos défauts les plus flagrants comme l'avidité, l'aversion et l'ignorance de la réalité, ils nous paraissent tellement écrasants et/ou abstraits que tout ce que nous faisons c'est bâiller, sourire d'un air entendu et continuer à vivre comme d'habitude. Pourtant, quand on s'engage sérieusement sur une voie spirituelle et, en particulier, dans les exercices pratiques de développement du calme et de la clarté mentale, on se retrouve face à face avec ces expressions directes et évidentes du « moi » à l'état brut, cru et inconfortable – véritable fertilisant pour libérer la sagesse. Là, le Bouddha nous a donné un contexte particulièrement inspirant pour la pratique spirituelle ; dans un de ses enseignements, il dit : « Cet esprit est intensément brillant et lumineux et il est libéré des souillures qui le visitent. » (A.I,10) Autrement dit, bien que nous portions généralement une attention particulière aux entraves mentales, aux obstacles et aux pollutions de l'esprit, telle n'est pas la véritable nature de l'esprit. Sa véritable nature est de faire rayonner la lumière.

Moyens habiles et créatifs

Au départ, nous devons développer une certaine expérience de travail avec les obstacles en utilisant les méthodes et les techniques de base, mais il y a ensuite des circonstances où nous

devons être créatifs face à un type d'obstacle qui nous est propre. Comme le disait Ajahn Tongrat, l'un des enseignants d'Ajahn Chah : « Si les obstacles arrivent par en bas, saute ! S'ils arrivent par en haut, baisse la tête ! » Dans la tradition thaïlandaise de la forêt, les maîtres conseillent souvent d'utiliser des « moyens habiles » (*upaya* en pāli) pour s'aider dans la pratique de la méditation. La recommandation d'Ajahn Chah était : « Si ce moyen fonctionne pour vous, utilisez-le ! » Bien entendu, cela implique que nous l'ayons activement testé pour voir s'il donne vraiment des résultats ou pas. Par ailleurs, il arrive qu'une technique fonctionne seulement pendant un certain temps parce que l'ego est très doué pour s'approprier tout ce qui peut le préserver et le renforcer. Nous devons donc toujours avoir une longueur d'avance sur lui pour saper ses tentatives de récupérer tout moyen habile qui menacerait son existence.

Le Bouddha nous a donné de nombreux outils, profonds et bénéfiques, pour travailler avec l'esprit et toutes ses activités, mais il faut parfois les « personnaliser » ou les adapter à notre propre environnement mental. Même si, de manière générale, tous les êtres humains ont un esprit et des états d'esprit similaires, à un niveau plus subtil, nous avons une configuration mentale absolument unique. Nous sommes les seuls à pouvoir vraiment connaître notre propre esprit, nous sommes donc les seuls à vraiment savoir comment travailler sur lui.

Tandis que nous utilisons les nombreux moyens habiles hérités du Bouddha et des autres maîtres ainsi que ceux qui nous sont propres, il est très important de se souvenir qu'il ne faut pas les utiliser uniquement comme antidotes aux obstacles. Le réel sens de la pratique spirituelle est de lâcher la saisie du « moi » qui s'exprime à travers les obstacles, et pas seulement de les contrecarrer. Il est certain qu'au début, il faudra que leurs effets soient un peu affaiblis pour atteindre le degré de calme et de clarté nécessaire pour les étudier minutieusement. Cependant, les obstacles sont des symptômes de saisie, d'ignorance et d'avidité, et pour guérir de ces poisons nous avons besoin de la médecine holistique de la sagesse et du renoncement plutôt que d'un simple soulagement temporaire des symptômes. Les moyens habiles servent à investiguer les obstacles de façon à les connaître à fond, savoir quelle est la cause qui les engendre, comment ils peuvent cesser et comment ils peuvent disparaître définitivement. Le seul véritable antidote est l'éveil à la nature ultime de la réalité telle qu'elle est vraiment.

Les obstacles au quotidien

Une fois que nous commençons à connaître les obstacles et que nous avons établi un certain degré de concentration et d'attention, il est important d'essayer d'en être de plus en plus conscients au moment où ils se manifestent. Peut-être qu'ils ne nous dérangent pas trop lorsque nous sommes dans l'environnement « contrôlé » de la méditation, surtout si nous avons des facilités pour focaliser l'attention sur notre objet de méditation. Mais il est certainement utile d'être conscient de l'intervention des obstacles dans la vie quotidienne et de savoir quel est votre « obstacle de la semaine ». Voici un petit exercice à faire : voyez si vous pouvez remarquer le ou les obstacles qui se présentent dans le courant de la journée et qui vous ébranlent. Cet exercice peut devenir une source essentielle d'investigation et d'étude. Ces obstacles sont non seulement causes d'un manque d'éveil mais ils nous empêchent aussi de mener une vie paisible et heureuse. Par conséquent, plus tôt nous apprendrons à nous libérer de leur influence perturbatrice, plus notre vie s'écoulera harmonieusement et plus vite l'éveil pourra se produire.

Il y avait un enseignant de méditation qui offrait une forme de retraite très populaire dans plusieurs villes de Suisse. Cela commençait par une session d'un week-end et continuait en retraite dans la vie quotidienne : les gens allaient travailler pendant la journée et se retrouvaient le soir pour une session basée, le plus souvent, sur un thème particulier comme la parole juste ou la continuité de l'attention dans la journée. De nombreuses personnes ont trouvé que cette

forme de retraite les aidait énormément et certains ont eu des révélations importantes. Même s'ils avaient presque tous déjà suivi plusieurs retraites formelles, cette formule était tout à fait différente, elle apportait plus de présence et de clarté dans les situations de la vie de tous les jours. C'est dans le quotidien que nous devons faire face aux événements réels et c'est dans le quotidien que nous passons le plus clair de notre temps. On ne peut être en retraite qu'un certain nombre de jours par an. Le reste de l'année, on se retrouve dans la vie ordinaire. Donc apporter davantage de présence et de clarté dans les domaines ordinaires de notre vie est beaucoup plus utile sur le long terme.

Par conséquent, essayez de faire l'exercice proposé ci-dessus, d'identifier les obstacles au fil de votre vie quotidienne. Ce sera pertinent et utile et non un simple exercice de questionnement intellectuel.

CONDITIONS PROPICES

Pour travailler habilement avec les différents obstacles, un certain travail préparatoire peut s'avérer extrêmement utile et apporter un précieux soutien. Nombreux sont ceux qui se lancent dans la méditation, généralement dans l'espoir de trouver une solution miracle, sans grande préparation, sans guère de connaissance du contexte ni des conséquences, et sans la moindre idée des dangers potentiels. Tout d'abord, la méditation ne convient pas aux personnes qui sont dans un état de déséquilibre psychologique. Les exercices de concentration peuvent apporter ancrage et force à l'esprit, mais ils peuvent aussi aggraver les perturbations mentales. Par ailleurs, même si le calme et la paix de l'esprit générés par la méditation peuvent être très reposants et réparateurs, ils donnent aussi l'occasion à des éléments inconscients de remonter au conscient. Toutefois il existe toute une palette d'activités, de pratiques, d'attitudes et de connaissances qui sont extrêmement utiles pour créer des conditions propices, permettant aux exercices spirituels de porter les fruits les plus bénéfiques.

Les trois piliers de l'Action Juste, fondements de la pratique bouddhiste, sont la générosité, la vertu et la méditation. Bien que différents, ils fonctionnent de concert pour étoffer notre pratique spirituelle de sorte qu'elle pénètre tous les domaines du « moi ». Par tradition, la générosité est la première des pratiques pour la majorité des bouddhistes laïcs. Ils vont au monastère et se donnent beaucoup de mal pour faire des offrandes aux moines et aux nonnes. Certains restent un moment et prennent les préceptes¹² mais la plupart rentrent chez eux avant que ne commence la méditation. Ils ont créé des conditions favorables et propices au développement mental mais ils oublient la dernière étape alors que ces trois façons de pratiquer de manière juste doivent absolument s'articuler entre elles.

La générosité

La générosité est le premier pilier de la pratique bouddhiste. Extérieurement, les gens donnent, ils font des offrandes mais, sur le plan ultime, cet acte se fonde sur l'abandon du « moi », sur le lâcher-prise de l'identification à un « moi ». Cela commence sur un plan concret en faisant des gestes comme donner des choses dont on pourrait penser qu'elles nous appartiennent personnellement : *ma* nourriture, *mes* possessions ou *mon* argent. Mais, derrière ces actes, il y a un début d'abandon de soi. Cela permet de créer une générosité, une ouverture, une libération du cœur, une annulation de l'identification à un « moi ». Grâce à la générosité, nous apprenons comment lâcher prise. Il s'agit là d'une pratique particulièrement cruciale à notre époque où l'on accorde tant d'importance au fait d'obtenir, de gagner, d'atteindre et de posséder – toute chose qui tourne autour du « moi ». Les personnes généreuses sont moins préoccupées d'elles-mêmes et, de ce fait, montrent davantage d'empathie et de réceptivité aux besoins des autres. Elles sont généralement plus amicales et hospitalières mais aussi plus sûres d'elles, faciles à vivre et détendues. Le Bouddha a déclaré que certaines de ces qualités sont les bienfaits de la générosité (A.III,39 ; IV,79) et elles sont toutes très favorables à la pratique spirituelle.

La générosité est une attitude particulièrement importante lorsqu'on travaille sur les obstacles. On est déjà obligé d'abandonner pas mal d'orgueil simplement pour admettre que

¹² Il s'agit des cinq préceptes que le Bouddha a recommandé aux laïcs de suivre. S'efforcer de : 1) respecter la vie ; 2) respecter la propriété d'autrui ; 3) parler honnêtement et utilement ; 4) avoir un comportement sexuel responsable ; 5) ne pas consommer drogue et alcool pour garder l'esprit clair.

l'on est entravé par un ou plusieurs de ces obstacles. Il faut de l'humilité pour reconnaître sa propre avidité, sa négativité, sa léthargie, son remords ou sa perplexité. Mais si le cœur est généreux, on est en mesure de s'ouvrir à ces aspects du « moi ». Ces aspects peu séduisants de notre être que sont la fierté et la vanité s'attachent à une image idéale de soi et refusent d'accepter la réalité : « Non, non, je ne suis pas comme cela. Ce n'est pas ainsi que je suis. » D'habitude nous aimons nous attacher à notre « moi idéal » mais, avec une générosité bien pratiquée, nous pouvons lâcher cette vision figée de soi et reconnaître peut-être l'existence d'un autre « moi » un peu moins merveilleux.

Il faut une pratique bien ancrée de la générosité pour avoir accès aux obstacles et aussi pour être capable de les abandonner, de s'en libérer et de les lâcher complètement. Certains individus commencent à méditer et puis tombent dans la somnolence ; et si on leur dit qu'ils dodelinent de la tête, ils le nient vertement : « Moi, somnoler ? Vous plaisantez ! Que moi j'aie un obstacle ? Je suis un méditant ! » Et même si vous insistez en disant : « Mais je vous ai vu dodeliner de la tête », ils répondent : « Non, non, ce n'était pas moi. » Ils manquent tout simplement de cette générosité de cœur qui permet de s'ouvrir à ses propres limites. Ces obstacles font intimement partie de nous, ils sont l'expression de certains de nos aspects les moins agréables, mais c'est ainsi que le « moi » s'exprime. Or le « moi » tient fermement à ce que nous continuions à nous identifier ainsi ; c'est sa façon de se préserver. Donc, le fait d'être davantage ancrés dans la générosité apporte plus d'ouverture de cœur et nous permet d'accéder à ces aspects cachés de nous-mêmes qui sont moins merveilleux que nous le voudrions.

La moralité

En second lieu, un solide fondement éthique est essentiel pour travailler avec les obstacles. Il faut déjà une bonne dose de générosité pour se défaire de ses vieilles habitudes, de ses façons d'agir, de ses pulsions. Il faut apprendre à les abandonner pour pouvoir suivre les directives impersonnelles données par les préceptes. Le mot *sila*, normalement traduit par « moralité », signifie littéralement « habitudes ». Pratiquer la moralité signifie abandonner les vieilles habitudes et essayer d'en développer d'autres, plus justes : une manière juste de parler et de nous comporter dans nos relations avec le monde. Cela revient à dire que, plutôt que de nous relier aux autres dans une perspective égoïste – « ce qui est bon pour moi » –, nous apprenons à fonctionner davantage d'un point de vue altruiste. Au lieu de tuer celui qui vous a offensé, vous lui permettez de vivre (!) et cela implique abandonner vos réactions égoïstes, sortir du sentiment de votre propre importance et lâcher ce que vous considérez être juste. Cela signifie aussi permettre aux autres d'occuper une place dans votre cœur en tant que membres de cet univers généreux.

Les préceptes moraux peuvent également servir de réservoir sain, stable et sûr à l'intérieur duquel travailler intelligemment sur les obstacles. Par exemple, quand on travaille sur les obstacles du désir sensoriel et de la négativité, il est très important de pouvoir les reconnaître avant qu'ils ne s'expriment. Si nous ne sommes pas bien ancrés dans un comportement sain et éthique, nous risquons d'essayer de nous ouvrir à certaines des forces qui génèrent le désir ou la colère et déclencher ainsi une avidité ou une fureur incontrôlée. Nous risquons de perdre le contrôle ou d'être dépassés par ces énergies volatiles qui peuvent aboutir à de mauvaises actions si elles ne sont pas contenues dans le cadre des préceptes. Ceux-ci nous donnent des directives permettant de mener une vie équilibrée ; or nous laisser aller à agir selon nos pulsions et nos humeurs n'est généralement pas très équilibré – ni pour nous ni pour notre entourage –, d'autant que ce laisser-aller ne fait que renforcer les vieilles habitudes de réactions incontrôlées. Les préceptes nous rappellent les justes limites au sein desquelles contenir notre comportement et nos énergies personnelles, physiques et mentales.

De plus, s'exercer régulièrement à suivre les préceptes nous permet de développer un haut degré de clarté et d'intégrité. La plupart des gens s'en tiennent aux limites des normes de moralité acceptées par la société. Mais affiner ces normes nous oblige à observer plus attentivement notre comportement et nos paroles, et à être sincères envers nous-mêmes de façon à savoir exactement où nous en sommes par rapport aux préceptes. Faire semblant d'être plus honnêtes que nous ne le sommes n'est pas seulement prétentieux, c'est se mentir à soi-même. Comment allons-nous être honnêtes à propos des obstacles qui bloquent notre développement spirituel si nous ne sommes pas capables d'être honnêtes pour ce qui concerne nos actes et nos paroles que tout le monde peut voir et entendre ?

Les refuges

La formule utilisée pour prendre les préceptes commence par un engagement à « prendre refuge » dans le Bouddha, le Dhamma et le Sangha – « les trois refuges ». Pour la majorité des bouddhistes, cela signifie prendre pour guides ou modèles le Bouddha historique, son enseignement et le Sangha monastique contemporain. Le but de cette prise de refuge est d'avoir une image ou une qualité noble qui soit plus grande que nous et qui puisse nous guider ou nous servir d'idéal, d'exemple à suivre.

Ceci est particulièrement utile dans la pratique de la méditation. En effet, on passe beaucoup de temps à travailler intérieurement et on court le danger de devenir trop absorbé par soi, de sorte que lorsque des difficultés apparaissent, on n'a personne vers qui se tourner. Bien que le Bouddha ait beaucoup insisté sur le fait que nous sommes seuls sur la voie, il a aussi souligné l'importance des amis spirituels et d'un contexte favorable à la pratique. Ainsi, le fait d'avoir un noble principe auquel se référer peut soulager notre fardeau. Être assis en méditation à observer nos obstacles pendant des heures tous les jours peut finir par être assez déprimant. Mais savoir que le Bouddha a dû traverser les mêmes épreuves sinon pires, nous permet d'avoir une meilleure perspective sur nos problèmes. Parfois, quand l'esprit est écrasé par la négativité, le simple fait de se souvenir que la vérité du Dhamma est toujours présente peut nous donner un regain de patience pour permettre à la négativité de passer. Et même si chacun de nous poursuit sa propre pratique, il est bon de se souvenir qu'il existe toute une communauté de pratiquants spirituels – le Sangha – engagés dans la même pratique même si nous ne les voyons pas. Nous ne sommes pas seuls ; nous faisons partie d'une histoire de 2600 ans d'efforts spirituels.

Pour ceux qui ne sont pas familiers avec la culture bouddhiste, il est également possible de considérer les trois refuges comme « sagesse, vérité et engagement » ou toute autre formule qui soit source d'inspiration, d'encouragement et d'aide sur la voie.

La méditation

Le troisième pilier qui permet de bien travailler avec les obstacles est, bien entendu, la pratique même de la méditation. Le Bouddha a enseigné deux formes de méditation : celle du calme et celle de la vision pénétrante. Nous avons donc deux contextes différents dans lesquels travailler avec les obstacles. La pratique de la méditation du calme s'appuie davantage sur des exercices de concentration de plus en plus développés. Pour faire l'expérience des niveaux de concentration les plus profonds, il est indispensable de se désengager de l'influence des obstacles. Avec le soutien de la générosité, de la moralité et d'une certaine sagesse, nous pouvons réduire les effets de certains obstacles. Ensuite, le développement résolu de l'attention focalisée ou concentration peut mener à leur suspension temporaire et à une absorption merveilleuse dans l'objet de méditation. Avec le soutien d'un esprit calme et concentré, la

méditation de la vision pénétrante nous engage directement dans une investigation minutieuse des obstacles : ce qui les cause, comment ils peuvent cesser et comment s'en libérer définitivement. Comme l'a dit Ajahn Chah : « Plus le calme est profond, plus l'investigation est fine. »

La méditation de la bienveillance

Il y a une pratique méditative qui est particulièrement utile pour évaluer les obstacles : la méditation de l'amitié bienveillante ou *mettā bhavana*. Pour la plupart d'entre nous, le simple concept d'« obstacle » a des connotations négatives qui engendrent une attitude d'aversion et de rejet. Il est cependant nécessaire d'apprendre à connaître de près les obstacles pour pouvoir travailler sur eux avec sagesse. Concrètement, cela signifie apprendre à être ami avec eux, à les accueillir avec douceur, à y être réceptif.

La méditation *mettā* est tout spécialement recommandée pour travailler avec l'obstacle de la négativité (voir plus loin le chapitre sur l'aversion et les instructions détaillées pour la pratique). Cependant, elle est très bénéfique pour nous aider à affronter tous les obstacles et toute expérience négative, difficile ou douloureuse. La pratique de *mettā* est généralement présentée dans le contexte de la méditation *samatha* qui développe le calme jusqu'au niveau de l'absorption. Pour la vision pénétrante, il est également bon d'avoir une attitude générale de bienveillance. On cultive la bienveillance comme on cultive une amitié : on commence par une attitude amicale renforcée par une pensée bienveillante, le souhait que tout aille bien pour l'autre. Un ami est quelqu'un que nous connaissons bien, qui nous est familier et avec qui nous sommes détendus et à l'aise. Cette attitude nous permet de nous rapprocher davantage des obstacles, de nous y ouvrir et de les connaître plus en profondeur. En général, nous ne sommes pas très à l'aise avec eux. Peut-être avons-nous eu de mauvaises expériences à cause d'eux, peut-être les voyons-nous comme mauvais ou inquiétants, peut-être en avons-nous peur... Mais si nous ne sommes pas à l'aise avec eux, comment allons-nous réussir à les connaître ? Ainsi, pratiquer activement la bienveillance peut nous aider à nous familiariser avec eux. Bien sûr, nous savons que cette relation sera sans cesse à renouveler puisque tout change constamment, alors pourquoi ne pas établir une relation basée sur l'amitié et voir où cela nous mène ?

La pratique de *mettā* est particulièrement efficace pour venir à bout de nos attitudes négatives habituelles et pour découvrir des aspects de nous-mêmes sous un nouvel éclairage. Nous réussirons ainsi à ne pas juger ces obstacles aussi négativement mais peut-être même aussi à les voir plus positivement, comme une source de connaissance, comme une occasion de découvrir en profondeur la nature de notre « moi ». Par exemple, au lieu de détester notre négativité, avec une approche bienveillante (et peut-être aussi un dialogue délicat), nous pourrions découvrir à quel besoin impérieux du « moi » elle répond et nous pourrions ensuite démêler cette partie du complexe du « moi ».

Un ancrage sage et stable dans la générosité, la moralité et la méditation nous permet d'accéder aux aspects de notre être auxquels nous sommes généralement fermés et hostiles. On pourrait dire que développer une conscience des obstacles est une ouverture sur cette facette oubliée, cette facette la plus cachée de notre être. Le paradoxe est que c'est seulement en nous y ouvrant que nous pouvons vraiment les affronter. Si nous n'y accédons pas, si nous n'en sommes pas conscients, ils sont littéralement « en nous ». Nous nous identifions à eux inconsciemment, nous croyons qu'ils sont « moi », nous nous en saisissons au point de leur donner vie en nous. Mais quand nous en sommes conscients, c'est comme si nous les extirpions de nous en les voyant comme des objets plutôt que des sujets : « Tiens, voilà l'aversion ! Et voilà le désir. Salut ! » Au lieu qu'ils soient enfouis en nous et qu'ils se manifestent inconsciemment, notre prise de conscience élimine leur rôle de sujets. Ils sont désormais à

découvert. Nous sommes celui qui les voit, qui les reconnaît au lieu d'être manipulé par eux et d'exister à travers eux.

Une attention appropriée

Une qualité mentale juste, spécifiquement mentionnée par le Bouddha comme étant fondamentale dans le travail sur les obstacles, est l'attention sage ou « appropriée », *yoniso manasikāra* (S.V.64 ; A.I,3). Bien que ce terme un peu technique ne soit pas mentionné dans les catégories classiques des enseignements, le Bouddha a insisté sur sa grande importance en tant que facteur dans l'entraînement mental à la méditation. Ainsi, l'attention appropriée est le facteur clé dans la résolution de chacun des obstacles, tandis que son contraire, le manque d'attention appropriée, joue un rôle déterminant dans leur apparition et leur croissance.

Bhikkhu Analayo a étudié en profondeur le terme *yoniso manasikāra* tel qu'il est utilisé dans le Canon pāli. Il distingue trois aspects dans le qualificatif *yoniso* : approfondi, approprié et sage. Ce mot a donc toute une palette de nuances selon le contexte. J'ai choisi d'utiliser l'aspect « approprié » bien que les autres sens puissent également s'appliquer.

L'attention ou réflexion, *manasikāra*, est une fonction mentale présente dans tout acte conscient. Ce à quoi nous sommes attentifs et notre façon d'y être attentifs ont un puissant impact sur l'esprit. Malheureusement, comme l'attention des êtres non éveillés est toujours sous l'influence déformante de l'avidité, de l'aversion et de l'ignorance, elle est orientée de manière inappropriée, ce qui ne fait que perpétuer la distorsion de nos perceptions. Nous connaissons tous les effets d'un manque d'attention appropriée. Par exemple quand nous nous perdons dans des fantasmes sensuels, nous constatons que cela ne fait que nourrir davantage le désir des sens. Ainsi une attention trop fréquente et une attention trop étriquée – ne pas voir l'objet sous d'autres angles – peuvent toutes deux être préjudiciables. Si nous pouvons déplacer notre attention avec sagesse en voyant que le fantasme en question n'est, fondamentalement, qu'une perception, nous observons l'état mental que ce nouveau regard engendre : être attentif à un objet avec sagesse, c'est-à-dire en comprenant sa véritable nature, peut changer totalement les choses.

Les Commentaires disent que l'attention inappropriée est comme les distorsions (*vipallāsa*), c'est-à-dire qu'elle nous fait voir ce qui est impermanent (*anicca*) comme permanent, ce qui est insatisfaisant (*dukkha*) comme satisfaisant, ce qui est impersonnel (*anattā*) comme personnel, et ce qui est fondamentalement laid (*asubha*) comme beau. Bien sûr, c'est ainsi que les êtres non éveillés considèrent généralement la réalité. Cependant, le Canon pāli explique l'attention inappropriée de manière plus concrète et spécifique en lien avec chacun des obstacles. Par exemple, il est dit que le désir sensoriel est alimenté quand on porte son attention sur l'aspect attirant d'un objet. Ainsi, développer une attention sage et appropriée exige que nous retravaillions complètement notre façon de nous relier à la réalité.

Face aux pensées perturbatrices

Lorsque nous travaillons sur les obstacles, il est bon de nous rappeler les instructions que le Bouddha a données sur la façon de traiter les pensées perturbatrices, en tenant compte, bien sûr, du contexte particulier dans lequel nous travaillons : soit la méditation du calme, soit celle de la vision pénétrante. Dans un certain discours (M. *sutta* 20 ; I,118), le Bouddha a donné cinq méthodes pour affronter les « pensées indésirables liées au désir, à l'aversion et à l'ignorance » qui nous écartent constamment de notre objet de méditation.

La première méthode consiste à dévier l'attention vers un thème plus sain, de sorte que l'esprit devienne « intérieurement stabilisé, apaisé, refocalisé et concentré. » Si cela ne fonctionne pas, nous devons examiner les inconvénients que présentent ces pensées malsaines. Si elles persistent, nous devons essayer de les ignorer de la même façon que nous fermons les yeux ou détournons le regard pour éviter de voir quelque chose. La quatrième méthode consiste à « calmer ce qui fabrique les pensées » de la même façon qu'une personne qui marcherait vite commencerait par ralentir puis s'arrêterait ou s'assiérait, prenant ainsi progressivement une posture de plus en plus fine. La dernière méthode suggère de chasser délibérément les pensées perturbatrices en les écrasant purement et simplement « comme un homme fort contraint un autre plus faible. » Bien entendu, différentes pensées nécessitent différentes méthodes ; il est donc important d'appliquer chaque pratique avec circonspection.

Voici ma méthode personnelle : lorsqu'une pensée perturbatrice apparaît, je commence par me contenter de remarquer son apparition et je retourne à mon objet de méditation. Si elle revient à la surface, je la regarde de plus près pour savoir de quel type de perturbation il s'agit, puis j'oriente à nouveau mon attention vers mon objet de méditation. Si la pensée persiste, j'observe si elle a une correspondance dans le corps et j'essaie d'investiguer plus loin à travers le ressenti physique : « Quelle en est la cause ? Est-ce un phénomène familier ou nouveau ? Qu'est-ce qu'il essaie de me dire ? » Si la pensée continue à réapparaître, il y a de fortes chances pour qu'elle soit porteuse d'une forte énergie ou d'une histoire. Autrement dit, il est probable qu'elle est le résultat d'une série de causes complexes et détaillées, ce qui va nécessiter une investigation empirique plus minutieuse. J'évalue ensuite le degré de calme de l'esprit. S'il n'est pas assez calme et concentré, il va être facilement attiré vers des distractions et toute tentative d'investigation restera à un niveau superficiel, intellectuel. Donc : l'esprit est-il assez calme pour investiguer ce phénomène sans le juger ? Essayez. Si l'esprit se laisse entraîner, agiter ou perturber, mieux vaut commencer par renforcer le degré de calme et de concentration. Si la perturbation est trop forte, il faudra peut-être suspendre temporairement l'exercice de méditation en changeant de posture ou en faisant autre chose en pleine conscience jusqu'à ce que l'on se sente prêt à se lancer à nouveau dans l'investigation.

En général, avec les phénomènes mentaux il est bon de porter l'attention au corps et parfois aux types de ressentis pour voir comment le physique en est affecté. Le corps est plus tangible et change moins vite que l'activité mentale fugace et volatile, de sorte qu'il est d'un accès plus facile. Ce basculement de l'attention permet également de compléter l'image de l'expérience sur le plan mental (émotionnel) et physique. De la même manière, pour les phénomènes physiques il est bon d'observer le ressenti mental ainsi que l'humeur, les émotions, voire les images, impressions ou associations d'idées.

En commençant par observer les caractéristiques d'un phénomène, nous pouvons également déterminer s'il est énergisant ou débilitant. En général, mieux vaut calmer le phénomène énergisant et rééquilibrer l'énergie. Le meilleur moyen d'introduire le calme est de pratiquer les exercices de la méditation *samatha*. Parfois d'autres méthodes sont nécessaires, surtout pour le corps : différents types de respiration, conscience du corps ou exercices de relaxation comme le yoga ou le taïchi. Étudier, analyser et réciter des enseignements du Dhamma est énergisant mentalement et il y a de nombreuses façons d'apporter de l'énergie au corps. Parfois il est bon d'énergiser l'ensemble du corps, tandis que d'autres fois il faudra se limiter à certaines parties du corps présentant des symptômes d'endormissement, d'engourdissement ou d'immobilité. Il existe aussi des moyens d'apporter de l'énergie en douceur, par exemple certaines postures de yoga, et d'autres plus vigoureux. Même si l'on se sent fatigué après, ces exercices peuvent être utiles pour la circulation du sang ou l'équilibre des énergies.

Souvenirs, visions et expériences étranges

Pendant le processus méditatif, il nous arrive de rencontrer autre chose que les Cinq Obstacles. Par exemple, des souvenirs peuvent surgir de manière obsessionnelle et nous distraire de nos exercices de méditation. En apparence, ils ne sont peut-être pas directement liés à un des Cinq Obstacles, mais il peut tout de même s'agir d'un obstacle ou d'une pollution mentale déguisée que nous ne sommes pas encore en mesure de reconnaître. De manière générale, si quelque chose remonte sans cesse à l'esprit, cela signifie que le « moi » est investi ou que la chose revêt une grande signification pour nous. Lorsque l'environnement mental s'y prête, il peut être très utile d'analyser cela plus en profondeur et, si tout va bien, cette investigation révélera le véritable sens de l'expérience.

J'ai eu moi-même un souvenir récurrent de l'époque où je travaillais l'été dans une usine pour payer mes études. La plupart du temps on ne donnait aux étudiants que les emplois les plus modestes qui ne requerraient pratiquement aucune expérience. Pourtant, un jour, alors que j'avais été promu à un poste plus élevé sur la chaîne de montage, il y a eu un problème à cause d'une erreur de ma part, de sorte que la chaîne a été momentanément bloquée. Cet incident relativement anodin réapparaissait pourtant fréquemment dans mes méditations en Thaïlande. J'ai finalement décidé de l'étudier de plus près et j'ai commencé à investiguer les différents aspects de cette histoire. Et puis un jour, quelque temps après, j'ai subitement compris que le vrai message tournait autour de mon arrogance. J'ai ressenti comme un coup de poing au niveau du cœur, un véritable choc physique accompagné de cette pensée : « Arrogance ? Non ! Pas moi ! Il n'y a pas plus humble que moi sur cette planète ! » Pourtant le message de la vision pénétrante en méditation était tout autre et je lui faisais davantage confiance. Le problème venait de mon arrogance : je m'étais cru tellement intelligent du fait de mon éducation universitaire alors que la plupart des ouvriers de l'usine n'avaient pas fait d'études. Lorsque j'ai été capable d'intégrer cette révélation douloureuse, le souvenir s'est dissipé et n'est plus apparu en méditation.

D'autres phénomènes peuvent faire surface au cours d'une méditation. Par exemple des images, des visions, des lumières ou des bruits étranges qui apparaissent soudainement et persistent quelque temps. Certains de ces phénomènes sont dus aux effets d'une concentration et d'une présence consciente accrues : nous sommes davantage conscients des impressions sensorielles et celles-ci sont amplifiées par la concentration. D'autres sont dus à des distorsions de nos perceptions dites « normales ». Lorsque nous sommes dans un environnement calme, les yeux fermés pendant de longues périodes, nos perceptions habituelles du quotidien ne sont pas renforcées de sorte que des formes de perception différentes se présentent. Si vous vous sentez désorienté ou sérieusement perturbé par de tels phénomènes, mieux vaut ouvrir les yeux, porter l'attention au corps et essayer de vous ancrer dans la réalité de l'ici et maintenant. Si l'expérience est extrême, il est bon de s'engager dans une activité physique qui ramène à la réalité comme ratisser des feuilles mortes, balayer, jardiner, parler à des gens, etc.

Lors de ma première année en Thaïlande, j'avais une petite cabane près d'une cascade. C'était parfait pendant la saison sèche mais quand la mousson est arrivée, la chute d'eau est devenue très bruyante puis elle s'est transformée en musique ! Elle était tellement présente que je ne pouvais littéralement pas m'entendre penser. J'ai fini par être très désorienté parce que je ne savais plus si la musique venait de la cascade ou de ma tête. Au bout du compte, j'ai dû déménager vers une cabane plus tranquille.

Les personnes qui pratiquent la méditation intensive ont souvent des sensations physiques inhabituelles. Certaines sont dues à des distorsions de perception comme plus haut ; d'autres sont liées à un inconfort physique ou à un problème de santé ; et d'autres encore sont psychosomatiques. Par conséquent, il est bon de les considérer attentivement. Le corps a besoin

d'un certain temps pour s'habituer à une posture assise jambes croisées ainsi qu'à un changement de régime alimentaire et d'horaires. Si les symptômes persistent, il faudra peut-être consulter un professionnel de la santé car il pourrait s'agir d'un problème sous-jacent qui ne se manifesterait pas dans notre mode de vie actif habituel. Il se peut aussi qu'il s'agisse de processus naturels du corps pour s'adapter à un autre mode de vie. Il est bon d'avoir quelques connaissances d'anatomie pour mieux comprendre ce qui se passe dans le corps. Quand j'ai commencé à faire de longues assises, j'étais gêné par des fourmillements dans les jambes. Je pensais qu'ils étaient dus à une mauvaise circulation du sang et je craignais que cela ne me cause de sérieux dommages. J'imaginais qu'un jour je me lèverais et ma jambe se détacherait ! Le hasard a voulu qu'à ce moment-là un médecin vienne séjourner au monastère et j'ai pu lui en parler. Il m'a expliqué que le problème n'était pas dû à une constriction du flux sanguin mais plutôt au resserrement d'un nerf. Je lui ai demandé s'il y aurait des dommages sur le long terme et il a répondu : « Peut-être, si vous faites des assises de cinq ou six heures. »

Le meilleur conseil que j'aie reçu en réponse aux expériences de méditation inhabituelles m'a été donné par Ajahn Chah. Comme ces expériences sont surprenantes, nous avons envie de savoir ce qu'elles signifient et notamment de savoir si elles sont un signe de progrès ! Certains enseignants s'intéressent aux visions et essaient de les expliquer. Cependant cette attitude est une forme cachée de saisie qui va les prolonger et peut-être même les encourager jusqu'à ce qu'elles nous bloquent. Ajahn Chah m'a répondu : « Ce sont des *sabhāva-dhamma* (des phénomènes naturels) qui apparaissent normalement au cours de la méditation. Ne les prends pas trop au sérieux, observe-les objectivement et puis retourne à ton objet de méditation. » Si nous ne nous en préoccupons pas, nous les considérons avec moins d'intérêt et ils cessent d'attirer notre attention. Certains vont simplement s'effacer du fait de notre indifférence et d'autres vont commencer à se dénouer et à révéler leur véritable sens.

Connaissance des enseignements du Bouddha

Même si trop de théorie peut bloquer l'expérience directe, avoir un minimum de connaissance des enseignements du Bouddha nous donne un contexte pour accueillir les expériences de méditation. Parfois cela permet de les expliquer, d'autres fois de nous montrer la bonne direction ou de nous signaler que nous avons dérapé. Cette connaissance des enseignements fondamentaux du bouddhisme peut également nous aider à considérer le large éventail de pratiques que l'on appelle « méditation bouddhiste ». Il existe de nombreuses techniques et styles de pratique qui, même s'ils sont bénéfiques à court terme, sont en réalité des adaptations personnelles ou culturelles des pratiques bouddhistes fondamentales. Certaines des pratiques enseignées en Asie, par exemple, sont adaptées au tempérament plus dévotionnel des bouddhistes asiatiques. D'autres méthodes sont très ciblées, peut-être appropriées pour ceux dont l'attitude est « l'éveil après quelques vies au paradis » mais elles sont malheureusement souvent récupérées dans une configuration trop ambitieuse avec recherche de récompense dans l'« éveil maintenant ». Si nous connaissons les enseignements principaux sur lesquels ces approches sont basées, nous pouvons ajuster notre façon de les appliquer selon la situation.

Je suis allé en Thaïlande pour trouver un environnement qui me permette de faire une retraite de méditation. Après beaucoup de temps passé à planifier et à anticiper mon séjour, lorsque je suis finalement arrivé sur place, je me suis lancé à corps perdu dans une pratique intensive de la méditation, uniquement préoccupé par le calme mental. Mais lorsqu'après trois mois le calme a disparu suite à une maladie, j'étais sur le point de rentrer chez moi. Heureusement, j'ai lu un livre qui m'a rappelé que l'Octuple Sentier se décompose en trois parties : la moralité, la méditation et la sagesse. Alors, comment pouvais-je en savoir plus sur la partie sagesse ? Comme le moine anglophone du monastère ne pouvait plus répondre à mes questions et que je

ne parlais pas assez bien le thaï pour converser avec les moines thaïlandais, je me suis senti très seul. Par chance, dans la bibliothèque du monastère, j'ai trouvé *Le cœur de la méditation bouddhiste* de Nyanaponika Thera, qui est une traduction et une explication du discours du Bouddha sur les quatre fondements de l'attention. La bibliothèque avait également la version anglaise de presque tout le Canon pāli. Ces textes sont devenus mes « maîtres » pendant plusieurs années avant que j'aie auprès d'Ajahn Chah.

Il y a un enseignement qu'il est important de connaître : la présentation que fait le Bouddha du principe éthique de cause et effet ou *kamma-vipāka*. Le Bouddha a affirmé le principe universel selon lequel toute action intentionnelle a le potentiel de donner des résultats équivalents de sorte que, de manière générale, les actions bénéfiques donnent des résultats bénéfiques, même s'il est parfois difficile de le constater directement. Les actes de générosité, par exemple, ainsi que la vertu et la méditation, finissent par porter des fruits et, tant que nous ne voyons pas ces résultats, nous devons simplement avoir confiance et poursuivre patiemment nos efforts. Aujourd'hui la recherche sur la neuroplasticité¹³ vient donner du poids à ce principe du Bouddha.

L'enseignement le plus important est celui sur les Quatre Nobles Vérités que le Bouddha a été le seul à donner : l'insatisfaction, sa cause, sa cessation et la voie qui mène à cette cessation. Nous sommes tous programmés pour éviter autant que possible l'insatisfaction, la souffrance et la douleur ; pourtant ce que le Bouddha nous rappelle ici, c'est que tout être humain en fait l'expérience sous une forme ou une autre et nous n'allons jamais pouvoir nous en libérer en essayant de les éviter. Ce n'est qu'en comprenant clairement leur cause et en l'éradiquant que nous en serons libres. Combien de fois oublions-nous cette leçon si simple et pourtant si profonde ?

Un autre enseignement qu'il est bon de connaître est celui sur les cinq agrégats d'attachement (*khandha*). Il s'agit des cinq parties ou aspects fondamentaux qui constituent l'être humain : le corps physique, les ressentis, la perception, les processus mentaux et la conscience sensorielle. Si nous analysons ce que nous prenons pour « moi » ou « ce que je suis », nous arrivons à ces cinq ingrédients de base. Le Bouddha les a souvent mentionnés, notamment dans la façon dont nous nous créons une identité, dans les processus sensoriels, dans l'enchaînement conditionné des causes et des effets, etc. Il faudra peut-être du temps pour les étudier et les analyser mais il est important d'arriver à les connaître et à les reconnaître, faute de quoi nous nous contenterons, comme la plupart des gens, de dire « je » et nous finirons par inventer une théorie fumeuse sur l'âme au lieu de simplement observer les processus impersonnels conditionnés et conditionnants qui constituent ce « je ».

Comprendre la perception sensorielle

Avoir conscience du domaine des sens, comprendre comment se produit la perception sensorielle, est l'un des thèmes exposés dans le développement de l'attention. Et c'est un point très important parce que c'est notre interface avec la réalité : l'interaction entre notre monde subjectif et le monde objectif. Si nous comprenons comment fonctionne ce processus, nous pourrions comprendre comment nous créons notre monde au travers des sens, de la conscience sensorielle, de la perception et de la pensée.

Dépendant des yeux et de la forme apparaît la conscience visuelle ; la rencontre entre les trois est appelée « contact ». Conditionné par le contact apparaît le ressenti. Ce que l'on ressent, on le perçoit. Ce que l'on perçoit, on y pense. Ce à quoi on pense

¹³ Voir Hanson. Pour une synthèse plus générale impressionnante, voir Doidge ; pour une approche bouddhiste plus technique, voir Schwartz.

devient source de prolifération mentale. Cette prolifération mentale devient l'origine d'une prolifération de perceptions¹⁴ et de délibérations qui assaillent la personne à propos de formes passées, présentes et futures dont elle a eu conscience à travers les yeux... [et les autres sens] (M.I,111).

On peut comprendre la psychologie bouddhiste comme partant des six organes des sens : les yeux, les oreilles, le nez, la langue, le corps et l'esprit en tant que sixième sens. Ensuite viennent les objets des sens : objets vus, sons, odeurs, saveurs, sensations tactiles (par la peau mais aussi à l'intérieur du corps) et objets mentaux (pensées, idées, images, etc). Le troisième facteur est le contact : l'organe sensoriel a besoin d'entrer en contact avec un objet sensoriel, sinon rien ne se passe. Par exemple, si une statue du Bouddha se trouve derrière moi, je ne peux pas la voir et ainsi, même si elle est présente, pour moi elle n'existe pas. Si vous-même vous la voyez et m'en parlez, je peux avoir un contact mental avec elle mais pas de contact visuel. Et comme elle ne fait aucun bruit et qu'elle ne respire pas, je ne l'entends pas, pas plus que je ne la sens, la goûte ou la touche. Je ne peux en avoir qu'une image mentale si vous me dites qu'elle est là.

Lorsque l'organe sensoriel entre en contact avec l'objet sensoriel, il y a une conscience sensorielle. Ou, selon la terminologie bouddhiste classique, le contact se définit comme la rencontre de l'organe sensoriel, de l'objet sensoriel et de la conscience : quand il y a conscience sensorielle on sait que le contact s'est produit. Dans le bouddhisme, la conscience est seulement l'impression très élémentaire que quelque chose est présent. Le mot pâli qui désigne cette conscience, *viññāna*, se compose de la racine *vi* qui marque la séparation et du mot *jñā* qui signifie « connaissance ». Ainsi *viññāna* est une connaissance qui sépare ou la simple prise de conscience d'une impression sensorielle. Si cette impression est suffisamment forte, apparaît une tonalité de ressenti (*vedanā*) qui la répertorie comme étant soit attirante (agréable), menaçante (désagréable) ou simplement neutre. Ensuite apparaît *saññā*, autre forme de connaissance avec la racine *sañ* + *jñā*. La partie *sa(m)* signifie « ensemble » ; il s'agit donc d'une connaissance qui combine ou associe, et le mot *saññā* est généralement traduit par « perception » ou « cognition ». Cela implique un certain degré de mémoire qui apporte un cadre de référence pour que la connaissance associative reconnaisse l'impression sensorielle et lui donne un nom. Par exemple, les yeux entrent en contact avec un objet placé devant soi et la conscience réagit : « Tiens, il y a quelque chose ici. » Ensuite la perception reconnaît l'objet : « Oh, cela ressemble à une horloge. » La perception entraîne fréquemment des pensées à propos de ce qui a été perçu : « Est-ce qu'elle fonctionne ? » Ensuite les proliférations conceptuelles s'enchaînent très vite : « Elle a l'air bien vieille » et il est fort possible qu'elles échappent à notre contrôle : « A-t-elle été fabriquée au Japon, en Chine ou en Thaïlande ? »

Bien sûr, ce processus est très aléatoire ; il peut y avoir une anicroche à n'importe quel stade. Au niveau de l'organe des sens, par exemple, si ma vue n'est pas bonne et que j'ai enlevé mes lunettes : je peux voir mais pas très clairement. Ou bien au niveau de l'objet, si quelqu'un l'a retourné et tout ce que je vois est une forme bizarre ; dans ce cas il n'y a pas cette perception qui reconnaît l'objet ; il y a la conscience de la présence d'un objet mais je ne perçois pas de quoi il s'agit tant que je ne le vois pas sous un certain angle – sauf si je suis très malin. Mais l'important dans ce processus sensoriel est que, à n'importe quel stade, quelque chose peut mal tourner. La perception n'est pas fiable du tout. Parvenir à avoir une perception correcte est très difficile : l'organe des sens peut être défectueux, l'objet peut nous être inconnu, la conscience peut ne pas enregistrer les faits et la perception risque d'être fausse. Nous avons tous entendu parler de distorsions de la perception.

¹⁴ *Papañcasaññāsaṅkhā* : Bhikkhu Bodhi (MLDB p.112) traduit ce terme ainsi : « Perceptions et notions (générées par) la prolifération mentale ». Pour plus de détails sur les processus perceptuels et conceptuels, voir la brillante introduction de Bhikkhu Bodhi au *Discours sur la racine de l'existence*.

Nous devons aussi tenir compte des distorsions (*vipallāsa*) de la vérité auxquelles est sujet un esprit non éveillé. Nos perceptions sont filtrées au travers de nos conditionnements, ce qui inclut nos pollutions mentales personnelles. Nous sommes fondamentalement « entravés par l'ignorance et enchaînés par le désir », ce qui nous empêche de voir les choses telles qu'elles sont réellement (*yathābūtā*). En développant une plus grande conscience du domaine des sens, nous commençons à voir plus clairement comment fonctionne le processus de la perception et comment les obstacles, les tendances malsaines et les pollutions mentales sont générés. Finalement, voir clairement à quel point les sens et les objets des sens sont impermanents, insatisfaisants et impersonnels (S.IV,1-6), tout comme le sont la conscience, le contact et les ressentis qui en résultent (S.IV,26-28), engendre un désintérêt, un détachement des passions et la libération ultime.

Développer les sept facteurs d'éveil

Dans de nombreux passages des Écritures, les Cinq Obstacles sont opposés aux sept facteurs d'éveil (S.V,63 ; 92 ;102). Certains de ces facteurs vont directement à l'encontre d'un obstacle. Par exemple, l'investigation des phénomènes est la solution au doute (S.V,106) et la concentration combat la sensualité (A.A,61). Pour contrer les autres obstacles, certains groupes de facteurs sont très utiles. Ainsi, pour la léthargie et l'endormissement, il y a trois facteurs énergisants : l'investigation des phénomènes, l'énergie et la joie ; et pour l'agitation, trois facteurs apaisants : le calme, la concentration et l'équanimité (S.V,112). Quant à l'attention, elle est bien sûr fondamentale pour avoir conscience des obstacles quand ils se présentent et reconnaître leur cause et leur cessation.

Comprendre les tendances sous-jacentes

Le Bouddha a répertorié plusieurs facteurs qui obstruent la pleine réalisation de la vérité. L'un des plus élémentaires est appelé « les dispositions sous-jacentes » – *anusaya*, mot parfois traduit par « tendances sous-jacentes » ou « tendances latentes ». Bien que ces « dispositions » incluent de nombreux aspects, la liste classique en comprend sept : la sensualité (*kāmarāgā*), l'aversion/répugnance (*patigha*), les opinions (*ditthi*), le doute (*vicikicchā*), la vanité (*māna*), la soif d'exister (*bhavarāgā*) et l'ignorance (*avijjā*) (D.III,254).

À un certain endroit du Canon pāli (M.I,433), en faisant référence aux cinq premières entraves (identification à un « moi », doute, attachement aux rites, sensualité et négativité), le Bouddha a déclaré que même les nouveau-nés (dépourvus de conscience de soi) ont en eux ces dispositions sous-jacentes. Nous sommes donc prédisposés de manière impersonnelle à ces fâcheuses caractéristiques et, le plus inquiétant, c'est que si nous ne faisons rien, elles vont grandir, en particulier sous l'effet d'une attention inappropriée. Trois des Cinq Obstacles font partie de ces dispositions sous-jacentes.

Les bons amis

Les bons amis sont un atout très important quand on travaille sur les obstacles de même qu'à tous les stades de la pratique spirituelle. Quand l'esprit est obscurci par les obstacles, il est bon d'aller trouver une personne qui a « développé l'esprit » pour qu'elle nous apprenne à nous en libérer (A.III,317). On peut toujours compter sur un bon ami expérimenté capable de nous guider, de nous offrir de sages conseils et d'être un exemple bienfaisant. Tous les bons amis peuvent apporter soutien et encouragement, nous écouter, nous féliciter ou nous prendre dans leurs bras. Sans l'empathie d'un ami, affronter les défis du travail spirituel est souvent morne

et déprimant, surtout quand la pente est raide. Par contre, le simple fait de savoir que nous ne sommes pas seuls sur ce chemin peut nous remonter le moral et nous reconforter. Le Bouddha a déclaré que l'amitié spirituelle était la vie spirituelle toute entière (S.V,2) et il s'est donné beaucoup de mal pour établir une communauté monastique qui fonctionne bien, où des amis spirituels partagent les obligations communautaires ainsi que leur sagesse et leur expérience.

Avoir de bons amis est souvent mentionné dans les Écritures. Par exemple, les bons amis sont à l'origine du développement des quatre supports de l'éveil :

1) *Il demeure réservé grâce à la modération du Pātimokkha, parfait en conduite et en recours, conscient du danger de la moindre faute ; ayant accepté les règles d'entraînement, il s'y entraîne.*

2) *Il écouterait facilement, sans difficulté ni problème, on parlerait de la vie austère bénéfique pour ouvrir le cœur et l'esprit, on parlerait du désir apaisé, du contentement, du retrait, de la non-association, de l'éveil de l'énergie, de la moralité, de la concentration, de la sagesse, de la libération, de la connaissance et de la vision de la libération.*

3) *Il sera ferme dans l'effort pour abandonner les attitudes malsaines et développer les attitudes saines ; un effort régulier et déterminé, sans éviter la responsabilité des qualités saines.*

4) *Il sera sage, doté de la sagesse qui connaît l'apparition et la disparition, qui est noble et pénétrante, et qui conduit à la fin de la souffrance. (A.IV,352).*

Quant à la confiance que l'on peut avoir dans un enseignant, le Bouddha a donné quelques lignes directrices : c'est en vivant auprès du maître que l'on apprend à connaître ses vertus ; c'est en ayant affaire à lui que l'on découvre son honnêteté ; c'est dans l'adversité que sa fortitude se révèle ; et c'est en parlant avec lui que l'on connaît son degré de sagesse. Mais tout cela ne peut être vérifié qu'après un certain temps et par une personne qui est elle-même attentive et sage (A.II,187).

Il est à espérer que ces remarques nous rappellent de ne pas être trop précipités dans nos jugements de personnes qui pourraient nous aider sur la voie spirituelle. Par ailleurs, si nous sommes assez ouverts et assez humbles, nous pouvons recevoir des conseils utiles de tout un chacun. La communauté spirituelle inclut un large éventail de personnalités avec des points forts et des faiblesses, et il arrive que ceux qui nous rebutent le plus sont ceux qui vont nous faire les réflexions les plus éclairantes.

Les conversations qui aident

Il y a deux sources principales de conversations appropriées : converser avec d'autres et écouter les enseignements du Dhamma. De nos jours, d'autres moyens de communication pourraient réaliser les mêmes objectifs, par exemple la lecture, les vidéos, les textes que l'on trouve en ligne, etc. En fait, il y a actuellement tellement de sources d'information que notre premier souci sera de savoir ce qui est vraiment approprié. Le Bouddha a mentionné différents critères. Le premier est une conversation avec un bon ami tel que défini plus haut, conversation « bénéfique pour ouvrir le cœur et l'esprit. » Le second est que :

... quand les paroles des poètes, simple poésie utilisant de belles paroles et des expressions, profanes, sont dites par des disciples, ils ne souhaitent pas les entendre, y prêter l'oreille, y appliquer leur esprit pour les comprendre et ils ne pensent pas les étudier ni les apprendre. Par contre, quand les enseignements

donnés par le Tathāgata¹⁵, profonds, profondément bénéfiques, au-delà du monde, liés à la vacuité sont récités, ils souhaitent écouter, prêter l'oreille, y appliquer leur esprit pour les comprendre et ils pensent les étudier et les apprendre. Ayant appris ces enseignements, ils s'interrogeront mutuellement et analyseront : « Comment expliquer ceci ? Quel est le sens de cela ? » Ils révèlent ce qui est obscur, éclairent ce qui n'est pas clair et dissipent la perplexité sur les points restés confus. » (A.I,73)

Les bienfaits de l'écoute des enseignements du Dhamma quand « on consacre son esprit à en trouver l'essence, que l'on y concentre tout son esprit en écoutant attentivement » arrivent parce qu'à ce moment-là les obstacles sont absents (surtout grâce à la force de la concentration), tandis que les facteurs d'éveil sont présents (S.V,95). Par ailleurs, on entend ce que l'on n'avait pas encore entendu, on clarifie ce qui a été entendu, on dissipe les incertitudes (*kankhā*), on raffermi sa compréhension et l'esprit devient clair (A.III,248).

Foi / confiance

Quand on travaille sur les obstacles, l'une des qualités qui nous aidera et nous soutiendra le plus est la foi ou la confiance en deux choses : confiance en nous-mêmes et confiance dans les enseignements. Si nous manquons de l'une ou de l'autre, nous n'aurons pas la motivation suffisante pour essayer de trouver une solution aux obstacles. La confiance est l'une des forces (ou facultés) spirituelles, au même titre que l'attention, l'énergie, la concentration et la sagesse. Les Commentaires expliquent en détail la façon dont il faut équilibrer ces facultés et il apparaît que la confiance est équilibrée par la sagesse. Dans ses premiers stades, la sagesse est connaissance ou compréhension et celle-ci doit être équilibrée par la confiance qu'il y a encore beaucoup à apprendre, encore beaucoup de choses que nous n'avons pas comprises. Trop se reposer sur la sagesse peut mener à l'orgueil de la connaissance, tandis que trop se reposer sur la foi peut nous amener à croire aveuglément à n'importe quoi. Un équilibre judicieux permet de savoir ce en quoi on peut avoir confiance.

La confiance est également source de nombreuses aptitudes. Dans un discours important, le Bouddha dit que la confiance est cause de satisfaction puis de joie, tranquillité, bonheur, concentration, connaissance et vision des choses telles qu'elles sont réellement, désenchantement, détachement des passions et libération – la libération étant une condition nécessaire pour avoir la connaissance de la fin du poison de l'identification au « moi » (S.II,32). Ainsi, la confiance en ce qui apporte ne serait-ce qu'un peu de bien peut agir comme un aimant pour attirer de nombreuses qualités qui ont peut-être été obscurcies par l'inertie du doute.

Humour

Avoir le sens de l'humour – c'est-à-dire être capable de rire de soi – contribue grandement à alléger notre avancée sur la voie spirituelle. Parfois, quand nous sommes pris dans la tourmente des pensées, si nous savons changer de point de vue et devenir l'observateur de la situation, nous arrivons à en rire car les tours que nous joue l'esprit sont parfois complètement ridicules. Nous constatons que nous sommes obsédés par toutes sortes de soucis passagers mais qu'une attitude légère et joyeuse doublée d'un peu de patience peut finalement y remédier.

¹⁵ Nom que le Bouddha utilisait pour se désigner lui-même. Une des traductions possibles de ce mot pāli est : « Celui qui voit les choses telles qu'elles sont ».

Patience, persévérance et détermination

Les vertus discrètes que sont la patience, la persévérance et la détermination nous apportent une autre forme d'énergie. Il ne s'agit pas d'une décharge de force de volonté instantanée mais de la capacité à « s'y tenir » au quotidien grâce à une vision sur le long terme qui nous aide à poursuivre envers et contre tout. Il faut énormément de persévérance et de détermination pour continuer à s'entraîner à la méditation quand l'esprit n'est pas encore développé et qu'il est en proie à un ou plusieurs obstacles. Sans compter que l'esprit humain a une tendance négative qui le pousse à se focaliser davantage sur les problèmes que sur les succès¹⁶. Ainsi, les difficultés de la vie paraissent beaucoup plus graves qu'elles ne le sont en réalité. En étant patient, on permet au temps de redonner aux choses leurs justes proportions.

Cela ne veut pas dire que nous allons réussir à tous les coups mais que, si nous échouons, nous continuerons à avancer. Quoi qu'il arrive, la pratique se poursuivra régulièrement, patiemment. On obtiendra parfois des résultats visibles mais ce ne sera pas systématique. Cependant, la continuité de la pratique récupère tout ; toutes les expériences aident à fertiliser le terrain. La détermination nous permet de tirer parti aussi bien des moments d'inspiration que d'absence d'inspiration, des succès comme des échecs, des hauts comme des bas. Tous font maintenant partie du tableau ; la vérité englobe tout. Il est très intéressant de remarquer ce qui ne nous apporte aucune énergie ou comment nous perdons de l'énergie. Quand l'énergie est présente, très bien, nous en tirons parti ; mais quand elle est absente, nous avons une autre carte dans la manche : notre détermination à poursuivre la vérité jusqu'au bout.

« Détermination » ne s'écrit pas forcément toujours avec un D majuscule. Il peut s'agir, par exemple, d'un engagement concret pour une durée limitée. Les obstacles sont parfois épuisants mais si nous décidons de « faire un essai » pendant une semaine, un mois ou un an, nous pourrions peut-être mettre le doute en suspens et orienter toute notre énergie vers la pratique. Quand la limite de temps prévue est atteinte, nous réévaluons la situation et nous aurons peut-être envie de nous réengager pour une autre période de temps. Il s'agit là d'une méthode de travail très efficace, en particulier dans la pratique spirituelle. Nous avons des idées sur la pratique mais elles ne sont généralement pas en phase avec la réalité. Si nous nous appuyons exclusivement sur ces idées, nous serons inévitablement déçus et désillusionnés. Nous pouvons malgré tout les garder temporairement tandis que nous engrangeons une certaine expérience de terrain puis, peu à peu, intégrer la nouvelle expérience aux anciennes idées pour arriver à une compréhension plus sage.

Cela fait longtemps que nous développons et alimentons des habitudes préjudiciables ; elles ne vont donc pas disparaître en un jour. Nous pourrions peut-être résoudre certains aspects mais les mauvaises habitudes réapparaîtront plus tard sous d'autres aspects, sous une autre apparence, plus subtile et moins perceptible. Je pense que l'une des faiblesses de notre société moderne est due au fait que les gens n'investissent pas assez de patience et de détermination dans leur pratique. Nous sommes tellement habitués à ce que tout arrive instantanément que nous exigeons des résultats immédiats. Mais le fruit du travail sur les obstacles n'est pas simplement d'en être débarrassé ; c'est plutôt le fait de les étudier soigneusement, minutieusement, pour arriver à cette sagesse subtile qui permet de savoir comment les obstacles consolident l'identification à un « moi ».

¹⁶ Hanson : « Votre esprit est comme du Velcro pour les expériences négatives et du Téflon pour les positives, même si la plupart de vos expériences sont probablement neutres ou positives. » Les personnes particulièrement sujettes aux fortes réactions émotionnelles trouveront utile d'étudier le chapitre 5 de ce livre sur les méthodes destinées à « refroidir l'incendie ».

LE DÉSIR DES SENS

Brahmane, si on mélange dans une cruche d'eau une teinture orange, jaune, indigo ou pourpre, un homme doté d'une bonne vue qui essaierait d'y voir son reflet, ne le reconnaîtrait pas ou ne le verrait pas tel qu'il est vraiment. Il en va de même pour celui dont l'esprit est envahi par le désir sensuel, submergé par le désir sensuel...

Le premier des Cinq Obstacles est le désir des sens. On peut se demander pourquoi le Bouddha a commencé par un sujet aussi épineux. Il aurait pu commencer plus modérément avec le doute, par exemple. Je ne veux pas préjuger du choix du Bouddha mais ma réponse serait que le thème du désir est le plus important dans la pratique spirituelle. Fondamentalement, être préoccupé par les désirs du domaine sensoriel est ce qui nous distrait et nous empêche d'accéder aux expériences spirituelles plus subtiles. Le désir des sens est également le seul obstacle qui a des côtés agréables même s'il est souffrance par nature. La poursuite des plaisirs des sens, tant qu'elle reste légale, n'est pas décriée par la société ; au contraire, satisfaire les désirs sensoriels est même pour beaucoup, le principal but dans la vie.

Je dois faire attention à ce que je vais dire pour expliquer le désir sensoriel sans éveiller les désirs du lecteur ! Autrement dit, donner du sens au désir des sens sans désir ! Et tel est vraiment l'objectif majeur dans ce domaine car nous recevons tous des milliers d'impressions sensorielles à différents degrés au cours de la vie ordinaire. Comment nous relier à elles sans qu'elles deviennent un obstacle, une obsession ou une addiction ? Je dois ajouter que nombreux sont ceux qui trouvent ce thème assez difficile à aborder du fait de leur relation amour-haine ambiguë avec le désir des sens. D'un côté, nous aimons tous le plaisir de la gratification sensorielle mais nous connaissons aussi la frustration et la déception qui sont le revers de cette recherche du plaisir et, en général, nous détestons en être esclaves. Cependant, il est nécessaire de comprendre ces forces qui jouent un très grand rôle dans notre vie, faute de quoi nous serons constamment dévastés par elles.

Le Bouddha avait un regard très précis sur le désir des sens. Le terme pâli utilisé est *kāma-chanda*, ce qui signifie littéralement « plaisir sensoriel » ou « sensualité ». La meilleure traduction de *chanda* est « désir » mais ce mot se réfère aussi au fait de vouloir, de souhaiter, à l'intention et à la volonté. Dans plusieurs enseignements, il est remplacé par un terme proche mais plus dynamique : *raga*, la luxure ou la passion. Cette passion pour les plaisirs des sens (*kāmarāga*) est la quatrième des dix entraves (*samyojana*) qui lient les êtres au cycle de la renaissance et la première des « tendances sous-jacentes » (*anusaya*). Le terme *kāma-chanda* veut dire plus précisément « désir de plaisirs sensoriels » et on le raccourcit en « désir sensoriel ». Ce thème se subdivise donc en deux parties : les plaisirs des sens et le désir ou la passion que ceux-ci peuvent engendrer.

Une méditation

Asseyez-vous confortablement dans un endroit calme où vous ne serez pas dérangé.

Posez l'attention sur votre respiration pendant quelques minutes pour calmer et concentrer l'esprit.

Quand vous vous sentirez prêt, évoquez mentalement l'image de quelque chose de désirable au niveau des sens – de préférence quelque chose de simple, facile à obtenir, comme une bonne douche relaxante, une coupe de votre glace favorite, le son d'une chanson que vous aimez particulièrement, etc.

À présent, mettez cet objet de côté et essayez d'être simplement conscient de cet attrait, de cette envie, de ce désir. Comment s'exprime-t-il ? Est-il clair ? Stable ? Palpitant ? Brûlant ? Autrement ?

À quel endroit du corps le ressentez-vous ? Quelles sont ses manifestations physiques ? Quelle est la tonalité des ressentis que vous éprouvez ?

Remarquez-vous d'autres réactions mentales comme par exemple des jugements, des associations d'idées, etc. ? Quelle est la tonalité de ces autres ressentis ?

Quand vous le jugerez bon, ramenez votre attention à la respiration.

Ouvrez les yeux et détendez la posture.

Le plaisir des sens

Le plaisir des sens est mentionné dans de nombreux contextes dans l'enseignement du Bouddha. Il est listé en premier dans les quatre objets d'attachement (*upādāna*), les trois « soifs du désir » (*tanhā*), les quatre « débordements » (*ogha*), les quatre « effluents » (*āsava*), les quatre « liens » (*yoga*) et les trois « envies » (*esanā*). C'est aussi l'une des trois formes de pensées erronées (*micchā vitakka*) et, en tant que pratique, c'est l'un des extrêmes à éviter pour suivre la Voie du Milieu. Le plaisir sexuel est toujours inclus dans ces aspects du plaisir des sens et parfois la relation sexuelle est clairement spécifiée. Par exemple, le troisième des cinq préceptes laïcs est presque toujours traduit par « s'abstenir d'inconduite sexuelle » (*kāmesu micchācāra*), ce qui est expliqué par s'abstenir de relations sexuelles inappropriées (par exemple dans M.I,286 ; III,46).

La référence la plus habituelle aux plaisirs des sens est liée aux cinq objets sensoriels physiques – les cinq « axes du plaisir des sens » (*kāmagunā*) : les objets visuels, les sons, les odeurs, les saveurs et les sensations tactiles qui sont « agréables, appréciables, plaisantes, adorables, engendrant du plaisir et de l'attraction. » Dans différents endroits du Canon pāli (par exemple dans M.I,181 ; 274 ; 347), on utilise le mot « convoitise » (*abhiññhā*) au lieu de « désir des sens » en référence aux Cinq Obstacles. La convoitise, qui est synonyme d'avidité (*lobha*), implique alors un élargissement du sujet pour qu'il englobe également les objets mentaux. Cela inclut l'avidité pour des idées, des concepts et des images de soi (célébrité, richesse, santé, etc.) qui donnent lieu à des notions et des opinions sur soi (plaisir égotique), lesquelles constituent un sérieux obstacle pour certaines personnes (cf. S.IV,22 ; 65).

Le Bouddha avait une façon très particulière de considérer les plaisirs des sens. Tout en reconnaissant qu'ils apportent la satisfaction du bonheur et du bien-être (*sukha somanassa*), il a donné de nombreux enseignements où il explique les limites de ces bienfaits et les dangers que nous encourrons en recherchant inlassablement ce type de plaisirs (M.A,186), notamment en proposant des images très fortes pour illustrer ses dires (par exemple M.I,132). La raison principale est que « tout ce à quoi on pense ou on réfléchit souvent devient la tendance de l'esprit » (M.I,116). Ainsi, beaucoup penser aux plaisirs des sens finit par créer des habitudes mentales dans ce sens. Par ailleurs, quand on s'adonne aux plaisirs des sens, il est inévitable d'avoir « une jouissance sensuelle, des perceptions de plaisir sensoriel et des pensées de désir » – autrement dit, le plaisir des sens tend à submerger l'esprit (M.I,133). D'un autre côté, le Bouddha, conscient peut-être que les êtres humains ont instinctivement besoin de plaisir, a loué

et encouragé l'expérience du bonheur spirituel. Par exemple, deux des exercices pour développer la méditation sur le souffle mentionnent spécifiquement la joie et le bonheur que l'on ressent quand on entraîne l'esprit à suivre la respiration (*pīti sukha* ; M.III,82).

Avant son éveil, lorsque le futur Bouddha poursuivait sa quête spirituelle, il a noté que les pensées de plaisir sensoriel entraînent des problèmes pour soi et pour les autres : « Elles font obstacle à la sagesse, engendrent la tristesse et ne mènent pas au *nibbāna* » (M.I,115). Il a comparé cela au renoncement (*nekkhamma*) qui produit des effets diamétralement opposés et « qui mène au *nibbāna* ». Il a eu une révélation similaire à propos des pensées de négativité et d'agressivité et de leurs contraires. En s'appuyant sur les trois sortes de pensées saines¹⁷, il a pu développer des états de concentration de plus en plus fins (*jhāna*) qui engendrent un bonheur bien plus grand que le plaisir des sens (S.IV,226). Il a appelé cela « la félicité du renoncement, la félicité de la solitude, la félicité de l'apaisement et la félicité de l'éveil » (M.III,233 ; I,454) qu'il faut poursuivre et dont nous n'avons rien à craindre. Une fois que l'on a expérimenté la félicité et le bonheur des *jhāna*, l'engouement pour les plaisirs sensoriels qu'offre le monde disparaît (M.I,91).

Cependant, les états de *jhāna* ne sont qu'un répit temporaire ; dès que l'on en sort, on redevient sujet à l'attrait des plaisirs sensoriels. Mais le Bouddha a trouvé une échappatoire absolue – « résoudre et abandonner le désir et la passion pour le désir des sens » (M.I,87) – qui se produit au troisième des quatre degrés d'éveil. Pour résumer, il déclare que pour faire l'expérience de la cessation des désirs sensoriels, il faut comprendre « selon la réalité » (*yathabuta*) leur origine et leur cessation ainsi que la gratification qu'ils procurent, le danger qu'ils représentent et la façon d'y échapper. C'est ce que l'on appelle « en finir avec le joug de la sensualité » (A.II,11). C'est donc quand on comprend vraiment à quel point les plaisirs des sens sont finalement aléatoires et insatisfaisants que le désir et la soif de la passion cessent définitivement.

La clé qui permet de se libérer une fois pour toutes de la sensualité est de la comprendre « telle qu'elle est réellement », c'est-à-dire au niveau de la vérité ultime. Cependant il y a des degrés pour y parvenir. Un début de compréhension apporte un certain répit par rapport au désir sensoriel ; ensuite, plus la compréhension s'approfondit plus la libération se confirme. Mais « échapper » à la sensualité est plus facile à dire qu'à faire. L'étape ultime se situe à un degré d'éveil très avancé, il ne faut donc pas trop s'en préoccuper. Je dirais même que nous avons besoin d'un minimum de « plaisir sensoriel » en termes de confort pour pouvoir continuer à vivre et à poursuivre la pratique spirituelle. Si le corps est mal à l'aise, nous avons le désir naturel de soulager son inconfort ou sa douleur, faute de quoi nous succomberons à la négativité et/ou à l'agitation, deux des autres obstacles. L'esprit a besoin de se sentir suffisamment en sécurité pour ne pas être sur la défensive et pouvoir s'ouvrir à de nouvelles réflexions ou contemplations. Bien sûr, il est bon parfois de sortir un peu de notre zone de confort, bien qu'il soit difficile de faire la différence entre ce dont nous avons vraiment besoin et ce que nous désirons : est-ce que je pense toujours à la nourriture parce que mon corps est en manque ou parce que je m'ennuie ou je me sens seul ? Dans quelle mesure répondons-nous à nos besoins et dans quelle mesure nourrissons-nous des désirs insatisfaits ? Il est important de souligner ici que les plaisirs sensoriels ne sont pas en eux-mêmes des obstacles, des entraves ni des tendances sous-jacentes. C'est le *désir* que nous en avons qui devient un obstacle, une entrave ou une tendance sous-jacente.

L'élément clé dans le plaisir des sens est le ressenti agréable, le « bonheur et le bien-être » (*sukha somanassa*) qu'il procure. Avec le ressenti agréable, le rapport à soi se détend ou même

¹⁷ Les trois pensées de renoncement, de non-négativité et de non-agression sont regroupées dans la Pensée Juste (*samma sankappa*) du Noble Octuple Sentier.

s'efface, ainsi que son cortège de stress et d'angoisse ; on dit que l'on « se perd » dans les ressentis agréables, tandis que les ressentis désagréables obligent le « moi » à chercher une compensation pour ce qu'il perçoit comme une menace pour sa survie. Écoutez-le crier quand il souffre ; observez ce que vous faites quand vous vous sentez mal émotionnellement : vous allez écouter une musique qui vous plaît, regarder un film ou chercher quelque chose à manger. Autrement dit, vous essayez de vous échapper dans une forme ou une autre de plaisir sensoriel.

Le plaisir sexuel

Parmi tous les plaisirs des sens, le plaisir sexuel est le plus puissant et le plus complexe. Il est complexe dans la mesure où il implique souvent tous les sens à la fois de diverses manières mais aussi parce qu'il a un aspect biologique. Le désir de plaisir sexuel est typiquement celui qui cause le plus de problèmes à la plupart des gens tout au long de leur vie ou presque. D'ailleurs, le thème de méditation recommandé pour traiter le désir des sens est spécifiquement destiné à affronter le désir sexuel. La sexualité est probablement le comportement humain le plus compliqué et le plus controversé. Sa fonction biologique de procréation a été supplantée par le désir du plaisir que l'on peut éprouver dans les relations sexuelles. Elle est aussi inextricablement liée à de nombreux problèmes comme l'identité, la valeur personnelle, la force, l'amour, etc. Quand on ajoute cela aux innombrables images et opinions socioculturelles qui sont véhiculées sur le rôle de la sexualité dans la santé psychologique et spirituelle, il est évident qu'il s'agit d'un sujet très délicat.

Dans certaines traditions religieuses contemplatives, il est considéré que s'abstenir d'activité sexuelle est nécessaire pour canaliser toute son énergie dans la pratique spirituelle. Dans un célèbre discours, le Bouddha réprimande sévèrement un moine qui soutenait que se livrer aux plaisirs des sens (ici sexuels) n'est pas un obstacle à la vie spirituelle (M. *sutta* 22). Par opposition à une vie de sensualité, le Bouddha encourageait le principe du renoncement (*nekkhamma*), c'est-à-dire une attitude foncièrement différente de celle qui se vit dans le monde. Sans trop simplifier les choses, on peut dire que l'individu moyen aspire généralement à trouver le bonheur dans les plaisirs des sens. Le « renonçant », quant à lui, accepte de se priver de ce bonheur « ordinaire » pour pouvoir vivre un bonheur spirituel et finir par se libérer complètement de l'avidité et de l'attachement au monde des sens. Plus précisément, cela signifie renoncer aux plaisirs du sexe et mener une vie de célibat. Cet engagement permet non seulement de faciliter le lâcher-prise de l'attirance pour les plaisirs sensoriels temporaires mais aussi d'éviter les complications de la vie de famille où il faut subvenir aux besoins d'un conjoint et peut-être aussi d'enfants. Contrairement aux besoins naturels de nourriture et de sommeil qui, s'ils ne sont pas satisfaits, provoquent la mort, satisfaire au désir sexuel n'est pas obligatoire. Nous recevons une bonne leçon d'humilité quand nous reconnaissons qu'une grande partie de notre désir sexuel et toutes les attitudes qui l'accompagnent ne sont que des réactions à des hormones qui circulent dans le sang, étant donné que la sexualité a une très forte composante biologique.

Dans un de ses discours, le Bouddha explique la dynamique qui cause l'attirance sexuelle (A.IV,57). Femmes et hommes pensent à leur propre féminité ou masculinité et à leurs divers attributs. Cela les excite et leur fait plaisir. Ensuite, ils pensent au sexe opposé et à ses divers attributs. Cela les stimule et leur procure du plaisir. Ainsi stimulés, ils cherchent à s'unir au sexe opposé et deviennent ainsi incapables de transcender leur féminité ou leur masculinité. Par contre, si on ne se délecte pas de son propre genre, on peut se détacher du genre opposé et transcender complètement son identité à un genre ou un autre et, en même temps, diminuer le désir sexuel. J'ai rencontré un jour une femme cambodgienne qui avait pratiqué activement la

méditation sur les aspects peu séduisants du corps et qui s'est exclamée joyeusement qu'elle était libérée de son état de femme.

Le désir

Le thème du désir est très délicat, surtout du fait qu'il s'agit d'une énergie plutôt que d'un objet en soi. En réalité, sur le plan moral, le désir est neutre ; il est simplement coloré par l'objet désiré. Il peut avoir une connotation négative comme par exemple dans ce contexte en tant que désir de plaisir sensoriel. Mais le mot *chanda* est également utilisé positivement, par exemple dans les facteurs qui développent les pouvoirs psychiques (*iddhipāda*). C'est aussi le désir qui nous amène à la pratique spirituelle ou à nous intéresser à un travail sur les obstacles. Le désir est simplement le chauffeur qui va là où le passager lui demande d'aller.

Pour avoir une connaissance directe du désir, on peut essayer l'exercice suivant : passer en revue chacun des sens et voir si une réaction de désir apparaît : on regarde, on écoute, on sent, on goûte, on touche et on pense. J'ai fait cet exercice en étant assis en méditation et j'ai constaté qu'il y avait sans cesse un désir ou un autre qui apparaissait puis passait. C'était comme si le désir était constamment en moi – enfin, pas tout le temps parce qu'il m'arrive de dormir tout de même... mais à ce moment-là je désire encore un oreiller bien moelleux et un bon sommeil ! Il semble bien qu'il y ait continuellement beaucoup de désirs mais à des degrés différents. La plupart des désirs que j'avais n'étaient pas vraiment dérangeants. La posture assise n'était pas trop confortable, de sorte que j'étais un peu déconcentré par le désir de prendre une posture plus commode, surtout quand ma jambe a commencé à s'engourdir. Il y a eu ensuite quelques pensées distrayantes mais pas trop. Je percevais l'odeur de l'encens mais je ne voyais rien puisque mes yeux étaient fermés. Des sons ? Oui mais rien de très important. Des saveurs ? Non, j'avais déjà mangé des bonbons ! Et pourtant, en général, il y a une sorte de désir qui a des formes et des degrés différents et qui apparaît à la confluence des ressentis physiques et des pensées.

Les désirs ont assez de force pour nous déconcentrer et nous distraire ; ils nous attirent, nous font tourner la tête et puis ils nous anéantissent. Mais il y a aussi le désir positif : le fait de vouloir, de désirer, d'avoir l'intention de faire quelque chose de bénéfique, de bon ou de positif. Pendant ma méditation, il y avait aussi le désir de reporter l'attention sur la respiration. Il y avait le désir d'une posture assise confortable pour que l'esprit puisse se poser. Alors, que contiennent vos désirs ? Pour certains, c'est la recherche d'un plaisir sensoriel ; ils souhaitent que leur désir de plaisir sensoriel soit parfaitement accompli ou satisfait. C'est peut-être leur principal but dans la vie. Le désir peut aussi être dirigé vers une pratique spirituelle. Le désir de plaisir sensoriel s'appelle *kāma chanda* tandis que le désir d'une pratique spirituelle est *dhamma chanda*. C'est encore un désir et on le décrit avec le même mot, *chanda*, mais l'objet de ce désir est tout à fait différent ; c'est un désir de Dhamma, de pratique spirituelle.

Nous pourrions dire que certaines formes de désirs sont intrinsèques à la vie : nous avons tous le désir d'exister et nous en avons besoin pour vivre. Mais le désir (*chanda* en tant qu'intention ou volonté) est aussi un aspect crucial de notre sentiment d'être une personne, qui est à l'origine d'actions (*kamma*) plus ou moins judicieuses. C'est une étape d'un continuum de processus énergétiques qui commence avec le fait d'apprécier quelque chose, devient désir puis, si celui-ci gagne en force, arrive à devenir passion (*rāga*) et soif ou avidité (*tanhā*). Le désir demeure en nous, sous une forme ou une autre, jusqu'à l'éveil ultime puisque deux des cinq dernières entraves (*samyojana*) sont la soif d'existence matérielle et d'existence immatérielle (*rūpa et arūpa rāga*). Lorsque les choses sont vues telles qu'elles sont réellement par l'être éveillé, le désir cesse car il comprend que les objets de désir sont intrinsèquement impermanents, insatisfaisants et impersonnels. Il est donc très important de devenir davantage

conscient de la nature réelle de cette force du désir et de sa relation aux objets potentiels de désir.

Dans le contexte des Cinq Obstacles, le désir des sens est un « obstacle » dans la mesure où il provoque des perturbations ou des distractions au moment où nous essayons de focaliser notre attention sur la respiration ou de contempler et d'investiguer le Dhamma. Nous avons le « désir » – *chanda* – l'intérêt et l'intention de pratiquer le Dhamma mais les désirs sensoriels interviennent et nous en éloignent, de sorte que les différents désirs se confondent.

CAUSES

Les tendances sous-jacentes

Le Bouddha nous a appris que le désir avide de plaisirs sensoriels est l'une des tendances sous-jacentes (*anusaya*) qui sont présentes même chez un nouveau-né « qui ne connaît pas encore le plaisir sensoriel » (M.I,232). Lorsque cette tendance s'est stabilisée et renforcée, elle devient l'une des entraves qui font obstacle à la réalisation de l'éveil. Par conséquent, si nous ne sommes pas conscients de cette prédisposition au désir de plaisirs sensoriels et que nous ne faisons rien pour nous en défaire, elle continuera à être active dans notre vie sur le plan inconscient et deviendra très probablement source de détresse et d'agitation mentale.

Une attention inappropriée

Dans l'un de ses enseignements (AN.I,3), le Bouddha dit qu'il ne peut rien imaginer qui ne cause aussi directement l'apparition et l'accroissement du désir sensoriel que l'attention inappropriée aux signes de beauté¹⁸. Cela signifie que l'on prête une attention excessive et peu sage aux perceptions séduisantes, lesquelles prennent alors une place prépondérante dans l'esprit, ce qui engendre le désir d'en jouir et de s'y attacher pour en jouir encore plus tard.

En fait, la réalité est simplement ce qu'elle est, mais nous la divisons de manière subjective en deux catégories : ce qui est plaisant et ce qui ne l'est pas, avec quelques nuances entre les deux. Comme nous l'avons vu au chapitre précédent dans la façon dont le Bouddha analyse la perception, le ressenti arrive en premier. Ce que nous appelons « séduisant » est en réalité ce qui génère en nous un ressenti agréable, et ce qui ne l'est pas, c'est ce qui génère en nous un ressenti désagréable. En général, nous préférons ce qui est beau ou attirant – c'est-à-dire ce qui produit en nous le ressenti le plus agréable –, nous le recherchons et nous lui accordons une attention particulière. Pourtant il s'agit là d'une distorsion de la perception. La réalité n'est pas exclusivement belle ou agréable. Certes, la beauté existe mais, aussi désolant que ce soit, beaucoup de choses ne sont pas belles, qu'elles soient franchement laides ou simplement peu attirantes. L'une des ironies de la vie humaine est que, pendant que l'ego se développe, nous apprenons à distinguer ce qui est agréable et attirant pour nous, et ensuite nous nous y attachons de manière obsessionnelle.

L'un des devoirs du « moi » est de nous procurer autant de ressentis agréables que possible. S'il ne nous en offre pas suffisamment ou s'il permet à trop de ressentis désagréables d'apparaître, il manque à son premier devoir et nous souhaitons avoir un « moi » un peu plus efficace. Bien entendu, au fond il s'agit d'une question existentielle : si je ne retirais pas un minimum de plaisir de la vie, je ne voudrais pas continuer à vivre. Si tout ce que vous voyiez,

¹⁸ Le mot pâli *subha* signifie, littéralement, « beau » mais pour le relier aux autres sens, l'auteur a choisi de le traduire par « attirant ». Ceci permet aussi de traduire son contraire par « non-attirant » plutôt que « laid ».

entendiez, sentiez, goûtiez, touchiez et pensiez était déprimant, voudriez-vous continuer à vivre ? En ce qui me concerne, j'irais essayer ailleurs, je quitterais ce monde en espérant une meilleure renaissance quelque part. Donc la raison pour laquelle nous sommes attirés par les expériences agréables, nous les désirons et nous nous y attachons, c'est cette vieille habitude du « moi » qui recherche sans cesse des ressentis agréables et du plaisir. Simplement au niveau visuel, nous recherchons pratiquement tous à ne voir que des choses belles et plaisantes. Nous n'allons pas fouiller du regard pour trouver des excréments de chien, des ordures malodorantes ou des choses laides. Généralement, nous recherchons ce qui est beau ; nous faisons le tour du monde avec le désir de découvrir de beaux paysages et des choses attrayantes. Telle est la nature du « moi ». Il est important de savoir que notre désir d'obtenir un plaisir sensoriel à travers de belles choses est fondamentalement un désir de ressentis agréables. Y aurait-il un meilleur moyen d'y parvenir ?

Le manque d'épanouissement

Concrètement, je dirais que notre désir de plaisirs sensoriels vient d'un manque d'épanouissement ou d'un sentiment d'incomplétude qui se manifeste sous différentes formes de tristesse ou de mal-aise. Quelqu'un qui est émotionnellement / spirituellement insatisfait essaie de combler ce vide par des stimulations sensorielles ou utilise les stimulations sensorielles pour se distraire de sa peine (S.IV,208) – le fondement même de « la personnalité dépendante ». Le mouvement énergétique des désirs sensoriels passe par les sens pour trouver satisfaction et plénitude. Mais comme le « moi » est une création artificielle et non une réalité ultime, il ne peut jamais être satisfait ou complet. Toutes les tentatives de ce genre n'engendrent que davantage de frustration et de déception. Telle est l'insatisfaction, la souffrance (*dukkha*) dont le Bouddha a dit qu'elle était intrinsèque à l'être non éveillé.

Lorsque vous ressentez de l'insatisfaction, essayez de noter les pensées qui y sont associées. Récemment, lors d'une retraite, tandis que j'étais assis dans une grotte sombre avec une vue sur un ciel désespérément gris et lourd, j'ai remarqué que mon esprit s'assombrissait lui aussi. Et puis j'ai remarqué que plus cette humeur morose s'infiltrait, plus je pensais à la nourriture. Comme j'étais bien nourri, que je ne souffrais pas de malnutrition, j'ai pris conscience que les pensées du plaisir qu'apporte la nourriture étaient une manière de contrebalancer mon humeur sombre ou de m'en distraire. Cela m'a permis également d'être renvoyé à une façon de résoudre le désir de plaisir par la nourriture dans cette situation : résoudre l'humeur sombre en réveillant assez d'énergie pour me lever et emprunter le sentier qui menait à un plateau ensoleillé.

CESSATION

Grâce à une prise de conscience claire des désirs sensoriels et à l'investigation et la compréhension de leurs causes, certaines formes de désirs peuvent disparaître ou au moins diminuer d'intensité. Cependant cet état de fait est profondément enraciné dans notre sentiment primal et fondamental d'être une personne, d'être « moi ». Par conséquent, pour nous libérer de sa puissante influence, il va falloir un effort concerté qui réalignera notre approche de la réalité grâce à la méditation. La principale cause de l'apparition du désir de plaisir sensoriel est que nous accordons une attention induite à l'apparence attrayante des choses. La façon de se libérer de cette tendance est de changer notre perspective, c'est-à-dire de porter une attention juste aux aspects peu attirants de la réalité. Nous avons d'abord besoin de savoir quel domaine des sens nous attire particulièrement et éveille notre désir. Ensuite, nous allons trouver un moyen habile pour amener notre attention sur ses aspects désagréables, déplaisants et apporter ainsi un peu de réalité à nos images illusives. Prenons, par exemple, un vêtement qui vous attire. Il est très

beau en cet instant mais de quoi aura-t-il l'air après avoir été porté pendant quelque temps ? Allez-vous l'utiliser souvent ? Combien de temps sera-t-il à la mode ? La plupart des choses ne sont pas vraiment aussi attirantes qu'elles en ont l'air au départ – ce qu'une sage réflexion vous révélera certainement.

Pour de nombreuses personnes, le désir le plus fort et le plus persistant est le désir sexuel. Par conséquent, pour y faire face, il faudra faire un certain effort pour contempler ses aspects déplaisants. Dans la tradition theravada, ce travail est facilité par la pratique de méditations dites *asubha*, qui consistent à prendre en considération les aspects peu attirants du corps¹⁹.

Les trente-deux parties du corps

La première série d'exercices proposés par le Bouddha pour développer l'attention a trait à la prise de conscience du corps. L'un de ces exercices consiste à porter son attention sur trente-deux parties du corps, depuis les cheveux et les organes vitaux jusqu'aux fluides comme le sang et les larmes (voir la liste complète dans l'Annexe 1). Cette pratique nous permet non seulement de voir notre corps plus clairement, plus directement et avec plus de réalisme mais elle est aussi particulièrement utile lorsqu'apparaît le désir sexuel, généralement dû à une attirance pour diverses parties du corps de quelqu'un sur lesquelles nous fantasmons ou que nous idéalisons jusqu'à un certain point. Je suis sûr que vous ne tomberiez pas amoureux du foie de quelqu'un, par exemple, ou du moins, cela diminuerait votre ardeur : « Elle a un visage adorable mais je me demande si son foie est aussi beau. » Du fait de cette tendance à ne voir que les parties belles, nous passons à côté des autres aspects du corps, nous n'avons pas une image complète de la réalité ; il nous manque en particulier les parties non belles ou peu attirantes. Cet exercice de méditation, si nous le développons, nous donne la possibilité d'obtenir une vision plus équilibrée de la véritable nature du corps, lequel n'est, en essence, pas tellement séduisant.

Dans cette liste, les cinq premières parties du corps sont données comme thème de méditation à tous les candidats à la vie monastique de célibat lors de la cérémonie d'ordination. Le maître leur recommande d'étudier régulièrement ces thèmes pour les aider à traiter le problème du désir sexuel. Ainsi donc, nous commençons par faire l'effort de nous familiariser avec ces parties du corps pour que, lorsque certaines stimulations apparaissent, elles soient supplantées par la nouvelle perception que l'on a du corps. Dans *Le chemin de la pureté*, on trouve l'histoire d'un moine qui quêtait sa nourriture tout en pratiquant la méditation sur la perception des os du corps. Une passante s'est moquée de lui en riant et, quand il a levé les yeux, il a vu « les os de ses dents ». Cette image a si fortement frappé son esprit qu'elle l'a plongé plus tard dans une profonde concentration puis une vision pénétrante qui l'ont conduit à l'éveil. De plus, lorsque le mari de cette femme lui a demandé s'il l'avait vue passer, il a répondu qu'il n'avait vu passer qu'un « ensemble d'os ».

Plutôt que rendre cette méditation trop compliquée ou trop abstraite, il est bon d'essayer de l'intégrer à votre vie quotidienne. Par exemple, en vous coiffant le matin, ayez conscience qu'il s'agit de la perception de cheveux ; si vous vous appliquez une crème sur la peau, reliez le ressenti à la perception de la peau. À une certaine époque, j'ai passé quelque temps dans un monastère où j'ai eu l'occasion de contempler la nature des dents chaque fois que je brossais les miennes devant le miroir. Plusieurs fois cela a donné lieu à une vision claire et profonde de dents « non-personnelles » et sans « propriétaire ».

¹⁹ Les Commentaires parlent d'une « image du non-attirant » (*asubhanimitta*) qu'ils définissent comme les dix formes du cadavre en décomposition. Ailleurs (A.III,323) il est dit que la méditation sur les 32 parties du corps mène à l'abandon du désir des sens, tandis que la méditation sur le cadavre mène à l'éradication de la vanité du « je suis ».

L'un des effets secondaires de la pratique régulière de cette méditation est la prise de conscience de la nature composée du corps. En général, nous considérons le corps comme un organisme harmonieux et interconnecté. Pourtant, dans son essence, il s'agit en réalité d'une étonnante combinaison d'innombrables parties interdépendantes, chacune d'elles étant une entité incroyablement complexe et parfaitement construite. En fait, il est quasi miraculeux qu'elles puissent fonctionner et coopérer assez longtemps pour permettre à un corps humain de survivre. Quand le corps est décomposé en parties séparées, où est donc son essence ?

Le corps en décomposition

L'autre exercice de méditation sur l'aspect peu attirant du corps consiste à le voir dans ses différentes phases de décomposition après la mort. Il est rare, de nos jours, d'avoir l'occasion d'observer cela mais nous pouvons utiliser l'imagination et nous aider de lectures. À l'époque du Bouddha, les cadavres étaient souvent simplement posés à l'extérieur du village, dans un lieu dédié à cet effet, de sorte qu'il était possible de les voir se décomposer naturellement peu à peu ou être dévorés par des charognards. Aujourd'hui, en Thaïlande, on voit parfois un squelette dans la salle de méditation de certains monastères de forêt pour permettre de contempler la nature du corps. La plupart du temps, les gens ne veulent rien entendre à ce propos, mais c'est une question de culture. En réalité, c'est bien ainsi que finira notre corps – peut-être pas dans un charnier mais il mourra et se désintégrera d'une manière ou d'une autre.

Il y a une autre façon, moins dramatique, de contempler le corps à différents stades de décomposition : en cherchant sur internet des images de différentes maladies possible. À un certain moment j'ai eu un problème de peau et j'ai essayé de trouver des informations et un remède sur internet. Un des sites que j'ai consultés avait des photos et des explications sur quarante maladies de peau différentes. Après avoir vu toutes les horribles lésions de la peau, j'ai réalisé que mon problème était insignifiant mais cette incursion m'a tout de même donné l'occasion de découvrir des images saisissantes sur les choses terribles qui peuvent arriver au corps.

Idéalement, le but de la méditation sur le corps est de nous aider à en avoir une perspective plus réaliste. Souvent nous insistons pour voir le corps comme quelque chose qui sera toujours jeune et beau, et qui durera éternellement, de sorte que le moindre changement et la moindre petite douleur nous effraient. Mais, avec une meilleure compréhension, nous sommes clairement conscients que le corps est sans cesse sur le déclin. Dès l'instant de la naissance, nous allons vers le déclin ; le corps ne cesse de vieillir. De mon côté, j'ai déjà perdu quelques dents, mes cheveux ont commencé à grisonner et j'ai remarqué quelques rides... mais qui veut s'y arrêter ? Nous ne voulons pas voir la véritable nature du corps tandis qu'il se dégrade. La réalité c'est qu'il n'est pas seulement né, il est aussi en train d'aller vers la mort. En comprenant cela, nous avons une vision du corps plus paisible, plus harmonieuse et plus complète, ce qui nous permet d'obtenir une perception et une connaissance plus justes de notre propre corps. Ainsi, quand le désir sexuel apparaît, cette compréhension des choses peut nous aider à avoir un regard plus sage sur le corps des autres aussi. Quand il y a excitation sexuelle, le corps de l'autre nous semble vraiment attirant et exceptionnellement beau. Mais au petit matin avant la douche, où est cette beauté ? C'est un autre aspect du corps.

Je voudrais ajouter ici une mise en garde quant à la pratique de ces deux méditations. Je connais des personnes qui les ont essayées mais qui, malheureusement, espéraient les utiliser comme antidote au désir sexuel. Il est vrai que parfois la traduction de ces techniques n'est pas « méditation sur l'aspect peu attirant du corps » mais sur l'aspect « répugnant » ou « dégoûtant » du corps. Ainsi, une personne concupiscente ou envahie par le désir sexuel va se dire : « Il faut que j'apporte de la répugnance à cette pratique. » Puis elle va utiliser ces

méditations non pas pour voir le corps avec plus de clarté et de vérité mais pour contrer sa luxure ou son désir. En général, cela se termine par le refoulement ou la négation de ce qui est beau en imposant une image conceptuelle artificielle de quelque chose de dégoûtant ou de répugnant (ce que l'on appelle la « formation réactionnelle » en psychologie). Mais on n'arrive à rien de cette façon. C'est comme mettre un glaçage au chocolat sur un pâté de boue (ou vice versa). On dénature une pratique censée nous permettre de voir la vérité des choses pour arriver à une vision équilibrée. La beauté existe mais la réalité n'est pas uniquement belle ; elle a deux faces et le non-beau existe aussi. Si nous utilisons ces méditations pour équilibrer notre perception, nous porterons un regard beaucoup plus complet, plus vrai et plus honnête sur la beauté et la laideur au lieu de les dénaturer avec des concepts. Imposer une répulsion à ce que l'on trouve beau peut fonctionner pendant un temps mais ensuite le beau va refaire surface et nous ne saurons pas quoi en faire parce que notre approche aura été basée sur une conception erronée. Nous ne verrons pas la réalité plus clairement ; au contraire, nous ne ferons que déformer encore davantage le regard que nous portons sur elle.

Cependant, si l'approche est juste, ces méditations sont très utiles. En Occident, on n'encourage pas trop ces pratiques et je n'en parle moi-même que rarement en public parce qu'il est important de donner une juste compréhension de leur utilité et d'avoir un bon contexte pour les pratiquer. Comme elles ont tendance à aller à l'encontre de notre façon habituelle de voir les choses, il est extrêmement important d'examiner ces thèmes à l'intérieur de son propre corps. Et si l'on veut poursuivre ce travail sérieusement, il faudra toujours chercher un enseignant expérimenté pour éviter le danger de distorsion des perceptions. Notre société est tellement obsédée par la beauté et la séduction que la plupart des gens ne comprennent pas l'intérêt d'une méditation sur ce qui est déplaisant ou sur le vieillissement, la maladie, la mort et la décomposition du corps. En Thaïlande, l'attitude envers la vieillesse et la mort est beaucoup plus réaliste et détendue. En Occident, lorsqu'une personne commence à vieillir : « Vite, expédiez-la dans une maison de retraite ! » Et dès que quelqu'un meurt : « Vite, mettez-le dans le cercueil qu'on ne le voie plus ! » On maquille même les cadavres pour qu'ils aient l'air vivant ou du moins pour qu'ils aient l'air beaux même morts. Mais, ce faisant, nous dissimulons la véritable nature du corps, la vie et la mort, le vieillissement et la maladie. Nous nous voilons la face devant ces vérités. Ensuite, lorsque la vieillesse, la maladie ou la mort nous arrive, nous sommes surpris et choqués parce que nous ne savons pas qu'en faire. Nous ne sommes pas familiarisés avec ces vérités parce qu'on nous les a cachées.

Ces méditations sur le corps aident à traiter le désir sexuel mais la sexualité est une question très complexe. Elle a aussi bien des aspects biologiques qu'émotionnels. Ainsi, lorsqu'apparaît le désir sexuel, il faudrait commencer par se demander s'il est principalement physique ou mental. Dans la plupart des cas, il est simplement hormonal. S'il s'agit d'un désir éminemment physique et que nous nous éloignons du stimulus et que nous sommes patients, les hormones finissent par refluer dans la circulation du sang. Si le désir est très fort, une activité physique aidera à faire passer les hormones dans le flux sanguin et nous permettra, par la même occasion, de centrer notre esprit sur quelque chose au lieu de fantasmer. Quand Ajahn Tongrat était perturbé par un fort désir sexuel, il sortait couper du bois.

Si le désir sexuel semble être davantage lié à un aspect mental/émotionnel, essayez de découvrir sa source. Est-ce l'ennui ou l'apathie ? Peut-être que ce désir apparaît pour nous apporter de l'énergie – même si ce n'est peut-être pas la meilleure sorte d'énergie. Avez-vous peur, êtes-vous anxieux et, dans ce cas, le désir sexuel vous apporte-t-il une sensation reconfortante ? S'il s'agit d'une vieille histoire que vous connaissez bien, où vous mène-t-elle ?

Ainsi donc, le désir sexuel peut être traité en développant des méditations sur les aspects peu attirants du corps. Cette pratique nécessite un certain effort car elle ne nous est pas très naturelle. Comme je l'ai dit plus haut, soyez prudent dans votre manière de l'aborder : pas comme un

moyen d'étouffer ce qui est beau ou de contrer le désir sexuel mais pour avoir une perception plus équilibrée de la réalité du corps.

Les quatre éléments

Quand le désir est orienté vers d'autres choses, nous pouvons recourir à une réflexion très utile sur les quatre éléments fondamentaux (*dhātu*) que sont la terre, le feu, l'eau et l'air. Ils représentent la dureté/solidité, la chaleur/maturation, la cohésion/liaison, et la distension/mobilité. Tout ce qui est matériel se compose de ces quatre éléments à des degrés différents. Par exemple, si nous remarquons que notre esprit est obsédé par l'idée de nourriture, réfléchir au fait qu'il ne s'agit que de quatre éléments fondamentaux amalgamés peut nous aider à dissiper notre envie. Ainsi, un morceau de gâteau au chocolat n'est en réalité qu'une combinaison de terre, de feu, d'eau et d'air, même si le résultat est très appétissant ! Le réduire à ses caractéristiques élémentaires va peut-être permettre de calmer nos fantasmes gustatifs généralement très exagérés. Après tout, quel goût peut-on espérer de la terre ou du feu ? Cette réflexion peut non seulement diminuer le désir pour cette chose mais aussi être source d'une vision plus claire de la réalité de l'impersonnalité. Le corps est lui-même un simple composé impersonnel de terre, de feu, d'eau et d'air.

La sphère des sens

Nous avons vu que le Bouddha a enseigné qu'« échapper aux désirs des sens » signifie comprendre clairement leur origine. Puisque les désirs sensoriels dépendent des sens, développer une claire conscience du processus de perception au moment où il se produit à travers les sens est une façon déterminante de comprendre comment apparaît le désir d'impressions sensorielles. Il est bon de connaître le processus intellectuellement pour pouvoir observer plus clairement la série de mouvements qui se mettent en marche, le plus souvent à la vitesse de l'éclair. Mais bien sûr, il sera indispensable d'observer le processus directement par soi-même, d'autant qu'il peut y avoir de nombreuses nuances. Les perceptions sensorielles se produisent dans le courant de la vie ordinaire, mais l'une des premières choses que nous observons, c'est que la perception n'est finalement que fonctionnelle, elle se produit simplement pour enregistrer les impressions. Nous remarquons aussi très vite que nous ajoutons beaucoup de poids subjectif à nos perceptions : nos goûts et nos répugnances, nos envies et nos rejets. Certaines impressions sensorielles vont peut-être éveiller des souvenirs, des émotions ou des réactions et celles-ci deviennent des impressions mentales qui, à leur tour, déclenchent davantage de réactions.

La deuxième chose que nous observons au niveau des perceptions sensorielles, c'est à quel point elles sont différentes, variées et changeantes. Nous voyons la même scène plusieurs fois et chaque fois notre impression est différente. Est-ce vraiment la même scène ? Ces yeux sont-ils les mêmes ? Et l'esprit qui perçoit tout cela est-il identique à la première fois ? Si nous comprenons que les sens et les perceptions ne sont pas fiables, pourquoi les désirer ? C'est comme désirer un mirage. Certaines des choses que nous percevons ne sont que des fantaisies, des illusions. Si nous parvenons à comprendre plus clairement la nature de nos sens – pas juste intellectuellement mais en voyant bien comment nos perceptions sont déformées – nous réaliserons peut-être qu'en fait nous désirons des choses très incertaines, de sorte qu'il est stupide de continuer à les rechercher.

Les tonalités des ressentis

Comme mentionné plus haut, dans le processus de la conscience sensorielle apparaissent aussi des tonalités dans les ressentis (*vedana*). La conscience de la tonalité des ressentis est le deuxième des quatre fondements de l'attention. Il s'agit des tonalités émotionnelles les plus fondamentales que nous puissions ressentir : agréables, désagréables ou ni agréables ni désagréables (neutres). Ce que cette observation nous apprend de plus important, c'est que ces ressentis sont en réalité sans substance et changeants. On recherche les plaisirs des sens pour ressentir du plaisir mais quand nous voyons clairement à quel point les ressentis sont fugaces et précaires, cette entreprise devient absurde et grotesque (cf. S.IV,211). On ferait aussi bien de chasser le vent...

Mais ce corps est impermanent, conditionné et né de certaines causes. Alors, pour ce corps qui est impermanent, conditionné et né de certaines causes, quand un ressenti agréable apparaît, comment pourrait-il être permanent ? Ainsi, pour ce qui concerne le corps et les ressentis agréables, on demeure à contempler l'impermanence, à contempler la désintégration, à contempler la disparition, à contempler la cessation, à contempler l'abandon. En demeurant ainsi, la tendance sous-jacente d'avidité envers le corps et les ressentis agréables est abandonnée.

... [De même pour les ressentis désagréables et la tendance sous-jacente à l'aversion, et de même pour les ressentis neutres et la tendance sous-jacente à l'ignorance] (S.IV,211).

Il y a un autre avantage à cette meilleure compréhension de la nature de la tonalité des ressentis : on voit qu'il s'agit essentiellement d'une expérience subjective parce que les ressentis proviennent de notre propre esprit, et non des objets extérieurs. Par conséquent, le meilleur endroit pour trouver des ressentis agréables est votre propre esprit et c'est ce que les pratiques spirituelles – en particulier le développement de la méditation – ont à offrir (cf. S.IV,225). De plus, ce sont les tonalités de ressenti qui conditionnent l'apparition du désir. Si une impression sensorielle engendre un ressenti agréable, en nous s'éveille le désir de maintenir cette sensation en prolongeant l'impression sensorielle. Il est évident que le désir de plaisir sensoriel apparaît et disparaît selon que l'impression sensorielle est attirante ou déplaisante.

Nous connaissons ainsi l'origine du désir de plaisirs des sens.

Le désir en tant qu'énergie

Tandis que nous comprenons plus clairement la nature conditionnée du désir, nous voyons à quel point il peut être stimulant. Même si tout semble gris et terne autour de vous, si vous voyez soudain quelque chose de vraiment attirant comme des fleurs de clématites, vous vous exclamez : « Oh, comme elles sont belles ! » Votre humeur change du tout au tout et le désir va peut-être apparaître : vous allez peut-être désirer maintenir cette perception galvanisante ou posséder ces fleurs. Certaines personnes sont très stimulées par les contacts sensoriels. Mais si nous voyons le désir avec plus de clarté et d'objectivité, si nous le voyons séparé de l'objet du désir, juste comme une énergie, nous aurons une vision plus sage de la façon dont il apparaît, de l'effet qu'il a sur nous et de ce que nous pouvons en faire. Cela requiert un certain degré de compréhension et de stabilité dans la pratique méditative. Ensuite, nous pouvons commencer à utiliser cette énergie.

Nous en avons un exemple très concret avec le désir sexuel. Peut-être avez-vous entendu parler du système des chakras dans l'hindouisme, ces huit centres d'énergie psychique dans le corps. On dit que la sexualité se situe dans les chakras les plus bas. Si on peut séparer l'énergie de désir de sa source sexuelle, on peut la rediriger. Très simplement, l'énergie peut être déplacée

des chakras les plus bas vers les plus hauts, du centre sexuel jusqu'au centre du cœur, par exemple. C'est un moyen d'élever littéralement notre niveau de conscience : nous devenons conscients de cette énergie dans le cœur au lieu de la sentir dans la zone génitale. Même si nous ne parvenons pas à suivre cette procédure aussi directement, il y a d'autres moyens de déplacer l'énergie dès qu'on peut la distinguer de sa source. Parfois des choses toutes simples comme changer de posture peuvent aider. Le désir est déclenché par une stimulation sensorielle à laquelle l'esprit s'attache. Si nous changeons l'environnement dans lequel la stimulation s'est produite, l'énergie de désir peut rester présente mais le lien avec sa source est cassé et il pourra être rétabli de manière plus utile. Par exemple, s'il y a un fort désir sexuel physique, le fait de se lancer dans une contemplation mentale ou une discussion verbale, ou d'aller dans un lieu comme une salle de méditation ou un sanctuaire, peut créer un contexte plus favorable et causer un changement dans les énergies.

Bien sûr, il y a beaucoup d'anecdotes à propos de la façon dont certaines personnes affrontent de telles situations. On raconte, par exemple, que l'un des grands maîtres de méditation de Thaïlande qui était en visite à Bangkok a remarqué une femme très séduisante et soudain le désir sexuel s'est éveillé en lui. Il s'est immédiatement retiré dans la salle de méditation et il est resté assis là pendant trois jours, à méditer la plupart du temps. Il n'a pas mangé, juste médité, médité, médité. Voilà peut-être un exemple de la façon dont on peut transformer l'énergie sexuelle grâce à la pratique de la méditation. Dans la salle de méditation, il se trouvait dans un environnement porteur, avec une statue du Bouddha face à lui. Il a réussi à calmer ce désir sexuel quasi-irrépressible et il est devenu l'un des plus célèbres maîtres de méditation de Thaïlande. Apparemment, il a eu une sorte de révélation dans sa méditation : cette femme aurait été son épouse dans une vie antérieure, c'est pourquoi il y avait encore un lien karmique aussi fort entre eux.

Je crois que le Bouddha avait compris ce processus de transformation des énergies car il a donné aux moines un conseil très explicite : s'ils remarquent qu'ils sont attirés sexuellement par une femme, ils doivent essayer de la voir comme leur mère, leur sœur ou leur fille²⁰ – cela crée une sorte de relation différente.

Peut-être avez-vous entendu parler des différentes définitions de l'amour dans la Grèce antique. On distinguait trois sortes d'amour : *eros*, *philos* et *agape*. En français on dit simplement « l'amour » mais souvent, quand les gens disent qu'ils sont tombés amoureux, il est fort probable qu'ils sont « tombés dans l'attraction sexuelle ». Mais le Grec ancien distingue clairement les deux choses. Il y a l'amour érotique ou *eros* et il y a *philos*, l'amour pour la famille, pour les amis, pour les camarades, qui est un sentiment très différent. Et puis il y a *agape*, l'amour du divin ou amour spirituel²¹. Lorsque nous comprenons qu'il y a différentes sortes d'amour, la façon dont nous orientons notre énergie est très significative. Parfois un sentiment d'amour apparaît dans une relation d'amitié intime mais il peut ensuite descendre au niveau *eros* des chakras inférieurs, tandis que si nous comprenons ces processus, nous pouvons l'élever au niveau d'*agape*, l'amour spirituel.

En général, notre conscience est entraînée à observer des objets ou des choses plutôt que des processus ou des énergies fluctuantes. Alors que faire de la façon dont l'énergie se déplace ? Souvent, ce qui se passe, c'est que cette énergie se fixe sur quelque chose. Par exemple, l'énergie du désir apparaît et avant même de vous en rendre compte, elle se concentre sur une personne qui devient « objet de votre désir ». Vous êtes peut-être tranquillement en train de vous détendre lorsque surgit un souvenir qui déclenche le désir, ensuite quelqu'un passe et, en

²⁰ Cité par le Vénérable Pindola Bhavadvaja au roi Udena mais non trouvé dans les paroles directes du Bouddha, cf. CDB, p.1416, n.119.

²¹ Ce mot était utilisé par les premiers Chrétiens pour parler de l'amour de Dieu. Cf. Wikipedia « Agape »

un rien de temps, vous tombez amoureux de cette personne. Vous déversez le désir sur la première personne qui se présente parce que vous n'êtes pas en mesure de traiter cette énergie volatile du désir. Nous sommes tellement habitués à nous occuper d'objets que nous ne savons pas quoi faire des énergies fugaces ; elles sont « trop brûlantes pour être maniées. »

Grâce au développement de la conscience des sensations corporelles, des tonalités des ressentis et des états d'esprit, tel que décrit dans les exercices pour le développement de l'attention, nous en venons à considérer ces expériences comme des processus fluctuants. De la même manière, nous voyons le désir comme une énergie mouvante ou une pulsation. Le désir est un état de l'esprit, un aspect du flux constant de l'activité mentale. Il peut croître ou décroître mais il continue toujours à s'écouler. Si nous pouvons observer clairement ces états d'esprit, nous commençons à voir des processus au lieu de toujours nous fixer sur des objets et des choses. Ainsi, lorsque nous commençons à reconnaître ce qu'est le désir en tant qu'énergie particulière, nous pouvons le transformer en une énergie plus bénéfique. Par exemple, le désir sexuel peut être transformé en compassion, énergie du cœur. La plupart du temps, les gens ne comprennent pas leurs énergies et n'ont donc aucun contrôle sur elles. Ils sont ainsi obligés de refouler ou de nier les plus inconfortables, comme les pulsions sexuelles, mais celles-ci finissent par filtrer et se retrouvent déviées ou projetées sous des formes imprévues ou inappropriées. C'est aussi ce qui se passe avec la colère : les gens étouffent leur énergie de colère jusqu'à ce qu'une victime potentielle se présente et ils la déversent sur elle. En voyant clairement la nature « processive » de toute expérience vécue, nous pouvons apprendre à faire face intelligemment aux énergies émotionnelles de façon à les transformer, faute de quoi nous finissons par être contrôlés par elles sans même nous en rendre compte.

Autres pratiques qui aident

De nombreuses pratiques de soutien sont proposées tout au long des Écritures. Parmi les pratiques formelles d'entraînement, on en trouve trois qui sont : « garder la porte des sens » (*indriya guttadvāra*) ou « retenue des sens » (*indriya samvara*), modération dans la nourriture et vigilance (cf. S.IV,103).

Mettre un gardien à la porte des sens et « ne pas se laisser entraîner par des images [de beauté ou de laideur] ni par les traits précis » d'objets des sens évite que « des états d'esprit mauvais et malsains de convoitise et de déplaisir n'affluent. » Un jour, alors que j'étais en retraite, j'ai entendu par hasard quelques instants d'informations télévisées et entendre parler de tous les malheurs du monde m'a fait vraiment mal – j'aurais dû mieux garder la porte de mes sens. Je me suis demandé si je devais investiguer cette douleur mais puis-je agir sur les événements du monde ? Peut-être est-il bon, à certains moments, d'ouvrir la porte des sens et de jeter un petit coup d'œil mais c'est parfois très pénible psychologiquement. Il faut faire attention au degré d'ouverture que l'on peut consentir à la porte de nos sens. Si on est bien présent et conscient, on a un certain degré de contrôle sur ce que l'on peut laisser entrer ou pas. Mais, à n'en pas douter, le contact sensoriel a une force d'influence considérable.

Le deuxième entraînement, particulièrement utile pour ce qui concerne le désir sexuel, concerne la modération en termes de nourriture. Il s'agit de ne manger que pour nourrir le corps, pour qu'il soit sain et puisse assumer une vie spirituelle, et pour éliminer la sensation de faim. Dans certaines situations, si vraiment on est obsédé et dépassé par le désir sexuel, il suffit d'arrêter de manger pendant une journée et ce désir se transformera en désir de nourriture, ce qui est beaucoup moins dangereux ! Il y a une sorte de hiérarchie dans les besoins, or la nourriture passe avant le sexe. Si vous avez très faim, il est probable que vous n'êtes pas intéressé par le sexe. Cependant, en règle générale, trop manger ou manger des aliments

particulièrement riches peut stimuler l'appétit sexuel. Ainsi, la modération en quantité et en type de nourriture est un principe très utile à suivre.

Le troisième entraînement consiste à développer la vigilance ou la présence consciente. Sur le plan formel, cela signifie s'engager à méditer jour et nuit en alternant assises et marches « pour purifier l'esprit des états qui l'obscurcissent. » On ne se repose qu'aux petites heures de la nuit, entre vingt-deux heures et deux heures du matin. Comme l'ont expérimenté de nombreuses personnes, plonger dans d'intenses périodes de pratique formelle de la méditation peut profondément affecter l'esprit en le calmant et le clarifiant, ce qui engendre parfois l'apparition de révélations plus profondes sur les attitudes sous-jacentes qui sont à l'origine de la plupart de nos comportements. Bien que les Écritures spécifient clairement « quatre heures de sommeil », il est peut-être plus raisonnable de simplement savoir de combien de sommeil on a besoin, à un moment donné, pour revitaliser le corps et l'esprit. Pendant une retraite de méditation essentiellement sédentaire, il est possible que quatre heures suffisent mais quand on fait un travail physique lourd ou que l'on a une activité mentale intense, le corps et l'esprit peuvent avoir besoin de plus de temps pour récupérer.

Il existe une quatrième pratique qui peut nous aider : le contentement, apprendre à se satisfaire de ce que l'on a. Il y a une infinité de choses agréables et tentantes ; quand allons-nous dire : « Ça suffit » ? Même si la société moderne de consommation ne cesse de proclamer que « plus c'est mieux », nous pouvons apprendre à apprécier la paix de l'esprit qui vient d'un sentiment de contentement. Une question peut nous aider à nous en souvenir : « De quoi ai-je vraiment besoin et quelle est la part de l'avidité dans mon désir ? » Moins on possède, plus il est facile de gérer ce que l'on a, de savoir ce dont on a besoin et de s'y tenir.

RÉSUMÉ

Il existe donc différentes façons d'aborder les désirs des sens. Tout d'abord, nous constatons que les plaisirs sensoriels sont basés sur des contacts sensoriels. Nous essayons alors de comprendre les impressions produites par ces contacts – le fait de voir, d'entendre, de sentir, de goûter, de toucher et de penser – et nous commençons à être davantage conscients des processus sensoriels. Aujourd'hui, par exemple, pour une raison que j'ignore, mes yeux m'ont gêné un peu. Je ne voyais pas très bien – j'ai dû regarder trop de clématites à travers mon appareil photo ! Je sais donc que l'on ne peut pas se fier aux yeux. Et ce que je voyais – la conscience visuelle, le ressenti et la perception – était aussi peu fiable. Ainsi, nous observons que notre perception de ce qui est beau et agréable est conditionnée par des données aléatoires. Il est certain que nous avons des impressions sensorielles attirantes mais ce ne sont que des impressions. En comprenant cela de manière plus directe, nous arrêtons d'être dépendants de nos sens et du processus de perception. Aucun de nos sens n'est complètement fiable, alors comment pourrions-nous jamais satisfaire quelque chose d'aussi peu fiable et d'aussi changeant ?

Ensuite, il y a le désir en lui-même. Le désir séparé de son objet est tout à fait différent de ce que nous ressentons d'habitude. Mais attention ! On peut aussi être frappé de plein fouet par ce désir qui flotte librement, ce désir en tant qu'énergie. Cependant, grâce à la pratique de la méditation, on développe la concentration, la compréhension et la capacité à diriger cette énergie. Dans quelle direction voulez-vous orienter le désir ? Nous avons le choix entre le désir des sens et le désir de Dhamma. Une fois que nous comprenons qu'il s'agit réellement d'un processus en marche, nous avons un certain degré de contrôle sur la situation. Il s'agit d'être capable de devenir plus conscient de la véritable nature des désirs sensoriels, de ce qui les déclenche et de ce qui les arrête. Si nous arrivons à observer le désir avec attention, nous pouvons l'analyser avec sagesse : « De quelle sorte de désir s'agit-il ? Désir de quoi ? » C'est l'occasion d'en apprendre davantage sur le « moi » et sur ce qui l'attire. Nous pouvons alors

regarder au-delà des objets – nourriture, sexe, addiction, peu importe – et voir ce qu’il y a derrière. Nous voyons alors clairement le « devenir » ou domaine existentiel où le « moi » cherche à prendre forme, à naître, à venir à l’existence, à fusionner en tant qu’entité. Le « moi » a un besoin impérieux de s’exprimer et cela apparaît sous la forme de désir sensoriel, d’aversion, de léthargie, d’agitation ou encore de doute. Il cherche à prendre une forme particulière. Quand nous regardons au-delà des formes, nous en revenons aux processus, aux forces, aux énergies qui sont derrière elles. Le Bouddha a appelé cela avidité, saisie, devenir. Et c’est là que nous pouvons cesser d’alimenter le « moi », de sorte que le sentiment de « moi » ne fusionne plus sous forme de « je », de « moi » ou de « mien » mais continue à fonctionner en tant que point de référence pour la conscience sensorielle.

L’investigation de l’obstacle que constitue le désirs sensoriel est un travail particulièrement fructueux car, comme nous l’avons dit au début de ce chapitre, c’est un élément clé dans de nombreux domaines des enseignements du Bouddha. En comprenant les désirs des sens, nous comprenons mieux la soif du désir (*tanhā*), la saisie (*upādāna*), les « fermentations mentales » (*āsava*), les tendances sous-jacentes (*anusaya*) et les tonalités des ressentis (*vedanā*) qui conditionnent la soif et le désir de plaisirs sensoriels. Ce sont les clés de la réalisation de la cessation de tous les désirs et de la souffrance.

LA NÉGATIVITÉ

Brahmane, si une casserole d'eau était en train de chauffer sur le feu, bouillonnante et bouillante, et qu'un homme doté d'une bonne vue essayait de voir son reflet dedans, il ne pourrait pas le reconnaître ni le voir tel qu'il est réellement. De même, quand une personne demeure l'esprit empli d'aversion, qu'elle est submergée par l'aversion...

Le deuxième obstacle est l'aversion (*vyāpāda* ou *byāpāda*), mot qui signifie également « désir de faire du mal, malveillance ». En général, on peut dire que l'aversion est une expression du « syndrome du rejet » qui peut se manifester de diverses manières, par exemple la répugnance, l'agacement, l'irritation, le ressentiment, l'aversion, la colère, l'hostilité, la haine, la rage. Chacun a sa propre façon d'exprimer sa négativité et différentes situations peuvent déclencher différents modes d'expression. La négativité est la réaction de défense la plus primaire du « moi » face à la perception d'une menace de douleur ou de mal. De ce fait, comme tous les êtres dotés d'un système nerveux ressentent de la douleur dans une certaine mesure, nous avons tous une longue relation intime et compliquée avec la négativité sous ses différents aspects.

La négativité est une forme de pensée erronée (*miccha vitakka*) et de mode d'action erroné (*kammaṃpatha* ; A.X,174) et n'est donc pas en accord avec le Dhamma (M.I,286). C'est une caractéristique qui obscurcit l'esprit et qui engendre une existence malheureuse (M.I,36 ; 281). C'est l'esprit d'aversion qui souhaite l'assassinat ou le massacre des êtres (M.I,287) et, si on agit sur cette impulsion, le résultat sera soit une renaissance dans une sphère infernale soit une renaissance dans le monde des humains avec a) une vie courte si on a tué des êtres vivants, b) un état maladif si on a blessé des êtres vivants, ou c) la laideur si on a été quelqu'un de colérique et irritable » (M.III,204). Le désespoir mêlé de colère est l'un des quatre périls de la vie religieuse qui fait qu'un moine renonce à la vie monastique (M.I,460 ; A.II,125). Un moine furieux et vindicatif risque de causer un conflit dans le Sangha, « pour le plus grand malheur de nombreuses personnes » (M.II,246). Si un moine a tendance à se mettre facilement en colère, cela n'engendre pas « l'affection, le respect, l'estime, l'entente ni l'unité » (A.V,165). Il y a aussi toute une série de variantes de la négativité comme la haine de soi et la « juste colère ».

Dans M.III,245, la négativité est mentionnée de pair avec la méchanceté (*aghata*) et la haine (*sampadosa*) quand il s'agit de dissiper l'aversion (*dosa*), l'une des racines de l'action non juste (M.I,47). En tant que répulsion (*patigha*), elle est la deuxième des tendances sous-jacentes.

Une méditation

Asseyez-vous confortablement dans un endroit calme où vous ne serez pas dérangé.

Posez l'attention sur votre respiration pendant quelques minutes pour calmer et concentrer l'esprit.

Quand vous vous sentirez prêt, évoquez mentalement l'image, la pensée ou le souvenir de quelque chose qui éveille en vous de l'irritation, de l'agacement ou une légère aversion – de préférence quelque chose de moyennement irritant qui n'implique pas une personne ou une situation faisant partie d'un problème ancien.

Pour l'instant, mettez de côté l'objet ou l'histoire qui s'y rattache et essayez d'être simplement conscient de ce ressenti d'irritation, d'agacement ou de légère aversion. Comment s'exprime-t-il ? Quelles sont ses caractéristiques ? Est-il clair ? Stable ? Palpitant ? Brûlant ? Autrement ?

À quel endroit du corps le ressentez-vous ? Quelles sont ses manifestations physiques ? Quelles sont les tonalités de ressentis ?

Remarquez-vous d'autres états mentaux comme par exemple des réactions ? Quelle est la tonalité de ces autres ressentis ?

Pouvez-vous observer ce qui cause cette irritation ?

Ramenez votre attention à la respiration. Comment est-elle maintenant ?

À présent, avec l'expiration, détendez, relâchez et abandonnez toute sensation ou humeur résiduelle ; laissez-les s'éloigner en flottant sur l'air expiré.

Quand vous le jugerez bon , ouvrez les yeux et détendez la posture.

CAUSE

La négativité – qui remplace le terme habituel de « répulsion » (*patigha*) – était considérée par le Bouddha comme l'une des tendances sous-jacentes que l'on trouve même chez les nouveau-nés (M.1,433).

Il est dit que ce qui génère l'apparition et l'accroissement de la négativité [et de l'aversion] (A.I,201), c'est une attention inappropriée à « une image inspirant la répulsion » (S.V,65). Est considérée comme « répugnante » toute impression sensorielle qui occasionne un ressenti désagréable (S.IV,208). Ainsi, fondamentalement, la cause de la négativité est l'expérience de sensations désagréables ou douloureuses sur le plan physique ou mental. Comme l'être non éveillé est incapable de porter une attention juste ou sage aux ressentis douloureux, il ressent deux sortes de douleurs : l'une physique et l'autre mentale ou émotionnelle (S.IV,208). C'est-à-dire qu'il y a d'abord une douleur et ensuite une souffrance émotionnelle due à la résistance à la douleur initiale, au ressentiment et au rejet de celle-ci (et peut-être même une autre douleur encore quand on se sent coupable de se sentir négatif ou que l'on se débat pour se libérer de ce ressenti désagréable). Ainsi, la négativité est un symptôme – le « moi » est blessé, il ressent de la douleur (réelle ou imaginaire) – et elle n'est généralement qu'un facteur dans une séquence causale.

La dynamique énergétique a deux aspects. D'abord, il y a un recul ou une contraction face au ressenti désagréable. Nous sommes sur la défensive et nous nous contractons, nous nous replions vers l'intérieur physiquement, émotionnellement et psychiquement. Il s'agit là, du moins en partie, d'une réponse instinctive à une situation perçue comme une menace, comme on peut le voir dans le complexe de paralysie extrême chez les victimes de traumatismes. Certaines personnes restent bloquées dans cet état engourdi qui les vide de toute énergie (il faut beaucoup d'énergie pour maintenir la contraction) et il semble que rien ne se soit produit. Cependant, si le stimulus persiste, la plupart des gens sont propulsés vers une réaction de rejet ou de recul pour essayer d'y échapper. Certaines personnes peuvent rester dans l'état de contraction et d'enfermement pendant quelque temps (peut-être accompagné d'un ressentiment latent) jusqu'au jour où tout explose – on dit alors que les gens « sortent de leurs gonds » ou « explosent de colère ». C'est ainsi que l'on considère généralement la négativité, comme une explosion de colère ou un étalage de fureur, alors qu'en réalité, il s'agit de cette énergie contractée qui cherche à s'évacuer. Bien entendu, les êtres non éveillés croient que la source de

ce problème est extérieure à eux : « Tu m'énerves » plutôt que : « Quand tu parles ainsi, cela déclenche en moi de la colère. »

Il y a souvent une relation causale complexe en jeu et celle-ci est très difficile à déchiffrer : quel est ce déclencheur qui est activé d'une manière ou d'une autre ? La plupart des choses que nous appelons « douleurs » sont en réalité de vieilles habitudes de contraction ou de résistance face à de possibles blessures basées sur des expériences passées. Notre tendance à la négativité a une longue mémoire qui exagère l'intensité et les effets de la douleur tout en nous prédisposant à être anxieusement vigilants en cas de douleur future. Il est important d'en prendre conscience parce que, si nous ne retournons pas à la source, nous n'allons jamais vraiment réussir à nous libérer de cet obstacle. Naturellement, il est indispensable d'avoir un bon degré de patience et de persévérance pour dénouer la contraction habituelle de douleur sur laquelle repose la négativité car cela va à l'encontre de tous les conditionnements de l'ego que nous avons cultivés tout au long de notre vie.

La négativité est souvent bloquée dans un « circuit d'aversion » qui engendre toute une palette de réactions négatives d'intensité variable. Il y a une réaction négative aux ressentis désagréables, envers la contraction qui en résulte et envers ce qui semble être la cause de la contraction. Ensuite il y a de la négativité face à l'expérience de la négativité car celle-ci est également désagréable. Il est possible aussi que la culpabilité apparaisse : on se sent coupable d'être négatif, ce qui est déplaisant et engendre encore plus de négativité. Ainsi la prolifération de la négativité risque de devenir incontrôlable et, avant même de nous en rendre compte, nous sommes dans une rage folle qui a peut-être été déclenchée par un incident minime. Malheureusement cela se termine très souvent par une explosion de blâme ou de haine à l'encontre d'une chose, d'une personne, d'un groupe, d'une idéologie, etc. que l'on va ensuite chercher à éloigner, éliminer ou exterminer, alors qu'en réalité la cause originelle est notre incapacité à comprendre la nature des ressentis désagréables et la réaction de négativité qu'ils provoquent en nous.

On pourrait croire que décharger l'énergie perturbatrice de notre négativité sur quelqu'un ou quelque chose va procurer un soulagement mais c'est notre première erreur car avec une telle attitude, nous nions toute responsabilité : « Ce n'est pas ma faute ; c'est forcément leur faute. » (Malheureusement, le soulagement que l'on ressent en se déchargeant de l'énergie négative est souvent considéré comme une preuve que la source du problème est effectivement extérieure.) Mais en réagissant ainsi nous n'arrivons jamais à la cause racine qui est en nous. La seconde raison est que, comme il nous est difficile de nous relier avec justesse à cette énergie volatile de négativité, nous avons tendance à la conceptualiser et à lui trouver une excuse. C'est de là que naît la fameuse « juste colère » : « Ils m'ont fait du mal, je dois prendre ma revanche » ou « Ils l'ont bien mérité », ou encore « Je dois faire en sorte que la loi du karma soit bien appliquée » – cela, c'est la juste colère « bouddhiste », une négativité recouverte d'une petite couche de soi-disant vertu !

Toutefois, si nous acceptons la responsabilité de notre réaction négative, que nous ne la déplaçons pas, que nous ne la conceptualisons pas, avec le soutien de l'attention et de la concentration nous pourrions peut-être nous connecter à cette puissante énergie. Il y a beaucoup d'énergie emprisonnée dans la contraction douloureuse. Cette explosion imminente peut être récupérée pour devenir une source d'énergie potentielle que l'on utilisera dans la vie de tous les jours et dans la pratique spirituelle. En outre, comme la négativité est une stratégie de survie du « moi », si nous pouvons remonter à la source de ce syndrome de réaction, nous arriverons au cœur de la création du « moi » (*ahamkara*).

Haine de soi et « vertueuse indignation »

De nos jours, il est fréquent de trouver deux autres formes de négativité : la haine de soi et la juste colère. La haine de soi est une négativité intériorisée qui, bien que moins répréhensible sur le plan social, n'est tout de même pas très saine. Comme le doute de soi (et son ombre, le narcissisme), elle est devenue proéminente avec l'importance toujours plus grande accordée à l'image de soi et à une réflexion excessive sur soi, mais cela peut devenir destructeur et avoir des conséquences tragiques. La dynamique de ce phénomène est tout à fait absurde : une certaine conscience de soi déteste une autre conscience de soi. Comment cela se produit-il ? Il y a chez nous tous des aspects de notre « moi » relatif dont nous ne sommes pas fiers ou même que nous détestons – qui aime ses obstacles ? Cependant, certaines personnes ont un critique intérieur très sévère qui a souvent une voix familière : celle d'un parent, d'un frère ou d'une sœur, d'un enseignant ou d'un conjoint. La haine de soi peut également être une interaction complexe de culpabilité, de blâme ou de récrimination entre les différents « moi ».

La juste colère est une émotion assez difficile à travailler car elle semble être une bonne chose, voire une vertu. Pourtant, même si elle a quelque chose de « juste », la colère n'est pas un état mental sain. Pour s'en apercevoir, il suffit de la « sentir » en nous et de voir l'effet qu'elle produit sur nos actions et nos paroles. Nous pensons par exemple qu'une injustice ou un abus a été commis et nous avons le noble sentiment qu'il faut faire quelque chose pour y remédier. La colère apparaît car ce que nous percevons nous répugne. Mais nos perceptions sont-elles correctes ? Cette situation ne réveille-t-elle pas une vieille blessure chez nous ? N'est-elle pas générée par la frustration ? Un jour, lors d'une conférence d'enseignants bouddhistes, quelqu'un a demandé au Dalaï Lama : « Que pouvons-nous faire pour la situation au Tibet ? » et la réponse surprenante mais très sage a été : « Restez informés ». Trop souvent, bien que n'ayant qu'un fragment de propagande bien lissée, nous nous enflammons dans une indignation passionnée au point de brouiller toute sage réflexion. Il est très déroutant de se trouver face à un idiot vertueux ; on ne sait pas si l'on doit avoir de la compassion pour lui ou pour la cause qu'il défend. Il est certes bon de défendre ce qui est juste mais le fait d'y ajouter de la colère risque souvent de tout fausser.

CESSATION

L'attention

La première étape du travail sur la négativité consiste à être clairement attentif à cet état d'esprit. C'est très important dans la mesure où nous avons une forte tendance à vouloir l'éviter, le changer ou nous en éloigner d'une manière ou d'une autre. Cependant, si nous ne comprenons pas clairement ce qu'est la négativité sous toutes ses formes et quelles sont ses tactiques, nous ne pouvons pas travailler sur elle avec honnêteté et une véritable connaissance. Dans le discours sur les « quatre fondements de l'attention » (M. *sutta* 10 ; D. *sutta* 22), il est demandé d'être conscient aussi bien des états d'esprit d'aversion que de négativité. Cela peut paraître très facile mais, comme cet état d'esprit est désagréable par nature et qu'il apparaît du fait d'un ressenti déplaisant, en être conscient est généralement plus facile à dire qu'à faire. Si nous tenons également compte du fait que nous avons passé toute notre vie à éviter et à résister à la négativité, nous comprenons qu'il est effectivement nécessaire de faire un effort délibéré pour en avoir une claire conscience. Cette force d'attention, une fois suffisamment établie, permet d'objectiver cette émotion volatile, et d'observer ainsi ses manifestations très simplement, sans juger ni réagir. En outre, quand l'attention est raisonnablement bien établie, nous pouvons observer les premières étapes de l'apparition de la négativité avant qu'elle ne devienne trop

forte. Avec vigilance nous pouvons repérer les causes qui la provoquent et les traiter habilement avant que ne s'enclenche le cycle de l'aversion.

La méthode la plus efficace consiste à être attentif aux sensations corporelles associées à la négativité, en particulier les contractions physiques. Bien que généralement déplaisantes, elles ont au moins l'avantage d'être plus tangibles et plus stables que les expressions mentales. Une fois que nous nous sommes familiarisés avec ces sensations, nous pouvons les utiliser comme une base à partir de laquelle nous pourrions observer certaines des expressions mentales plus éphémères comme, par exemple, l'évitement. On remarquera peut-être que, quand il a conscience d'une douleur, l'esprit a tendance à regarder ailleurs. Il est difficile parfois de maintenir son attention sur la douleur. Toutefois nous devons essayer d'investiguer objectivement ce ressenti déplaisant et la réaction négative qu'il induit. Agir ainsi va nous aider à rediriger notre relation à la douleur : au lieu d'en être le sujet, nous en devenons l'observateur.

L'une des manières les plus simples de résoudre la négativité est d'être juste conscient de l'effet qu'elle a sur nous physiquement et mentalement. Que ressent-on quand on est négatif ? Regardez-vous dans le miroir. Comment vous comportez-vous quand vous êtes négatif ? Que dites-vous ? Que dit votre corps ? Tout cela est-il agréable ?

Il y a une pratique utile un peu particulière qui nécessite un bon niveau d'attention. Elle consiste à séparer l'énergie de négativité/aversion de son objet. Comme vous vous en êtes certainement aperçu, il y a une énergie considérable dans la réaction d'aversion et, bien qu'il puisse y avoir un élément particulier qui l'a déclenchée, la plus grande partie de cette énergie vient en réalité de l'accumulation de blessures non résolues que nous gardons en nous. Souvent, l'élément déclencheur n'a rien à voir avec le véritable problème – ce n'est qu'une amorce. Avec une plus grande conscience de la nature conditionnée de la réaction d'aversion, nous pourrions peut-être moins nous focaliser sur l'objet d'aversion et étudier l'énergie qui la sous-tend. Elle a ses propres formes et sa propre manière de s'exprimer mais d'où vient-elle vraiment ? Et parfois nous réussirons à nous « brancher dessus » et à la rediriger de manière plus productive.

L'amitié bienveillante

Une fois que nous avons apporté un certain degré de clarté dans notre attention au complexe de l'aversion, nous pouvons soutenir cette attention et cette investigation en développant l'amitié bienveillante. La plupart du temps, la pratique de la méditation de la bienveillance est présentée dans le contexte de la méditation de la tranquillité où elle est développée jusqu'au niveau de l'absorption méditative. Cependant, il est également très bénéfique de développer une attitude d'ouverture et de bienveillance – peut-être approfondie et stabilisée par la concentration – dans le contexte de la méditation de la vision pénétrante. Dans la mesure où la cause de la négativité en tant que rejet est l'une des dispositions sous-jacentes profondément enracinées en nous, il va falloir un changement significatif dans notre façon de nous relier à la réalité pour mettre un terme définitif à cet obstacle. C'est pour cette raison que le Bouddha a prescrit et encouragé la pratique de la méditation sur l'amitié bienveillante (*mettā*). Au lieu de permettre à la tendance négative sous-jacente d'apparaître et de grandir, la méditation de la bienveillance engendre une attitude de bonne volonté en générant des pensées de gentillesse plutôt que de méchanceté. Par exemple, en éveillant de la bienveillance envers la négativité et la blessure qui la conditionne, nous interrompons le « circuit d'aversion » et arrêtons la multiplication des pensées négatives.

L'amitié bienveillante est l'une des quatre « demeures divines » (*brahma vihāra* ; cf.D.I,250), les trois autres étant la compassion (*karunā*), la joie-empathie (*muditā*) et l'équanimité (*upekkhā*). Lorsque cette méditation sur l'amitié bienveillante est pratiquée correctement, du fait qu'elle donne accès à la force de la bonté, elle peut avoir un effet puissant

et profond sur l'esprit et le corps, en particulier pour ce qui concerne toutes les formes d'expériences désagréables. L'amitié bienveillante fait partie de ces qualités spirituelles universelles qui peuvent nous aider dans tous les aspects de la vie et dans toutes sortes de circonstances. Je devrais peut-être ajouter que développer cette méditation n'est pas une simple façon de gérer de la colère – « Dès que je sens monter la colère, je prends la pilule *mettā* ». Lorsqu'elle est correctement développée, cette méditation peut mener à l'abandon complet de la négativité sous toutes ses formes car son action sape notre tendance sous-jacente à réagir avec négativité à ce que nous considérons comme rebutant. Nous changeons radicalement notre rapport à la réalité.

Dans les pays bouddhistes theravada, l'amitié bienveillante est le sujet de méditation favori après la méditation sur le souffle. Cependant, il y a de nombreuses façons de la pratiquer et différents moyens d'y accéder. Comme nous l'avons dit, elle est le plus souvent pratiquée comme une technique de concentration qui permet d'atteindre le troisième degré d'absorption (*jhāna*). Dans ce cas, il s'agit de rayonner de la bienveillance progressivement à différentes catégories d'êtres ou de l'étendre dans les dix directions cardinales « en abondance, le cœur rempli d'amour, sans limites »²². Des instructions détaillées pour cette méditation sont données dans *Le chemin de la pureté*, au chapitre 9.

La méditation de l'amitié bienveillante est aussi particulièrement utile dans le contexte de la méditation de la vision pénétrante car elle offre un support non négligeable pour porter à notre attention des zones de notre être restées douloureuses et inconnues. La méditation de la vision pénétrante consiste à voir clairement la vérité de l'impermanence, de l'insatisfaction et de l'impersonnalité dans tous les aspects de notre vie. Cependant, la plupart des gens ont un blocage inhérent quand il s'agit de voir les aspects négatifs de la vie à moins d'y être forcés. Le troisième objet des « fondements de l'attention » concerne les humeurs ou états d'esprit. La prise de conscience des états mentaux négatifs est précisément mentionnée (ainsi que d'autres états d'esprit, tant positifs que négatifs). Mais nombreux sont ceux qui rejettent violemment l'idée d'observer des états d'esprit négatifs parce qu'ils ne disposent pas des outils nécessaires pour les affronter avec sagesse : « Je vois la négativité – et alors ? Qu'est-ce que j'en fais ? » De sorte que le simple fait de pouvoir reconnaître, admettre ou observer une émotion négative est déjà un exploit pour certains, surtout si la négativité est un trait de leur personnalité difficile à gérer.

Faire entrer l'amitié bienveillante dans ce contexte peut non seulement adoucir et alléger les émotions négatives mais également permettre de s'en rapprocher et, de ce fait, de les voir plus clairement. En nous reliant avec bienveillance aux choses désagréables, nous pouvons apprendre à accueillir les situations dites « déplaisantes » sans porter de jugement. Si nous les considérons comme déplaisantes, c'est seulement parce que nous les avons subjectivement définies comme telles du fait d'un vécu négatif lié à elles. Nous avons tous accumulé nos propres expériences déplaisantes, même si certaines d'entre elles sont universelles. En développant envers elles de la bienveillance plutôt que de l'hostilité, nous pouvons passer d'une attitude négative à de la neutralité (un simple ressenti) et peut-être même à une attitude positive (dans le sens où elles peuvent nous paraître très intéressantes à étudier).

Bien que la plupart des références à la pratique de l'amitié bienveillante mettent l'accent sur le fait d'étendre des souhaits de bonheur à tous les êtres dans le monde entier, l'exercice commence par générer des pensées de bienveillance envers soi de toutes les façons possibles. Si l'on n'est pas sincèrement en amitié avec soi-même, il ne peut pas y avoir d'amitié authentique à partager avec les autres et la bienveillance reste au niveau d'un bel idéal. Nous commençons donc par nous connecter à un sentiment familier de bien-être en nous puis nous

²² Cf. Analayo (2012) pp. 289-91.

l'étendons à des zones plus délicates de notre vie. Ceci revient à apprendre progressivement à ouvrir un cœur de bienveillance aux différentes formes de souffrance qui conditionnent la négativité. Ainsi donc, la clé d'une pratique réussie consiste à maintenir une connexion au bien-être suffisamment « chargée » pour qu'elle déborde dans le monde qui nous entoure. Au début, on peut ne pas s'en rendre compte mais, avec le temps, il est possible de générer concrètement un bien-être universel.

J'ai entendu parler de cette méditation il y a de nombreuses années, quand j'étais en Thaïlande, et je me suis dit que je devais la pratiquer car c'était, de toute évidence, un sujet de méditation très important. Bien sûr, il y avait beaucoup de choses auxquelles ouvrir mon cœur avec bienveillance : les moustiques, la chaleur, la nourriture épicée, les réveils à trois heures du matin, etc. ! J'ai donc essayé de pratiquer la méditation de l'amitié bienveillante. On m'avait expliqué qu'il fallait éveiller de la bienveillance en soi puis la faire rayonner dans les dix directions : à droite et à gauche, devant et derrière, en haut et en bas et tout autour. Quand j'arrivais au bout de la méditation, j'avais un tel vertige que je devais m'allonger... et j'avais l'impression de n'arriver à rien. Je suis devenu de plus en plus frustré, de sorte que j'ai arrêté cette pratique. Quelques années plus tard j'ai fait un nouvel essai et j'ai réalisé alors que j'avais été tellement idéaliste dans mon souhait de rayonner de l'amour envers le monde entier que j'avais oublié de commencer par en développer en moi-même. Or, si l'on n'a pas d'amitié et de bienveillance envers soi au départ, c'est comme utiliser une lampe de poche sans y avoir mis de pile. Vous pouvez toujours l'emporter avec vous mais si elle n'est pas alimentée, elle ne va pas fonctionner. Certains penseront qu'il est très égoïste d'avoir de la bienveillance envers soi mais en réalité, c'est là que se trouve notre base de départ. C'est « moi » qui essaie d'être bienveillant envers le monde. Si ce « moi » ne connaît pas la bienveillance, ce souhait n'est alimenté par rien.

Il sera bon de se rappeler que nous n'avons pas besoin d'« aimer » les expériences négatives (sinon nous pratiquerions le masochisme, pas le bouddhisme !). Nous ne sommes pas obligés d'aimer quelqu'un pour être aimable avec lui. Personnellement je pense que la traduction du mot *mettā* par « amour bienveillant » comme on l'entend fréquemment, impose des attentes exagérées sur cette pratique. Je ne trouve pas trop difficile d'avoir de l'amitié envers moi-même mais parler d'amour bienveillant serait encore idéaliser la réalité. Le mot « amour » a aussi une connotation d'affection et, par conséquent, de désir – ce que cette méditation essaie justement d'éviter.

L'un des enseignements que j'ai reçus de la chrétienté étant enfant était : « Aime ton prochain comme toi-même ». Mais j'ai eu une « crise de foi » quand j'ai réalisé qu'en vérité je n'aimais ni mon prochain ni moi-même ; je ne pouvais donc pas être chrétien. Quand j'ai étudié le bouddhisme, j'ai compris que cet enseignement voulait réellement dire : « Aime ton prochain de la même manière que tu t'aimes » et que la façon d'y arriver était d'apprendre à s'accepter ou à s'apprécier grâce à la pratique de l'amitié bienveillante. J'ai mentionné ce point lors d'une conférence où le public était en grande majorité chrétien et l'une des personnes a été stupéfiée. Elle a dit : « Je ne savais pas que l'on pouvait pratiquer ainsi. » Si nous n'avons pas établi une amitié bienveillante en nous, l'amour bienveillant est idéaliste et impraticable et il ne fonctionne jamais vraiment (parfois même, il semble hypocrite dans le sens où la personne parle d'amour mais ne le pratique pas réellement).

Cette pratique est une approche fondamentalement différente de notre réaction habituelle à la douleur. Nous avons une tendance sous-jacente (*anusaya*) qui nous fait réagir à la douleur par la négativité mais maintenant nous essayons d'y répondre avec bonne volonté. Pour beaucoup cela semblera absurde car la douleur n'est pas une chose envers laquelle on a de l'amitié ou de la bienveillance ; au contraire, on a tendance à y résister, à la chasser ou à la

vaincre. Pourtant, l'une des découvertes les plus émouvantes du Bouddha fut que la haine ne sera jamais chassée par la haine (*vera*) mais seulement par son contraire (Dhp, 5).

Pratique de l'amitié bienveillante

Nous commençons l'exercice en nous installant confortablement dans un lieu adéquat (c'est-à-dire tranquille) puis nous laissons monter des pensées de bien-être qui seront adaptées ou qui auront du sens à ce moment-là. Voici ce qui est proposé dans les « réflexions sur le bien-être universel » :

Puissé-je demeurer dans le bien-être, libre de l'affliction, libre de l'hostilité, libre de la négativité, libre de l'angoisse, et puisse-je maintenir ce bien-être en moi.

Bien sûr, il est assez facile d'évoquer de telles pensées mais développer l'attitude correspondante ou le ressenti profond de ces paroles est parfois beaucoup plus difficile. Une manière très utile de faire passer le bien-être de l'état de pensée à l'expérience directe consiste à déplacer l'attention depuis le centre de la pensée, dans la tête, au centre du ressenti, dans le cœur ; ensuite ressentez profondément le bien-être de toutes les manières possibles. Quelle expérience en avez-vous ? Est-ce physique ? Émotionnel ? Mental ? Vous aurez peut-être besoin d'évoquer un souvenir ou d'imaginer une situation que vous trouvez très réconfortante ou propice à la détente ; tout ce qui peut vous aider à vous relier directement à un ressenti de bien-être.

Une fois relié à cette expérience personnelle de bien-être, même si, au départ, elle a été imaginée, voyez si vous pouvez continuer à l'alimenter et à la recharger au niveau du cœur. En général, on la sent se recharger tandis que l'on inspire ; quand la poitrine se soulève à l'inspiration, on sent le bien-être affluer dans le cœur. Laissez ce ressenti emplir votre cœur et rayonner dans toutes les cellules du corps jusqu'au moindre recoin de votre être.

Grâce à une pratique régulière, vous trouverez de plus en plus facile de générer et de maintenir ce ressenti de bien-être. Essayez ensuite de l'étendre vers toute expérience que l'attention considère comme déplaisante ou qui crée de la résistance, des tensions ou une fermeture. « Puisse cette partie de 'moi' qui sent ce malaise être bien et libre de toute souffrance. » Vous pouvez aussi envoyer du bien-être à des douleurs du corps, le laisser pénétrer ces endroits et dissiper les contractions et les tensions. Vous pouvez également apporter ce bien-être à des humeurs ou des émotions désagréables en inspirant dessus, en les accueillant et en leur ouvrant les bras avec gentillesse.

Au fil des années, j'ai découvert que différentes approches fonctionnent pour des personnes différentes à des moments différents. Nous avons tous une longue et douloureuse histoire avec la douleur et la négativité et nous avons vécu toutes sortes de traumatismes pénibles au cours de notre vie. C'est pourquoi il faut utiliser des méthodes, des attitudes et des réponses différentes pour faire face à différents types de blessures et de réactions négatives à différentes étapes de la pratique. La négativité peut prendre toutes sortes d'aspects, certains assez manifestes et d'autres plus maîtrisés. Certains types de blessures se regroupent dans des endroits précis du corps comme le cœur ou la gorge. D'autres sont plus diffus et il y en a même qui n'existent qu'à un niveau physique profond. Certaines formes de négativité peuvent être clairement identifiées tandis que d'autres sont entièrement énergétiques et non-conceptuelles.

Il est généralement plus simple (et parfois plus facile) de pratiquer la bienveillance pour les sensations douloureuses dans certaines parties du corps car celles-ci se manifestent de manière plus tangible dans des endroits précis. Je dis « parfois plus facile » parce que certaines parties du corps peuvent être tellement durcies dans la contraction qu'il n'y a pas de sensation perceptible à laquelle se relier. Si on en a conscience, on peut observer ce durcissement ou cet

engourdissement et y appliquer de la bienveillance de manière plus active. D'autres sensations seront des expressions psychosomatiques d'une douleur émotionnelle très lourde et nous ferions fausse route en nous attardant trop sur le plan physique uniquement. Il serait bon de faire des croisements entre les sensations physiques et les réactions mentales et/ou émotionnelles. J'ai également trouvé très utile d'alterner une approche systématique et rationnelle de type « cerveau gauche » (soutenue par la théorie) avec une imagerie guidée, un son ou un mouvement de type « cerveau droit ». Par exemple, nous savons que l'amitié bienveillante peut aider à libérer les tensions corporelles, de sorte que nous pouvons nous détendre systématiquement dans un ressenti de bienveillance. Mais il arrive que cela ne fonctionne plus. Si nous pouvons alors imaginer la bienveillance comme une lumière dorée qui brille dans ces tensions ou respirer en elles avec douceur, le résultat sera plus efficace. Il se peut que le « moi » ait compris comment fonctionnait notre première technique et qu'il refuse de coopérer davantage ; ou bien nous sommes arrivés à des niveaux de subtilité que le cerveau rationnel ne peut pas atteindre, c'est-à-dire le niveau non-conceptuel du vécu.

Tout l'art de cette pratique consiste à ne pas simplement rester dans la tête en dirigeant avec magnanimité des pensées de bien-être vers les expériences douloureuses, mais plutôt à se fondre entièrement en elles ; à sortir de notre pompeuse attitude égotique pour maîtriser ou éliminer la douleur pour apprendre à nous abandonner humblement en elle. La plus grande partie de la douleur est en réalité une contraction du « moi » ; le « moi » menacé construit un mur de contraction défensive qui est douloureux et tendu de sorte qu'il génère encore plus de douleur et de contraction. Apporter de la bienveillance est comme organiser une conférence de paix, créer un environnement sécurisant dans lequel on pourra lâcher ses défenses pour découvrir que la véritable cause de la contraction de douleur est la saisie d'un « moi » illusoire. Grâce à une étude en douceur de cette douleur, nous pouvons apprendre beaucoup sur le « moi » et ses stratégies de défense.

Cela dit, il ne faut jamais sous-estimer l'ingéniosité du « moi » qui tente de s'approprier la pratique à ses propres fins. Même s'il est douloureux d'être toujours sur la défensive, le « moi » refuse d'abandonner ses vieilles habitudes, sa stratégie primaire de survie. C'est pour cette raison que nous devons avancer en douceur, dans un véritable esprit de bienveillance pour gagner peu à peu la confiance du « moi » – « En effet, je me sens mieux ainsi » –, mais sans être trop idéaliste – « Je vais vaincre ma négativité avec la bienveillance. » Ainsi, nous cultivons la bienveillance sur la base d'une relation de confiance plutôt que l'utiliser de manière intéressée pour en obtenir ce que nous voulons. Donc, avant de projeter de la bienveillance sur tous nos ressentis désagréables, nous pouvons commencer par développer une réceptivité tranquille, une ouverture sans jugement : « Oui, voilà ce qui est. » Ensuite, nous pouvons essayer d'être plus accueillant et tolérant : « Oui, vous faites également partie de mon vécu. » Puis nous pouvons essayer différents modes de bienveillance : « Bonjour, entrez et asseyez-vous. Puis-je faire quelque chose pour vous ? » Enfin, nous pouvons avancer jusqu'à développer une bienveillance toujours plus profonde envers ce qui est déplaisant : « Comment vas-tu ? As-tu quelque chose à me dire, à commenter ou à me conseiller ? » Au final, la bienveillance peut se développer jusqu'à devenir une réceptivité inconditionnelle et illimitée.

Le résultat de cette approche est que le déplaisant est désarmé et nous commençons à avoir de plus en plus confiance dans cette façon de procéder. En même temps, le remède qu'est la bienveillance guérit les blessures des vieux traumatismes douloureux, de sorte que ce que nous appelons « déplaisant » peut être accueilli de manière inconditionnelle avec attention et sagesse. Intérieurement, on croit de moins en moins en un « moi » central et personnel. Le « moi » laisse tomber sa garde, peut-être jusqu'au point de se mettre « au chômage » et de ne plus être nécessaire comme défense.

La bienveillance étendue

Les instructions classiques à propos du développement de la bienveillance se poursuivent en l'étendant à un cercle d'êtres de plus en plus large. Nous créons notre propre négativité mais nous sommes parfois aussi un dépotoir pour la négativité des autres. Par ailleurs, lorsque nous avons vu le mal que nous nous faisons en nous laissant emprisonner par la négativité, nous éprouvons de la compassion pour ceux que nous voyons emprisonnés de même. Quand nous recevons la négativité des autres, nous entendons leur souffrance et nous avons envie de partager avec eux le bien-être que nous ressentons. Nous commençons par souhaiter du bonheur à une personne avec laquelle il nous est facile de partager ce bien-être, par exemple quelqu'un envers qui nous avons de la gratitude. Une fois que nous arrivons à faire cela facilement, si nous souhaitons étendre davantage la bienveillance, nous pouvons progresser peu à peu en l'adressant à des amis proches, puis à une personne neutre et finalement à une personne que nous n'aimons pas. (Au début, les pensées de bienveillance ne doivent pas être dirigées vers une personne qui nous attire sexuellement ni vers une personne décédée.) Nous pouvons évoquer des pensées de bien-être pour cette personne comme nous l'avons fait pour nous-mêmes :

« Puisse chacun demeurer dans le bien-être, libre de l'hostilité, libre de la négativité, libre de l'angoisse ; puisse chacun maintenir ce bien-être en lui. Puissent tous les êtres être libérés de toute souffrance ; puissent-ils ne pas être séparés du bonheur qu'ils auront atteint. »

Quand on rencontre des résistances

Dans la mesure où la négativité se manifeste de multiples façons, il est inévitable que nous rencontrions des résistances en essayant de développer la bienveillance, que ce soit par rapport à certains aspects de nous-mêmes ou, plus probablement, par rapport à quelqu'un ou quelque chose que nous n'aimons pas. Lorsque cela se produit, les Écritures offrent toute une série de pratiques ou de manières de considérer la situation pour mieux comprendre la bienveillance, pour porter un regard différent sur elle ou la renforcer et, si tout va bien, dégager la voie pour approfondir la pratique. L'auteur du *Chemin de la pureté* a rassemblé un certain nombre de méthodes qui permettent de résoudre le problème de la résistance à *mettā* (PP.324-332) :

1) Développer la bienveillance jusqu'au niveau de l'absorption méditative puis l'appliquer à cette difficulté. Dit plus simplement, cela revient à développer plus de concentration et d'attention pour soutenir la bienveillance.

2) Réfléchir à l'enseignement du Bouddha dans le discours sur l'analogie de la scie (M.I,129) où il dit que même si une personne devait être coupée en morceaux, un membre après l'autre, si elle entretient de l'hostilité envers ses bourreaux, elle ne suit pas son enseignement.

3) Réfléchir à l'enseignement du Bouddha que l'on trouve dans S.I,162 :

*Répondre à une personne en colère avec colère
est pire que se mettre en colère.*

*Celui qui ne répond pas à la personne en colère avec colère
gagne une bataille chèrement acquise.*

*Ainsi le bien des deux personnes est stimulé,
le sien propre et celui de l'autre.*

*Être conscient de sa propre fureur
mais, avec attention, garder son calme.*

4) Réfléchir à l'enseignement du Bouddha que l'on trouve dans A.IV,94 sur les sept choses qui nous arrivent quand nous sommes en colère et qui feraient plaisir à notre pire ennemi : on

devient laid, on souffre, on n'a pas de chance, on n'est pas riche, on n'est pas célèbre, on n'a pas d'amis et on reprend naissance dans un état de souffrance.

5) Réfléchir à l'enseignement du Bouddha que l'on trouve dans A.II,95 où il compare une personne en colère à une bûche inutile car brûlée aux deux extrémités et abîmée au milieu.

6) Réfléchir aux qualités de la personne qui nous pose problème comme expliqué dans A.III,186-90, c'est-à-dire au niveau de ses actions, de sa parole ou de ses succès en méditation, ou à tous ces niveaux réunis. Si nous ne trouvons chez elle aucune belle qualité, nous pouvons éveiller en nous de la compassion pour cette personne pour qu'elle ne reprenne pas naissance dans une sphère de souffrance.

7) Réfléchir au mal que nous nous faisons en entretenant la colère (cf. versets PP.326-7)

8) Réfléchir au fait que nous sommes détenteurs de notre propre karma : « *Tous les êtres sont responsables de leurs actes et héritent de leurs conséquences. Leur avenir naît de ces actes, il accompagne ces actes et leurs conséquences seront leur demeure. Ils hériteront de tout acte bénéfique ou négatif accompagné d'une intention.* » (A.III.186). Par conséquent : a) la colère que vous entretenez est votre propre karma négatif ; on peut la comparer à celui « qui veut frapper quelqu'un et s'empare d'une braise brûlante ou d'un paquet d'excréments pour les jeter sur l'autre, sauf qu'il est le premier à se brûler ou à sentir mauvais. » (PP.327) ; et b) les actes des autres porteront leurs propres fruits sans que vous ayez à intervenir.

9) Relire les *Jātaka*, l'histoire des vies antérieures de celui qui allait devenir le Bouddha.

10) Relire l'enseignement selon lequel, du fait de l'enchaînement incessant des renaissances, il y a toutes les chances pour que les personnes que l'on rencontre dans cette vie aient été un jour notre mère, notre père, notre sœur, notre frère, etc. de sorte qu'il n'est guère approprié d'entretenir de la négativité envers eux (S.II,189).

11) Revoir les onze avantages de la pratique de la bienveillance : sommeil plaisant ; réveil plaisant ; pas de cauchemars ; être apprécié par les humains ; être apprécié des non-humains ; être protégé par des déités ; ne pas être affecté par le feu, le poison ou les armes ; avoir un esprit concentré ; avoir une expression de sérénité sur le visage ; ne pas avoir l'esprit confus au moment de la mort ; renaître au minimum dans une sphère divine sinon mieux (A.V,342).

12) Réfléchir aux éléments : contre quoi êtes-vous en colère chez cette personne : ses cheveux, ses dents, ses ongles, etc. ? Ou contre un des éléments qui la composent : la terre, le feu, l'eau ou l'air ? Ou contre un des cinq agrégats d'attachement ? Ou l'une des six bases des sens ? En réfléchissant ainsi, on constate que, comme « une peinture dans l'air », la négativité n'a rien sur quoi se poser.

13) Offrir un cadeau à la personne qui vous crée des difficultés.

Plusieurs autres moyens sont mentionnés dans les Écritures. Il y a, par exemple, cinq façons de se libérer de sa propre négativité envers quelqu'un : a) développer *mettā* pour lui ; b) développer de la compassion pour lui ; c) développer de l'équanimité envers lui ; d) ne pas faire attention à lui ; e) se souvenir que l'on ne reçoit que le fruit de son propre karma (A.III,185).

Il y a dix façons de se libérer de sentiments de malveillance envers autrui : 1) 2) et 3) comprendre que si quelqu'un a mal agi envers vous, est en train de mal agir envers vous ou risque de mal agir envers vous à l'avenir, vous n'y pouvez rien. 4) 5) et 6) comprendre que si quelqu'un a mal agi envers des personnes qui vous sont chères, est en train de mal agir envers elles ou risque de mal agir envers elles à l'avenir, vous n'y pouvez rien. 7) 8) et 9) comprendre que si quelqu'un a agi pour le bien d'une personne que vous n'aimez pas, est en train d'agir pour son bien ou risque d'agir pour son bien à l'avenir, vous n'y pouvez rien. 10) Ne pas céder à une colère irrationnelle (A.V,150-1).

Il existe encore une autre possibilité proche du point 13 ci-dessus mais beaucoup plus directe : pratiquer le pardon envers vous-même et envers la difficulté que vous rencontrez ou la personne difficile. Dans cette pratique, il est important de penser à vous inclure car toute « difficulté » est le résultat d'une interdépendance entre soi et l'autre. Il est également utile de vous impliquer autant que possible, soit en vous adressant directement à la situation ou à la personne difficile, soit en vous engageant pleinement au niveau du corps, de la parole et de l'esprit, peut-être à travers une sorte de geste rituel.

Il y a aussi une pratique dédiée spécifiquement aux situations particulièrement difficiles : quand l'esprit est calme et clair, on évoque un souvenir, une image ou la sensation physique de l'expérience douloureuse. Par exemple, si vous atteignez un état d'esprit paisible, notamment pendant un temps de méditation assise, utilisez cet état d'esprit positif comme arrière-plan et amenez délibérément à la conscience l'expérience difficile. Essayez de maintenir cette expérience clairement à l'esprit et contemplez-la sous des angles différents. Si les émotions montent et engendrent des réactions, revenez à votre premier objet d'attention. L'idée, derrière cette pratique, est qu'en général nous résistons autant que possible aux expériences désagréables jusqu'à ce qu'elles finissent par se frayer un passage forcé dans notre conscience à un moment où nous sommes particulièrement faibles et vulnérables, de sorte qu'elles nous écrasent et nous dominent, ou bien nous donnent le sentiment de ne rien maîtriser et nous en avons peur. En les évoquant délibérément à un moment où l'esprit est fort et tranquille, non seulement nous les vivons de manière tout à fait nouvelle, mais nous prenons confiance dans notre capacité à les gérer plus habilement.

À une certaine période de ma pratique, j'ai commencé à avoir des expériences où je me sentais submergé par une peur irrationnelle. Ma réaction habituelle est toujours d'analyser les faits, de sorte que je me suis demandé : « D'où cela vient-il ? Quelle en est la cause ? » Mais aussi sophistiquées que furent les réponses, elles ne parvenaient pas à mettre fin à cette peur. J'ai constaté ensuite que cette peur irrationnelle pouvait surgir à n'importe quel moment du jour et de la nuit. En me limitant à observer les réactions physiques qu'elle me procurait, je parvenais à tenir les rênes et à ne pas tomber dans une panique paralysante. À cette époque, je vivais au monastère de Chithurst, en Angleterre, et la communauté composée de quinze moines et nonnes et de cinq à dix laïcs, se réunissait régulièrement dans la belle salle de méditation, paisible et confortable, pour les pratiques du soir. L'atmosphère matérielle et spirituelle du lieu facilitait énormément la paix de la méditation et pourtant cette peur n'était jamais très loin. Alors, j'ai commencé à l'inviter dans cet espace de méditation et le ressenti a été très différent. La peur était toujours présente mais à présent qu'elle était contenue dans un contexte bienveillant, elle n'était plus aussi effrayante. J'étais en mesure de la considérer comme un simple état d'esprit – pas du tout agréable ou plaisant, mais un simple état d'esprit. Ensuite, lorsque la peur apparaissait en d'autres circonstances, elle n'était plus aussi pénible et je ne compliquais plus le problème en y réagissant négativement. Cette absence de réaction négative a libéré davantage de capacité d'attention sans jugement et la peur a commencé à perdre de sa force pour finir par disparaître comme tous les états d'esprit qui apparaissent et disparaissent. La peur est encore là parfois mais, sans la réaction négative, elle n'a plus le pouvoir de me perturber.

Quand la bienveillance ne fonctionne pas

Il n'est pas rare d'avoir l'impression que la pratique de *mettā* ne fonctionne pas, soit parce que nous n'arrivons pas à nous connecter à cette bienveillance, soit parce qu'elle ne jaillit pas naturellement. Cela peut nous décourager : « C'est le remède que le Bouddha a proposé et pourtant il ne me guérit pas. »

D'après mon expérience, si *mettā* ne fonctionne pas, c'est pour l'une des deux raisons suivantes : nous ne la dirigeons pas vers la bonne personne / la bonne situation ou bien nous ne l'appliquons pas correctement. Imaginons, par exemple, que quelqu'un s'adresse à vous d'une manière que vous trouvez insultante et vous bouilliez de rage. Ensuite, en bon bouddhiste que vous êtes, vous pratiquez immédiatement *mettā* envers la personne qui vous a insulté : « Puisses-tu être heureux et libre de toute souffrance. » (Il est évident que la personne a besoin de bienveillance puisqu'elle est assez imparfaite pour vous avoir insulté !) Mais la voilà qui s'éloigne, tandis que vous restez là, avec des émotions très perturbées. Vous lui avez envoyé des pensées de bienveillance mais votre esprit, lui, est toujours agité. Il semble que la technique ne fonctionne pas... mais peut-être faut-il revoir votre copie.

Le premier destinataire de votre bienveillance doit être la colère qui bout en vous – non pas comme un antidote mais pour créer autour d'elle un espace moins pénible de façon à avoir une image globale, plus claire et non contractée, de la situation. Si vous regardez attentivement, peut-être verrez-vous les choses différemment. Que s'est-il réellement passé ? Peut-être avez-vous mal entendu. Peut-être n'était-ce pas la faute de l'autre personne. Votre propre confusion mentale et votre tendance à douter de vous-même ont été attisées. Aha ! Peut-être que la véritable cause de votre colère se trouve dans votre histoire personnelle de manque de confiance en vous. Vous vous êtes fait traiter d'idiot et cela a touché un point sensible. Si on vous avait traité de rustre ou d'autre chose, cela n'aurait pas été un problème, mais le mot « idiot » a réveillé toute votre insécurité à propos de votre intelligence et a réveillé des incertitudes profondément enfouies en vous. Quel est cet aspect de vous qui est tellement perturbé ou furieux ?

C'est toujours en vous que la bienveillance est la plus bénéfique et efficace. Malheureusement, c'est souvent le dernier endroit auquel nous pensons. La plupart du temps, nous nous empressons de détourner la cause de notre souffrance vers l'extérieur. Ajahn Chah répétait souvent qu'il fallait « tout ramener vers l'intérieur », chercher la source de nos tourments en nous-mêmes. Et n'oublions pas le dicton qui affirme très justement : « Quand on pointe quelqu'un du doigt, il reste trois doigts pointés vers soi ! » Il est normal que le « moi » soit instinctivement sur la défensive mais, maintenant que nous avons davantage d'attention et de sagesse, nous connaissons mieux son fonctionnement et nous ne tombons plus aussi facilement dans ses pièges. Ainsi donc, la bienveillance doit être appliquée en premier lieu aux réactions du « moi ». Cela coupera court au syndrome réactif et permettra de vous ouvrir aux processus qui sont à la racine de la création de ce « moi ».

Comme pour les méditations sur les aspects peu attrayants du corps, je dirais que nous devons faire très attention à notre attitude quand nous développons la pratique de *mettā*. La tendance est d'utiliser la bienveillance pour renforcer le « moi », alors qu'elle peut être, au contraire, un outil pour *lâcher prise* du « moi ». Nous risquons, par exemple, d'utiliser *mettā* comme une arme spirituelle vertueuse ou comme un antidote pour camoufler une tendance à la négativité, laquelle est nécessairement fondée sur la croyance en un « moi ». Nous pouvons aussi nous asseoir sur notre trône spirituel et, avec une grandeur d'âme généreuse, rayonner de la bienveillance envers tous les maux du monde, tandis que le « moi » continue à utiliser la négativité pour se défendre des expériences menaçantes et déplaisantes. Ainsi, pour développer *mettā* sincèrement, nous devons descendre du trône spirituel du « moi » et abandonner nos réactions de défense. Au lieu de continuer à nourrir le « moi » avec la négativité, nous ouvrons notre cœur à *la nature impersonnelle de la souffrance. La souffrance est en réalité une réaction causale impersonnelle, pas votre problème personnel.* Je regrette mais vous ne pouvez même pas vous créer un « moi » autour d'elle ! En fait, la pratique spirituelle consiste à finir par renoncer à nos habitudes de préservation du « moi » en nous abandonnant complètement à la vérité absolue de la souffrance.

Sur le plan énergétique, la bienveillance est une expansion réceptive. Pour la développer, nous avons littéralement besoin de « sortir de nous-mêmes », de nous ouvrir à l'expérience désagréable telle qu'elle est, au-delà du fait qu'elle nous plaise ou nous déplaise. Tandis que nous sortons de nous-mêmes avec bienveillance, nous abandonnons notre ancienne manière de réagir à ce type d'expérience : nous changeons en tant que sujets et la souffrance en tant qu'objet change aussi. Si nous continuons à développer la bienveillance, la relation sujet-objet se raréfie ; elle est remplacée par l'épanouissement d'une amitié bienveillante et finit par transcender complètement la relation dualiste sujet-objet. Il ne reste aucun sujet, aucun objet, aucun « moi », aucun « autre ». C'est ce que l'on appelle « l'amour infini inconditionnel ».

L'attention dit : « Il y a une douleur ici » et le « moi » intervient pour dire : « Oui et je n'aime pas cela. »

L'attention : Mais elle est là, c'est ainsi.

Le moi : D'accord, je l'admets

L'attention : Tu sais, cette douleur a plus à dire qu'il n'y paraît et c'est très intéressant.

Le moi : Vraiment ?

L'attention : Oui, regarde de plus près.

Le moi : Comment dois-je m'y prendre ?

L'attention : Baisse tes défenses, sois plus accueillant et les choses se révéleront d'elles-mêmes.

Le moi : Ah, c'est intéressant et cette bienveillance n'est pas trop mal. En fait, c'est plutôt agréable. Et je remarque que ce que je trouvais douloureux n'est pas aussi terrible que je l'imaginais au début.

Lors d'une retraite que j'ai donnée en Suisse, une femme était assise dans une espèce de fauteuil d'hôpital. Je venais juste d'arriver et je n'avais pas eu l'occasion de la connaître ni de savoir ce dont elle souffrait. À la fin de la soirée d'introduction, j'ai demandé s'il y avait des questions et elle s'est exprimée avec beaucoup d'émotion dans la voix : « Et que fait-on de la douleur ? J'ai de l'ostéoporose et je souffre constamment. J'ai mal quand je me réveille, j'ai mal quand je mange, j'ai mal quand je m'endors. Avez-vous des suggestions pour m'aider à vivre avec la douleur ? » J'ai d'abord été déconcerté par l'intensité de sa question et j'ai fait une réponse peut-être simpliste : « Vous pourriez pratiquer la bienveillance envers la douleur. » Elle m'a rétorqué avec agressivité : « Comment pourrais-je avoir de la bienveillance envers la douleur ? » Et tout ce que j'ai pu répondre, c'est : « Avez-vous le choix ? » Cette question l'a laissée muette mais pensive. Je crois avoir ajouté que cette retraite était une bonne occasion pour faire l'essai.

Je ne savais pas trop comment elle réagirait à cet enseignement mais le lendemain elle a assisté à toutes les sessions et elle semblait tout à fait détendue et à son aise. Le jour suivant, elle paraissait franchement radieuse, de sorte que j'étais curieux de savoir ce qui lui arrivait. À la fin de la soirée, je lui ai demandé comment allait sa pratique et elle m'a répondu très joyeusement : « Ça marche ! La douleur n'a pas disparu mais maintenant je ne me bats pas contre elle et j'arrive à être plus en paix avec elle. »

Impermanence des ressentis désagréables

De même que l'obstacle du désir sensoriel, l'obstacle de la négativité a pour origine une tonalité de ressenti. Ainsi, une sage compréhension de la nature des tonalités de ressentis – impermanentes et inter-conditionnées – diminue la tendance à se laisser aller à la réaction négative ; ou bien, si nous sommes déjà piégés par la négativité, cette compréhension peut alléger son intensité : on sait qu'il ne s'agit pas de quelque chose de réel mais juste d'un ressenti, le produit naturel d'un autre ressenti antérieur de souffrance.

Dans la psychologie bouddhiste, on dit que la souffrance est dans l'esprit et que changer notre état d'esprit change la nature de la souffrance. Il y a une contemplation qu'il est bon de faire systématiquement quand un ressenti douloureux apparaît dans le corps : on réfléchit et on constate que la sensation est dépendante du corps et qu'elle est impermanente :

« On demeure contemplant l'impermanence dans le corps et dans la sensation douloureuse ; on demeure contemplant la douleur qui diminue, qui s'estompe, qui cesse et on contemple l'abandon. Demeurant ainsi, la tendance sous-jacente à la négativité par rapport au corps et aux sensations douloureuses est abandonnée. »
(S.IV,212)

De même, quand un ressenti mental douloureux apparaît, nous pouvons réfléchir et voir à quel point ce ressenti et l'humeur négative sont vraiment changeants et fugaces, tant que nous n'y réagissons pas négativement. Au lieu de nous contracter autour de la peine, si nous l'observons avec plus de bienveillance, nous remarquons qu'en réalité cette détresse physique ou mentale est extrêmement fluide. Elle fluctue en intensité, elle se mélange à d'autres ressentis, d'autres humeurs, elle connaît des hauts et des bas en fonction des circonstances du corps et du mental. Nous voyons ainsi très directement que les ressentis sont dépourvus de toute substance et, par conséquent, que nous ne pouvons pas nous fier à eux pour étayer nos réactions. Avec un tel regard, nous pouvons saper notre façon habituelle de réagir négativement aux situations. Qu'est-ce qui nous met en colère ? Un ressenti désagréable impermanent ? Pas très fiable, non ?

« Déballer » la séquence causale douleur-négativité

Une fois, pendant notre retraite d'hiver de trois mois au monastère Dhammapala en Suisse, après une chute de neige fraîche pendant la nuit, le jour s'est levé lumineux et ensoleillé. C'était une de ces scènes de carte postale dans les Alpes suisses. Je me suis dit que je devais prendre des photos avant que la neige ne fonde. Le meilleur endroit pour photographier le monastère couvert de neige et les collines environnantes était au milieu des champs et la manière la plus facile d'y arriver était de suivre la piste de ski balisée. Cependant, il était très mal vu de marcher sur une piste uniquement dédiée aux skieurs. Je le savais mais je me suis dit que j'en aurais fini en dix minutes et que je ne dérangerais personne. Je me suis donc avancé sur la piste et, à l'instant où j'allais prendre la photo, un skieur est arrivé et m'a tancé agressivement parce que je marchais à pied sur une piste de ski. J'avais un peu honte d'avoir été pris sur le fait mais je tenais aussi beaucoup à prendre cette photo, de sorte que j'ai essayé d'expliquer ma situation. Sans la moindre empathie, il a continué son attaque verbale et j'ai fini par me retirer. Je suis rentré dans ma chambre au monastère, bouillonnant de colère.

En apparence, ce n'était qu'un incident sans importance mais le lendemain, je sentais toujours la colère sourde ainsi qu'une indignation lancinante dans la poitrine. J'ai tenté de rationaliser les faits pour évacuer les restes de l'incident mais sans aucun succès. Le troisième jour, j'en ressentais encore les effets presque aussi fortement qu'au début. Comme nous étions au milieu de notre retraite d'hiver, cet événement perturbant jetait une ombre sur la paix et le calme qui sont les premiers bienfaits de la retraite. Mais je me suis dit que, puisque cette colère persistait alors que l'incident paraissait mineur, il y avait peut-être quelque chose de plus sérieux en jeu. J'ai commencé à prêter une attention particulière à la sensation physique qui bouillonnait dans ma poitrine. Bien que désagréable, elle était en fait très intéressante. J'ai continué à observer cette sensation et, comme elle était très clairement perceptible, mon attention a pu se fixer dessus en continu.

Quelques jours plus tard, tandis que j'observais encore la sensation, j'ai eu une soudaine révélation : il ne s'agissait pas de colère mais de ressentiment. Cette compréhension a envoyé

une vague d'énergie apaisante dans tout mon corps et un flot de souvenirs, d'images et de pensées a envahi mon esprit, révélant une longue et triste histoire de ressentiment. Les sensations dans la poitrine se sont allégées et ouvertes mais elles étaient toujours là. J'ai continué à observer cette nouvelle sorte de sensations et peu à peu l'activité mentale a ralenti et une nouvelle clarté d'esprit est apparue. Aussi soudainement qu'avant, j'ai réalisé qu'il ne s'agissait pas vraiment de ressentiment mais de frustration. À nouveau, une vague de détente a rafraîchi le corps et une cascade de souvenirs d'une longue histoire de frustrations a inondé mon esprit. En même temps, la sensation qui oppressait ma poitrine est devenue plus diffuse et moins forte.

J'ai poursuivi cette enquête directe dans les sensations pendant encore plusieurs jours et tout a basculé à nouveau, cette fois dans une réaction de peur. Or je savais que, lorsque la peur apparaît, on est près de la racine de l'identification au « moi ». J'arrivais à distinguer deux sortes de peur : l'une était la peur de l'énergie qui est latente dans la colère, et la seconde était une peur immatérielle, la peur de ne pas être. Les sensations s'étaient à présent étendues à tout le torse. Je continuais à les observer ainsi que la peur qui tambourinait dans tout mon corps et mon esprit. Et puis la peur est tombée d'un coup et il n'est resté qu'une énergie qui coulait librement et pulsait dans tout le corps. Quand j'ai essayé de m'en saisir, la peur est revenue, jetant une ombre sur l'énergie fluctuante impersonnelle. Par contre, la laisser être sans la saisir était merveilleux et illimité.

Nous comprenons que la négativité est un effet dans une relation de cause à effet ; alors, dès que vous êtes conscient de la négativité, investiguez-la, voyez comment elle se manifeste dans ses moindres détails. Est-elle active ou passive ? Confinée ou diffuse ? Comprimée ou généralisée ? Quand on a une idée plus claire de sa nature, on peut se poser des questions sur ce qui la cause ou, plus précisément, sur le type de souffrance ou de blessure qui se cache derrière elle. D'abord, est-elle principalement physique ou mentale ou les deux ? Quel aspect du « moi » se sent blessé en ce moment ? Il est souvent plus facile d'investiguer les expressions physiques de la négativité de manière manifeste et subtile, à l'extérieur comme à l'intérieur. Essayez, par exemple, d'avoir accès à la contraction – quelle est votre relation à cette contraction ? Quand on a une contraction musculaire, il faut la relâcher pour pouvoir la détendre. Certaines de ces contractions sont peut-être vraiment bloquées et nouées ; elles ont alors besoin d'être activées : secouez-les un peu, faites circuler le sang. Il est possible que certaines contractions aient besoin d'être énergétisées, étirées ou déchargées. D'autres sont peut-être gelées et nécessitent beaucoup d'attention, de douceur et de tendresse pour être réchauffées ; alors faites en sorte que votre respiration leur apporte cette bienveillance chaleureuse. Le plus important est de trouver le bon point de contact : la contraction physique, l'humeur, l'attitude.

Si vous poursuivez cette investigation, vous apprendrez beaucoup de choses sur vous-même. Nous devenons plus humbles en voyant l'absurdité de toutes les petites choses qui nous perturbent. Bien sûr, si vous comprenez ce que signifie le mot « blessure », vous prendrez conscience que nous avons tous une longue histoire de blessures et de déceptions ; et comme la plupart d'entre elles n'ont pas eu l'occasion d'être résolues, elles deviennent des espèces de graines de négativité sous-jacentes dans notre psychisme, prêtes à jaillir à la moindre stimulation. Pour être en mesure de « déballer » ce fatras, il faut une véritable ouverture du cœur, une réelle sincérité. Il est souvent beaucoup plus facile de réagir avec une « vertueuse indignation » et de conclure : « Bah, la vie est dure. Il ne reste qu'à faire contre mauvaise fortune bon cœur. » Malheureusement, cela n'empêche absolument pas le potentiel d'aversion ou de colère de refaire surface. C'est seulement en y pénétrant, en voyant la dynamique conditionnée du processus, que la négativité s'ouvre de l'intérieur. Quel est l'aspect du « moi » qui est blessé en ce moment ? C'est seulement en prenant pleinement conscience de

l'impersonnalité, au centre même de notre être, que le problème commence à se résoudre. La blessure est toujours là mais il n'y pas de « personne » blessée. Alors, pourquoi se mettre en colère ?

Dans *Le chemin de la pureté*, une question est posée à propos des résultats obtenus par une pratique très développée de *mettā* :

Imaginez que vous soyez assis avec votre meilleur ami, une personne que vous ne connaissez pas et votre pire ennemi. Des bandits arrivent et vous disent : « Nous devons tuer quelqu'un en sacrifice. À toi de choisir qui sera tué. » Allez-vous vous sacrifier ? Allez-vous désigner votre meilleur ami, la personne que vous ne connaissez pas ou votre pire ennemi ?

La réponse n'est pas celle que l'on pourrait croire car la pratique de *mettā* transforme complètement notre relation à la réalité, elle dissout toutes les barrières. Nous sortons de notre manière habituelle de considérer la réalité comme « moi et les autres », comme sujet et objet. Pratiquez la méditation de la bienveillance pendant toute une semaine et vous aurez peut-être la réponse à la question posée²³ !

Haine de soi et vertueuse indignation

Il est très important d'être capable de faire la distinction entre le ressenti particulier de haine de soi et toutes les autres réactions qui y sont liées comme la culpabilité, la dépression, le blâme de soi, le remords, etc. Ensuite, il s'agit d'essayer de séparer le « moi » de la haine. Une fois que nous y voyons plus clair, nous pouvons travailler avec ces deux choses exactement comme nous le faisons pour les autres formes de négativité, avec toujours plus de bienveillance et d'investigation. Pour commencer, que détestons-nous, quel aspect du « moi » nous semble-t-il repoussant ? Ensuite, est-il possible que les différents « moi » communiquent entre eux avec un peu plus de gentillesse ? Nous pouvons peut-être apprendre à être plus tolérants ou moins critiques de nos imperfections. Nous pouvons apprendre à analyser le « moi » pour comprendre que sa véritable nature est d'être conditionné et fondamentalement insubstantiel, comme nous le verrons plus en détail au paragraphe « Douter de soi » dans le chapitre sur le Doute. Il est bon de modérer un peu l'autocritique pour analyser les choses plus en profondeur : pourquoi est-ce que je me comporte ainsi ? Peut-être trouvera-t-on ici la motivation pour travailler avec les obstacles.

Quand on travaille sur la vertueuse indignation – laquelle est souvent une réaction conditionnée –, il est important de séparer la certitude d'être dans le vrai et la colère. Nous devons comprendre que la colère n'est pas une réaction saine ; mais que faire de notre sentiment d'être dans le vrai, comment l'honorer ? Pouvons-nous nous ouvrir et l'élargir pour nous relier à la justesse universelle de la situation qui inclura tout et tout le monde ? La colère montre qu'il y a de l'énergie dans cette situation. Cette énergie peut-elle être convertie ou transformée en autre chose ? Pouvons-nous canaliser plus sainement cette énergie, en faire quelque chose de positif et de responsable ? Comme l'a dit Gandhi : « Au lieu de se plaindre de l'obscurité, mieux vaut allumer une chandelle ! »

Les bons amis et les conversations bienfaisantes

Bien que nous ayons déjà abordé ce thème précédemment, il est utile de souligner à nouveau l'importance d'avoir de bons amis avec qui partager encouragements, soutien et conversations,

²³ « C'est quand il ne voit aucune des quatre personnes à donner aux bandits et qu'il oriente son esprit de manière impartiale vers lui-même et vers les trois autres, qu'il a fait tomber les barrières. » (PP.333)

car affronter la force puissante des sentiments négatifs est parfois très perturbant et problématique. Nous avons tous une longue histoire compliquée où se mêlent souffrance et réactions négatives, certains beaucoup plus que d'autres. Quand nous commençons à dérouler cette histoire, nous risquons d'être surpris par ce que nous découvrons, qui peut être parfois très déroutant : qui suis-je en réalité : cette virulente réaction de négativité ou cette bienveillance inconditionnelle ?

Les bonnes conversations sont très importantes quand on est prompt à la négativité car les commentaires et interjections critiques, les médisances ou les comparaisons malveillantes risquent de réveiller une prédisposition négative et de l'activer, de la faire remonter à la surface ou de lui faire faire irruption dans la conscience. C'est un idéal auquel aspirer comme mentionné dans le *Mettā Sutta*²⁴ :

Que nul ne trompe autrui ni ne méprise aucun être quel qu'il soit. Que nul, par colère ou aversion, ne souhaite de mal à autrui. Comme une mère au péril de sa vie protège son enfant, son unique enfant, ainsi doit-on ouvrir son cœur à l'infini à tous les êtres vivants.

RÉSUMÉ

Pour commencer, nous devons être attentifs dès qu'apparaît un ressenti négatif. Pour certaines personnes, c'est déjà un grand pas en avant. Vous est-il facile de prendre conscience de votre négativité ? Bien entendu, il est tout à fait normal, presque instinctif, d'être sur la défensive. Nous prenons conscience du ressenti négatif et ensuite, l'esprit clair et posé, nous remontons jusqu'à la tonalité désagréable de ce ressenti : « Quelle facette du 'moi' est blessée ? C'est peut-être un aspect de ma fierté qui est blessé en ce moment ; c'est pour cela que je suis fâché. Alors, est-ce une réaction à encourager, à préserver, à conserver ? »

La pratique de la bienveillance peut changer toute notre attitude face à la réalité. Elle ouvre le cœur à tous les aspects de la vie d'une manière complètement nouvelle. Il ne s'agit pas seulement d'ouvrir notre cœur à ce que nous aimons mais aussi à ce que nous repoussons, nions, rejetons. Le test ultime de l'ouverture du cœur, comme l'a suggéré Stephen Levine, est de « garder le cœur ouvert en enfer.²⁵ » Il est très facile de garder le cœur ouvert au paradis et notre travail consiste à le garder ouvert dans le monde des humains ; mais le vrai test est d'y parvenir même en enfer. On dit que l'on est psychologiquement en enfer quand on expose la blessure cachée dans notre cœur. Dans cette situation pouvez-vous garder le cœur ouvert, laisser la bienveillance circuler ?

Si vous pouvez maintenir la bienveillance dans toutes les situations et continuer à la développer, les désagréments de la vie vont se transformer. Un jour, vous serez peut-être stupéfait de constater que vous n'êtes plus aussi aisément submergé par la négativité, plus aussi irritable, plus aussi colérique. Ces sentiments semblent s'être évanouis ou, du moins, se sont nettement affaiblis. Vous remarquez un changement dans votre attitude face aux situations difficiles. Parfois on ne s'en rend pas compte tout de suite mais après coup on se dit : « Tiens, je ne me mets pas aussi facilement en colère qu'autrefois. Je ne me sens pas aussi frustré. Je suis moins rancunier. » Mais ne soyez pas surpris s'il y a des hauts et des bas. Il arrive que nous

²⁴ Sutta Nipata 1.8. On trouve également ce texte dans le livret des récitations de presque tous les monastères.

²⁵ Stephen Levine, *Healing into Life and Death* (non traduit en français). Référence à la méditation du pardon et à la méditation du chagrin. Ce livre contient plusieurs méditations spécifiques qui seront utiles aux personnes qui pensent pouvoir bénéficier de formes de méditation autres que celle de la bienveillance. Le chapitre 20 sur la colère et « autres états émotionnels difficiles » avec sa méditation guidée est particulièrement adapté.

soyons d'humeur optimiste et la bienveillance se répand alors vraiment librement ; d'autres fois, l'humeur change et tout est très difficile. La vie nous donne beaucoup à faire.

Nous pouvons développer la bienveillance comme une mère envers son unique enfant. C'est comme un instinct que nous avons tous en nous. Il s'agit simplement d'y accéder plus souvent. Nous pouvons donc espérer qu'en continuant à la développer, nous transformerons ces vieilles attitudes – être sur la défensive et repousser la souffrance – pour nous ouvrir davantage, faire preuve de gentillesse et nettoyer ainsi notre grenier de souffrances non abordées. Nous finirons (parfois) par arriver à un amour inconditionnel. Or certains disent que l'amour inconditionnel est synonyme d'éveil. Quand il n'y a pas de « moi » en travers du chemin, un amour sans limites peut vraiment fonctionner. Le non-soi est la vérité inconditionnelle.

Cela commence par des petites touches : juste être un peu plus accueillant face à la négativité et à nos blessures particulières qui la réveillent, qu'elles soient physiques, émotionnelles ou mentales. Lorsque nous commençons à comprendre comment fonctionne ce processus, il se transforme en une attitude complètement différente. Nous ne pouvons jamais défendre le « moi ». Nous pouvons essayer tant que nous voulons mais nous ne pouvons jamais le défendre parce qu'il est inexistant. En essence, il n'existe pas. C'est comme défendre une ombre. Avez-vous déjà essayé de défendre votre ombre ? Nous commençons donc par observer la réaction négative du « moi » à la douleur et nous nous y ouvrons avec douceur. Quand nous voyons que cela fonctionne, nous prenons confiance, nous savons qu'il y a une manière d'être plus judicieuse, et ces vieilles habitudes se transforment de plus en plus en ouverture et en réceptivité face à une réalité toujours plus vaste.

LÉTHARGIE ET SOMNOLENCE

Brahmane, si un récipient était plein d'une eau recouverte d'algues et de plantes aquatiques et qu'un homme doté d'une bonne vue essayait de voir son reflet dedans, il ne pourrait pas le reconnaître ni le voir tel qu'il est réellement. De même, quand une personne demeure l'esprit empli de léthargie et de somnolence, qu'elle est submergée par la léthargie et la somnolence...

Le troisième obstacle est double : *thīna-middha*, souvent traduit par « indolence et torpeur ». Selon *Le chemin de la pureté*, le premier mot, *thīna*, littéralement « raideur », signifie « paralysie due au manque de célérité et absence de vigueur ». Il a pour « caractéristique de manquer d'énergie motrice. Sa fonction est de retirer de l'énergie. Cela se manifeste par un amenuisement ». Quant au terme *middha*, il signifie « torpeur » ou « apathie ». « Il a la caractéristique de la lourdeur. Sa fonction est d'étouffer. Cela se manifeste par de la paresse, piquer du nez ou tomber de sommeil. Ainsi, une définition plus claire des deux termes serait plutôt « léthargie et somnolence ».

Bien sûr, la léthargie et la somnolence peuvent être exprimées de diverses manières, physiquement, mentalement ou spirituellement. Parfois, elles peuvent avoir une origine physique ou se manifester plus physiquement : le corps manquant de force ou de vigueur, il est difficile de le faire bouger ou même de l'asseoir droit ; il semble être fait de gélatine, ne pas avoir de contours précis ou bien produire des sensations amorphes. À d'autres moments, l'aspect mental peut prédominer : l'esprit semble n'avoir aucune stabilité ou refuse de répondre aux directions qu'on lui donne ; nous le ressentons comme dans un brouillard ou dans un état de rêve, ou comme s'il s'enfonçait dans une mare boueuse. Si la léthargie et la somnolence n'ont pas de source physique ou mentale évidente, elles ont généralement une origine spirituelle.

La léthargie et la somnolence sont fondamentalement un manque d'énergie, et la dynamique fondamentale est d'abord la déflation (de l'énergie) suivie d'un effondrement. Il est donc utile de pouvoir distinguer ce processus de déflation : premièrement, pour pouvoir le reconnaître avant qu'il ne devienne excessif ou habituel ; deuxièmement, afin de déterminer ce qui cause cette perte d'énergie ; et troisièmement, pour examiner si et comment cette déflation peut être inversée. Si léthargie et somnolence sont trop avancées, il est très difficile d'avoir assez d'énergie disponible pour travailler avec elles. Il est beaucoup plus facile de faire le plein de carburant de votre voiture avant que le réservoir soit totalement vide et que vous soyez bloqué sur l'autoroute.

Une méditation

Asseyez-vous ou restez debout dans un endroit calme et tranquille.

Portez votre attention sur la respiration pour concentrer et calmer l'esprit.

Essayez de détendre le corps aussi complètement que possible. Il peut être utile de laisser tomber les épaules et la tête comme si vous étiez complètement épuisé.

Essayez d'observer ce manque d'énergie. Comment se manifeste-t-il dans le corps ? Y a-t-il des parties du corps où il est plus prononcé ?

Quelle est la tonalité du ressenti ?

Fermez les yeux ou adoucissez ou déconcentrez votre regard. Laissez l'esprit s'enfoncer dans un état somnolent sans contrôler les pensées. Pouvez-vous rester dans cet état avec juste assez de présence consciente pour l'observer ?

Y a-t-il une relation avec votre état physique ?

Pouvez-vous observer la tonalité du ressenti ?

Ramenez l'attention sur la respiration. Comment est la respiration en ce moment ?

Ouvrez les yeux et ajustez votre posture.

CAUSE

La léthargie et la somnolence sont un manque d'énergie d'une sorte ou d'une autre et peuvent être dues à toutes sortes de causes. Parfois nous n'avons pas beaucoup d'énergie disponible, par exemple après une maladie ou un sommeil perturbé. Parfois nous n'avons pas la bonne sorte d'énergie ; par exemple, nous pouvons avoir de l'énergie pour une activité physique mais lorsque nous arrêtons cette activité et que nous essayons de rester assis tranquillement, l'énergie s'arrête aussi. Ou bien nous avons de l'énergie au début mais ensuite elle se dissipe sans raison apparente et nous la perdons. L'esprit et le corps sont interdépendants, le manque d'énergie dans le corps peut donc influencer le niveau d'énergie de l'esprit et vice versa.

L'énergie physique

Les deux principales manières de perdre de l'énergie physique sont le surmenage et le sous-effort. Nous pouvons avoir un certain degré d'énergie mais le drainer ensuite par des efforts excessifs, en nous forçant trop, en allant trop loin ou en repoussant nos limites. L'autre façon de perdre de l'énergie est de ne pas faire d'exercice physique ou de ne pas nous nourrir correctement de sorte que nous ne réunissons pas les conditions adéquates pour soutenir l'effort. Dans la vie et dans la pratique spirituelle, nous avons besoin d'une certaine endurance physique. Les cinq « facteurs de l'effort » comprennent « l'absence de maladie et d'affliction, et une bonne digestion capable de supporter la tension de l'effort », ainsi que la foi, l'honnêteté, l'énergie et la sagesse (M.I, 128). La vie monastique recommandée par le Bouddha exige un niveau raisonnable de santé et de forme physique pour pouvoir aller quêter sa nourriture et loger dans des conditions simples et loin de tout. La tradition de la forêt thaïlandaise met beaucoup l'accent sur l'activité physique (il faut marcher pour aller quêter sa nourriture, balayer et nettoyer le monastère) et encourage la méditation en marchant ; tout cela contribue à maintenir un corps fort et en bonne santé.

Il arrive que certaines personnes soient très apathiques ou somnolentes sans se rendre compte que c'est dû à un problème de santé. Je connais un moine qui était toujours fatigué ; quand il a vu un médecin en Occident, il s'est avéré qu'il souffrait d'un syndrome de fatigue chronique. Il pensait être la proie d'un des « obstacles » alors qu'en réalité il était malade. À présent il prend des médicaments, des protéines supplémentaires, gère son régime alimentaire et supporte beaucoup mieux la fatigue.

L'énergie mentale

L'énergie mentale est souvent fortement influencée par l'énergie physique mais elle a aussi ses propres sources. Certaines personnes sont tellement actives mentalement que, lorsqu'elles tentent de calmer leur activité mentale en méditation, leur esprit s'éteint et s'endort. Elles peuvent être inconsciemment drainées par un effort mental excessif ou être tenues éveillées par

une activité mentale. J'ai rencontré un certain nombre de personnes très intelligentes qui ont eu de graves problèmes de sommeil quand elles ont essayé de pratiquer la méditation. Par la pensée et la mémoire, elles pouvaient voyager avec énergie dans le monde entier mais lorsqu'elles s'asseyaient pour méditer au rythme monotone de la respiration, elles récupéraient leur sommeil, tout simplement. Parfois, cela peut être dû à une déconnexion de l'aspect physique. Leur attention était tellement concentrée sur l'esprit actif qu'elles se dissociaient du corps et de la respiration et étaient donc incapables de se concentrer clairement dessus.

Le piège de la tranquillité

Certaines personnes tombent également dans ce que j'appelle « le piège de la tranquillité ». Elles pensent que la méditation est simplement une question de tranquillité et elles font donc beaucoup de méditation assise et ont un style de vie calme et paisible. Il arrive même qu'elles se mettent à manger moins et à être moins actives. Elles remarquent que lorsque le corps se calme l'esprit se calme, et lorsqu'elles voient des résultats, elles adoptent cette façon de faire qui devient une habitude. Cependant, le plus souvent l'esprit ne se calme pas du fait d'un développement positif de la concentration mais plutôt à cause d'un manque de stimulation. Lorsque l'esprit n'est pas dérangé par le corps, il semble être calme mais c'est peut-être aussi parce qu'il manque de clarté ou d'énergie. Ce genre de calme est plus proche de la léthargie que d'une paix vibrante. En outre, le corps risque de commencer à s'affaiblir par manque d'exercice, d'attention, ou de soins appropriés.

C'est ce qui m'est arrivé quand j'ai commencé la méditation en Thaïlande. À l'origine, j'y suis allé pour trouver un environnement propice à une retraite de méditation. J'avais appris la méditation au Sri Lanka, mais en retournant à l'université de Vancouver, j'ai eu beaucoup de mal à poursuivre la pratique. Il faut dire que nous étions plusieurs étudiants à vivre dans une grande maison, de sorte qu'il y avait constamment de la musique (mon voisin de palier était musicien de rock !), des discussions stimulantes et une vie sociale active. J'ai donc décidé d'arrêter mes études pendant un an pour faire une retraite de méditation intensive en Thaïlande qui remettrait ma pratique sur de bons rails. Lorsque je suis finalement arrivé après presque six mois de voyage à travers l'Europe, le Moyen-Orient et l'Inde, j'étais impatient, voire désespéré, de reprendre la méditation. Je me suis lancé dans un programme intensif de marche et d'assise méditatives à raison de 16 heures par jour. Après quelques difficultés initiales à me poser, j'ai bientôt commencé à éprouver des états d'esprit très paisibles. J'étais tellement obsédé par la méditation que je mangeais à peine et ne faisais que peu d'exercice, mis à part la méditation en marche lente. Cependant, au bout d'environ trois mois, ma santé a soudain décliné et ma tranquillité mentale s'est effondrée avec elle. Je me suis retrouvé étendu sur mon lit, épuisé, tandis qu'un flot de pensées, de souvenirs et d'émotions déferlait dans mon esprit.

J'ai considéré ma situation et la première pensée a été : « Cette méditation ne marche pas. Je perds mon temps. Je ferais mieux de faire mes bagages et de rentrer chez moi. » Peu de temps après, cependant, j'ai pris un livre et la première chose que j'ai lue était : « L'Octuple Sentier comprend trois parties : la moralité, la méditation et la sagesse ». Oh oui, la sagesse. Quelle était cette partie, la sagesse ? La sagesse consiste à comprendre comment l'esprit crée des problèmes, pas simplement à les tranquilliser (comme je l'avais fait). J'ai soudainement eu une perspective complètement nouvelle de ma situation. Bien que ma maladie ait été un obstacle au calme de l'esprit, elle s'est avérée être une source de grande sagesse. La première leçon importante a été que la tranquillité est une expérience conditionnée et très impermanente. La deuxième leçon était que je devais étudier ces perturbations mentales afin de découvrir comment elles avaient été créées. Et cela nécessitait un corps et un esprit sains.

Dans le Canon pāli (AI, 3), les causes fondamentales de la léthargie et de la somnolence sont : le mécontentement (*arati*), la lassitude (*tandī*), la paresse (*vijambhitā*), la somnolence après les repas (*bhattasammado*) et la mollesse de l'esprit (*cetaso ca līnattam*) ».

Mécontentement ou résistance

Bien sûr, nous ne sommes généralement pas enclins à investir trop d'énergie dans une chose dont nous sommes mécontents. Par exemple, une résistance ou simplement un manque d'intérêt pour la méditation, peut entraîner une perte d'énergie. C'est souvent assez inconscient. Certaines personnes savent qu'elles devraient méditer, que c'est bon pour elles, mais alors méditer devient une tâche atroce qu'elles se sentent obligées de faire. Cette attitude n'est généralement pas très propice à une approche énergique. Parfois, surtout si la méditation est sur le point de révéler des aspects de soi douloureux ou inconfortables, une certaine forme de résistance peut se glisser pour court-circuiter le processus. À d'autres moments, il arrive que l'on cultive une attitude négative ou de rejet par inadvertance, par exemple lorsque les gens comprennent mal l'enseignement sur le lâcher-prise et le transforment en refoulement ou bien lorsqu'ils croient pratiquer le non-attachement et tombent dans le rejet.

La première année où j'ai médité en Thaïlande, j'avais un problème d'endormissement pendant l'assise. Au début, j'ai mis cela sur le compte de choses évidentes comme la chaleur tropicale, la fatigue physique, la torpeur de l'esprit, etc. J'ai tout de même essayé différentes techniques pour m'en libérer : je méditais aux moments où j'étais normalement complètement réveillé, je m'asseyais en plein air, j'ai même pris de la caféine juste avant de m'asseoir, mais la situation ne faisait qu'empirer. C'est devenu sérieux au point qu'à peine assis en méditation je devenais quasiment inconscient. Je pouvais rester une heure entière comme cela et, quand je me réveillais, je n'avais pas la moindre idée d'où j'étais passé pendant tout ce temps. Je me suis dit que le problème était grave et je me suis arrangé pour aller dans un centre de méditation où je trouverais de l'aide. Quand j'ai parlé à l'enseignant de ce problème de somnolence, il m'a simplement dit : « Soyez simplement attentif à la somnolence. » Je n'ai pas trouvé cela d'une grande aide mais voilà, j'étais coincé dans ce centre de méditation pour trois mois sans avoir rien d'autre à faire qu'observer la somnolence ! Et c'était très intéressant.

Le premier mois, j'ai remarqué que ce dont je faisais l'expérience n'était pas vraiment seulement de la somnolence mais plutôt un ressenti neutre qui conditionnait la somnolence. Le deuxième mois, j'ai réalisé que ce qui conditionnait le ressenti neutre était de l'indifférence. C'est ainsi que j'ai vu la séquence causale que j'avais créée. Pendant que je méditais seul dans le monastère au nord de la Thaïlande, j'avais été perturbé par ce que j'appelais des pensées d'inquiétude. Je vivais en Thaïlande mais sans avoir le moindre projet d'avenir : « Que vais-je faire ? Devrais-je rester ? Devrais-je partir ? » Dans le *Chemin de la pureté* que je lisais, il était dit que le moyen de se libérer de l'inquiétude était la méditation sur l'équanimité. Alors, j'ai essayé de développer l'équanimité mais en réalité j'ai créé de l'indifférence – le proche ennemi de l'équanimité. Je n'étais plus inquiet mais j'étais tombé dans la torpeur et, au bout d'un certain temps, la somnolence est devenue si aigüe qu'elle a occasionné des soucis d'un autre ordre : chaque fois que je m'asseyais en méditation, j'adoptais cette attitude d'indifférence qui est une manière de se couper de l'expérience vécue et cela entraînait une tonalité de ressenti neutre qui conditionnait la somnolence. Ce qui m'a permis de sortir de cette impasse fut la prise de conscience du processus conditionné de la somnolence, ce qui supposait de s'y intéresser vraiment et de l'analyser en profondeur. L'indifférence créait une attitude condescendante, laquelle causait une tonalité de ressenti neutre et un manque d'intérêt qui minait toute énergie et aboutissait à la somnolence. La leçon que j'ai retenue, c'est que la somnolence a une cause et que, pour s'en libérer, nous devons remonter à la source.

Lassitude et paresse

La plupart des gens éprouvent lassitude ou paresse à un moment ou un autre de leur vie, parfois même souvent. Mais, en général, ces sentiments ont une cause temporaire et finissent par passer. Quand ils sont présents, mieux vaut ne pas essayer de méditer en posture assise. On peut soit laisser passer cet état soit, si possible, trouver un type d'exercice plus actif comme la marche. Si l'état persiste, il sera bon d'en trouver la cause, laquelle sera d'origine physique ou peut-être psychosomatique. Ce peut être l'ennui, la dépression ou un chagrin non résolu. La paresse peut aussi avoir de nombreuses combinaisons. Certaines personnes ont peut-être l'air paresseuses mais leur vrai problème est un manque d'initiative ; une fois guidées ou dirigées, elles peuvent être très diligentes. D'autres cachent leur énergie sous une apparence calme et s'arrangent pour trouver les solutions les plus simples sans le montrer ; d'autres encore donneront plus de valeur à la qualité de la pratique qu'à la quantité.

Somnolence après les repas et apathie de l'esprit

De nombreuses personnes savent bien, pour en avoir fait l'expérience, ce qu'est la somnolence après les repas, surtout si l'on a trop mangé ou s'il fait chaud. Il est assez normal de se sentir un peu somnolent après manger et cette tendance est aggravée lorsqu'on est sédentaire ou inactif. L'apathie de l'esprit est probablement aussi familière à beaucoup de gens à certains moments, par exemple avant la première tasse de café du matin. Il peut y avoir une cause physique, comme des aliments difficiles à digérer ; ou des causes plus mentales comme la déception, le manque d'intérêt ou le manque de motivation.

Manque de motivation

La léthargie peut aussi venir d'un manque de motivation : on a perdu de vue son objectif, on ne trouve pas de joie dans la pratique spirituelle. Les efforts n'obtenant aucun résultat, on tombe dans l'insatisfaction et l'ennui. Il peut aussi y avoir plusieurs raisons à cela. L'une d'elles est ce que j'appelle la « morosité spirituelle ». C'est le stade où il semble que la pratique s'assèche. Cela arrive surtout aux personnes relativement nouvelles dans la méditation. Si elles continuent à pratiquer, c'est parce qu'elles en retirent un certain bienfait – je ne pense pas que ce soit seulement la bonne odeur de l'encens qui les inspire ! Elles obtiennent des résultats et elles en veulent plus – en espérant que ce seront des révélations profondes et pas seulement de belles lumières. Parfois, il s'agit simplement du plaisir de la nouveauté, d'un certain intérêt, de la fascination de découvrir son monde intérieur. Mais après un certain temps, on a le sentiment que ces effets positifs diminuent. Peut-être même que l'on cesse d'avoir des révélations intérieures ou que l'enthousiasme ou l'intérêt faiblit.

Lorsque nous abordons pour la première fois une pratique spirituelle, tout est nouveau pour nous. Mais lorsque nous nous familiarisons avec elle, il nous paraît normal d'être plus éveillé, plus concentré et plus paisible dans notre quotidien. Cela devient notre façon d'être normale plutôt que quelque chose de particulièrement spirituel. C'est ainsi qu'il peut nous sembler que rien de spécial ne se passe ; la lune de miel est terminée et la morosité s'installe. En fait, il peut s'agir d'un signe positif, signe que la pratique spirituelle est en train de s'intégrer et de se normaliser dans la vie de tous les jours. Comme on dit : « Quand on gratte une allumette dans le noir, la flamme semble très vive. Quand on en allume une en plein jour, on la voit à peine. »

C'est un peu comme vivre dans un nouveau pays : au début, tout est passionnant, la nourriture est différente, il y a d'autres activités culturelles. Mais au bout d'un moment, la vie dans ce lieu devient assez ordinaire et l'appréciation de ce nouvel environnement change ; elle

passer à un autre niveau. Au lieu de simplement apprécier les manifestations extérieures comme la nourriture, les curiosités et les bruits, on vit quelque chose d'autre. Par exemple, la première fois que j'ai séjourné en Thaïlande, j'ai trouvé le pays fascinant. La cuisine est particulièrement originale et délicieuse mais, avec le temps, je m'y suis habitué et elle m'a paru tout à fait ordinaire. Ensuite, j'ai commencé à apprécier de nouvelles choses dans la culture thaïlandaise : la capacité qu'ont les gens d'entrer dans le flot de la vie, bien plus que les Occidentaux. J'ai souvent été obligé de constater que tout est *mai nae*, incertain. C'était très différent des valeurs occidentales que je connaissais. Avant, je planifiais tout bien à l'avance, j'étais très organisé, le calendrier de l'année était rempli d'activités. Tandis que les Thaïlandais disent plutôt : « Oh, ce n'est pas important. Nous verrons bien ce qui se passera ! » Bien sûr, le revers de la médaille, c'est lorsqu'ils disent qu'ils vont venir le lendemain et qu'ils ne viennent pas : « Je viendrai aujourd'hui ou demain, *mai nae*. » Malgré tout, il y a un certain charme, c'est bon enfant et très utile pour la pratique spirituelle bouddhiste car les Thaïlandais ne se contentent pas de parler d'incertitude et d'impermanence, ils les vivent. Ils vivent chaque jour de leur vie avec un sentiment d'incertitude : peut-être que oui, peut-être que non. Tandis qu'en Occident nous sommes tendus, frustrés ou furieux si quelque chose de planifié ne se passe pas comme prévu. Mon propre conditionnement faisait que j'étais vraiment frustré si les choses ne tournaient pas comme je voulais. Alors, j'étais obligé de me souvenir : « Tout est incertain » et la frustration disparaissait instantanément : « Ah oui, c'est vrai. La réalité des choses est incertaine. Si je fige les choses ainsi, si je veux qu'elles se passent comme je l'entends parce que cela me donne un sentiment de sécurité et de contrôle, c'est mon problème. »

Motivation satisfaite

La léthargie peut aussi être due au fait que tout ce qui nous a motivés à nous lancer dans une pratique spirituelle a été résolu. J'ai rencontré un certain nombre de personnes qui sont venues à la méditation avec des difficultés ou des problèmes particuliers et qui, grâce à cette pratique, ont pu résoudre ces problèmes. Ensuite, ils se sont demandé : « Bon, et maintenant ? Que suis-je censé faire ? » Sans problème grave sur lequel travailler ou les pousser à aller plus loin dans la pratique spirituelle, ils perdaient tout intérêt et toute motivation, et tombaient dans une léthargie spirituelle. En général, si leur pratique n'allait pas plus profondément et s'ils n'obtenaient pas de nouvelle nourriture spirituelle, ils s'arrêtaient là.

Ne plus rien attendre

À d'autres moments, la morosité peut s'installer du fait d'attentes que nous avons et qui n'ont pas été satisfaites. Certaines personnes commencent une pratique spirituelle à cause de fausses promesses. Je me souviens qu'un jour quelqu'un a demandé : « Quand vais-je pouvoir léviter ? » Je suis sûr que nous avons tous une forme d'attente ou une autre et, quand nous finissons par comprendre qu'elle ne va pas se réaliser, nous risquons d'être désillusionnés : « Cette pratique ne fonctionne pas comme elle le devrait / comme le disent les livres. » Le désenchantement fait que notre énergie diminue ou se dissipe ; c'est alors que la léthargie spirituelle s'installe. Si nous ne reconnaissons pas ce processus et ne réévaluons pas nos attentes, nous risquons de sombrer dans le désespoir.

Fait intéressant, il y a de nombreuses années en Thaïlande, un psychologue a conduit une étude sur plusieurs moines. Il avait lui-même été moine pendant quelque temps auprès d'Ajahn Chah et avait décidé de faire quelques tests psychologiques sur les moines occidentaux. C'est ainsi que j'ai rempli un jour l'Inventaire des Personnalités Multiphasiques du Minnesota. Il était censé nous donner une série de tests sur une période donnée pour voir si nous progressions (ou

régressions) dans le développement de la personnalité, je pense. Il n'a jamais terminé sa recherche mais l'un des résultats obtenus a été la découverte que, plus les personnes qui venaient en Thaïlande avaient une idée précise de ce qu'elles voulaient obtenir, plus vite elles repartaient. Les moines ou les nonnes qui sont restés le plus longtemps sont ceux qui sont venus en Thaïlande avec l'idée que ce serait seulement un séjour provisoire : « Je vais rester un mois ou deux et puis je verrai. » En général, ils prolongeaient de deux mois, puis encore deux mois, et vingt ans passaient ! On aurait pu penser que ce serait l'inverse ; on aurait pu s'attendre à ce que ceux qui étaient décidés à rester moines le reste de leur vie auraient tenu le plus longtemps, tandis que ceux qui venaient juste passer deux mois pour méditer au chaud en Thaïlande pendant l'hiver canadien seraient partis plus tôt. Mais l'étude a prouvé le contraire, la raison étant que ceux qui avaient des plans à court terme pouvaient revoir leurs plans en fonction de l'évolution de leur pratique. Ils pouvaient se demander : « Est-ce que ça marche ? Est-ce que ça me fait du bien ? Oui, on dirait que ça va, alors je vais rester encore deux mois. » Tandis que ceux qui avaient des attentes bien précises, une fois confrontés à toutes les différences culturelles de la Thaïlande, trouvaient que la réalité ne correspondait pas à leurs attentes.

J'ai entendu parler d'un homme de Chicago qui avait prévu d'aller en Thaïlande et de devenir un saint moine pour toujours. Il a pris l'avion et deux semaines plus tard, il était de retour : les chiens de Thaïlande étaient trop bruyants ! Il n'a jamais imaginé que les chiens puissent aboyer toute la nuit à Bangkok. Il pensait aller en Thaïlande dans un temple bouddhiste paisible où tout le monde était pacifique et bouddhiste, mais les chiens aboyaient toute la nuit et avaient failli le rendre fou. Je me suis dit que Chicago ne devait pas être tellement calme non plus mais bon, je suppose qu'il s'était habitué aux claquements métalliques du train de la Chicago Transit Authority qui traverse la ville à toute heure, mais où les chiens n'aboient pas. Quelqu'un d'autre est venu en Thaïlande sans imaginer tous les moustiques et les insectes qu'il allait y trouver. Cela l'a vraiment choqué. Il venait d'Angleterre, où il n'y a presque pas d'insectes gênants, hormis quelques mouches peut-être. En Thaïlande, on doit apprendre à vivre avec des moustiques et des fourmis qui se nourrissent de notre sang. Le fait est que si nous avons des attentes très précises, il est difficile de changer, de s'accoutumer, de s'adapter aux situations de la vie. Lorsque nos attentes ne sont pas satisfaites, cela peut engendrer désillusion, léthargie, voire même désespoir. Cela peut également déclencher d'autres obstacles tels que l'inquiétude et le doute.

Désert spirituel

Le marasme intérieur peut aussi être causé par une espèce de sécheresse spirituelle due au fait que nous sommes enlisés dans une ornière. Certaines qualités spirituelles, en particulier celles qui sont apaisantes comme la concentration, le calme et l'équanimité, ont besoin d'être constamment renforcées pour bien se développer et pour que nous puissions en bénéficier. Cependant, cet effort peut parfois se transformer en une sorte d'habitude ritualiste que l'on pratique pour la forme, sans vitalité. Nous faisons ce qu'il y a à faire mais souvent sans y être vraiment présents. Cela aboutit à un nivellement par le bas ou à un engourdissement de la pratique spirituelle, avec une perte d'énergie et une léthargie rampante. À d'autres moments, nous continuons peut-être à pratiquer religieusement une certaine technique parce qu'elle nous a été suggérée par un enseignant, ou qu'elle a donné de bons résultats, ou encore une technique qui nous plaît parce que nous pensons qu'elle nous fait du bien. Après un certain temps, cela peut également se transformer en un rituel sans vie, qui nous vide de notre énergie et nous engourdit dans une complaisance spirituelle *cum* léthargie. Nos nobles aspirations spirituelles sont épuisées, elles ont perdu toute vitalité, et nous nous retrouvons avec des rites et des rituels vides de sens.

CESSATION

La léthargie et la somnolence peuvent cesser lorsque l'énergie augmente. Plus précisément, on parle de « l'élément de création (*ārambhadhātu*), l'élément de persistance (*nikkamadhātu*) et l'élément d'effort (*parakkamadhātu*) » (A.I, 4). Le Commentaire sur l'*Aṅguttara Nikāya* définit ces notions comme « trois degrés d'énergie puissants successifs »²⁶. Porter fréquemment une attention appropriée à ces trois degrés d'énergie est considéré comme une façon de cesser de nourrir la léthargie et la somnolence (SV, 105) et d'apporter le carburant nécessaire à l'apparition du facteur d'éveil « énergie » et à son plein épanouissement (SV, 104).

Le Canon pāli indique également que, lorsque l'esprit est « poussif » (*linam*), il convient de développer les trois facteurs énergisants de l'éveil : l'investigation des phénomènes, l'énergie et la joie (S.V, 113). Étant donné que le développement de l'énergie est le principe fondamental, nous allons commencer par lui.

Énergie et effort

Il existe de nombreux types d'énergie, il est donc utile de savoir ce que le Bouddha entendait par ce mot. Parfois, il donnait un encouragement général :

Moines, ceux qui sont paresseux demeurent dans la souffrance, ils sont habités par des états mauvais et malsains, et le bien qu'ils gaspillent est grand. Tandis que ceux qui sont énergiques demeurent dans le bien-être, loin des états mauvais et malsains, et le bien qu'ils génèrent est grand ...

Par conséquent, moines, éveillez l'énergie nécessaire pour atteindre le non-encore atteint, pour acquérir le non-encore acquis, pour réaliser le non-encore réalisé ... (S.II, 29).

La référence la plus fréquente faite par le Bouddha pour développer l'énergie est liée à l'effort d'abandonner les tendances malsaines et de cultiver celles qui sont saines :

Là encore, moines, un moine a éveillé de l'énergie pour abandonner des tendances malsaines et acquérir de belles qualités ; inébranlable, ferme dans l'effort, il ne pose pas le fardeau qui consiste à acquérir de belles qualités. (A.IV, 352; V, 24; 90)

Au paragraphe 12 de l' IA, il est dit que l'énergie est la chose la plus utile pour éveiller des états d'esprit sains et mettre fin aux états d'esprit malsains. Cela a été formalisé dans le facteur de l'Effort Juste (*sammā vāyāma*) de l'Octuple Sentier ou dans les « quatre efforts justes » (*sammappadhāna*). L'énergie génère le désir (*chanda*) 1) de ne pas permettre que surgissent de mauvais états d'esprit ; 2) d'abandonner les états d'esprit malsains déjà surgis ; 3) de susciter l'apparition d'états d'esprit sains ; 4) de poursuivre, de développer et de faire s'épanouir les états sains apparus. (S.V, 9; 244)

²⁶ NDB, 1595 note 33. Onze manières de susciter le facteur énergétique de l'éveil: 1) en examinant la peur dans les sphères de souffrance ; 2) en voyant les avantages des réalisations possibles grâce à l'énergie ; 3) en réfléchissant au fait que l'on est sur la voie empruntée par les bouddhas, les bouddhas silencieux et les grands disciples, pas sur la voie des paresseux ; 4) en honorant les offrandes qui nous sont faites par le fruit de la pratique ; 5) en réfléchissant à la grandeur du Bouddha qui loue ceux qui sont énergiques ; 6) en réfléchissant à la grandeur de l'héritage du Dhamma ; 7) en éliminant la léthargie et la somnolence par a) la perception de la lumière, b) un changement de posture, c) le plein air ; 8) en évitant les personnes oisives ; 9) en s'associant à des personnes énergiques ; 10) en revoyant ce que le Bouddha dit de l'Effort Juste ; 11) en prenant la résolution d'éveiller en soi de l'énergie (PP, 137; cf. CDB, 1907 note 87).

Le plus grand encouragement du Bouddha à cultiver l'énergie a été la détermination qu'il a proclamée peu avant son éveil et qu'il a suggérée aussi bien aux moines qu'aux laïcs :

Même s'il ne reste dans ce corps que la peau, les tendons et les os, même si la chair et le sang se dessèchent, je ne relâcherai pas mon effort tant que je n'aurai pas atteint tout ce qui peut être atteint par la force humaine, l'énergie humaine et l'effort humain, (AI, 50; IV, 190; S.II, 28; 276; MI, 481).

La volonté

Pour beaucoup, le moyen le plus évident d'éveiller de l'énergie est la volonté. Certaines personnes sont très douées pour générer de la volonté; elles sont très volontaires et ont beaucoup de dynamisme dans la vie. Derrière ce dynamisme se cache la volonté, qui est en réalité une extension de l'ego. Qui exerce la volonté ? C'est « moi » qui veut bien faire, « moi » qui ordonne au corps : « Assieds-toi là ! Fais ceci ! Fais cela ! » Et la caractéristique fondamentale de l'ego est qu'il veut toujours que ses désirs soient réalisés. Ainsi, l'esprit étroit se concentre sur un objectif qui renforce l'ego, tel que : « Je veux trouver l'éveil » (alors même que l'éveil est sans ego).

Voici donc une source d'énergie, mais qui a un faux visage : c'est une énergie alimentée par l'ego. Elle nous aide dans certains moments difficiles et nous pouvons l'utiliser en cas d'urgence. Cependant, la pratique spirituelle consiste à voir à travers l'illusion de l'ego, et non à en devenir dépendant ou à le nourrir. Nous devons accepter que la volonté fonctionne parfois mais qu'au final, c'est un faux pouvoir. Il est donc important de savoir reconnaître à quel moment nous dépendons de la volonté et d'apprendre à la détendre. Nous le faisons en étant moins obsédés par le succès ou le contrôle, qui sont les objectifs de la volonté et qui se manifestent par une rigidité obstinée et un manque de flexibilité. Parfois, nous pouvons l'utiliser pour surmonter des épreuves, mais nous devons faire attention à ne pas en devenir dépendants, ni à la considérer comme une source ultime de pouvoir. Que voulons-nous atteindre : la vérité ou des buts personnels ? Que voulons-nous contrôler ?

L'énergie de vie

Étant davantage conscients de l'énergie qui habite le corps et l'esprit, nous pourrions peut-être reconnaître une autre sorte de force. Lorsque nous ne sommes pas dominés par la volonté, il reste toujours la force vitale, une force de vie fondamentale. Par exemple, nous ne pouvons pas arrêter de respirer. Nous pouvons retenir volontairement notre souffle pendant un moment, mais nous ne pouvons pas arrêter de respirer. La respiration est un instinct dont nous sommes tous plus ou moins conscients au cours de notre vie. C'est l'instinct de survie, un désir quasi-élémentaire de survivre. La plupart du temps, il est très mêlé à l'ego, de sorte qu'il est difficile de le distinguer. Mais si on arrive à mettre de côté la partie ego, la partie volonté, on prend conscience d'une autre sorte de force à l'arrière-plan à laquelle on peut accorder davantage d'importance. C'est une énergie qui possède stabilité et continuité. La volonté est quelque chose que nous activons et désactivons à notre gré et il est difficile de la maintenir longtemps car il s'agit d'une énergie artificielle. Par contre, la force de vie se poursuit tout au long de notre existence à un rythme qui maintient les conditions vitales.

La force d'intention

Le facteur d'intentionnalité est beaucoup plus bénéfique que la volonté. Ainsi, plutôt que de nous enfermer dans une force de volonté dirigée vers soi, nous mettons judicieusement en place

une intention de pratiquer basée sur la force de vie. Cela nous donne une direction et une motivation sans la rigidité de la volonté. L'intention est plus ouverte et capable de prendre en compte d'autres facteurs, tels que l'énergie présente dans le corps à un moment donné, l'état d'esprit et la situation extérieure. Elle est comme un régisseur derrière les coulisses, elle rassemble les divers facteurs physiques et mentaux et les guide vers l'avant. Ainsi, par exemple, lorsque vous êtes assis en méditation, prenez l'intention de rester dans cette posture puis essayez de déterminer la quantité d'effort requise pour maintenir le corps assis bien droit. Veillez à ne pas vous tendre, vous pousser ou vous forcer ; utilisez juste assez d'effort pour empêcher le corps de s'effondrer. L'équilibre du « juste assez », soigneusement dirigé par une intention habile, n'est pas aussi évident que l'effort volontaire mais il peut être maintenu beaucoup plus longtemps. L'aspiration ou l'intention juste, en tant que facteur de l'Octuple Sentier, est une intention de renoncement, de non-négativité et de non-nuire – tous facteurs qui sapent l'ambition coercitive de la volonté.

Le facteur d'éveil de l'investigation des phénomènes

Le facteur d'éveil de l'investigation des phénomènes découle de l'attention. Quels sont précisément ces phénomènes ? Ce que nous essayons de faire, au fond, c'est échapper à l'effet « paralysant » et « étouffant » de la léthargie et de la somnolence en changeant notre perspective, en passant du sentiment d'être enveloppés par elles au sentiment d'en avoir pleinement conscience. Une fois que nous distinguons clairement la léthargie et la somnolence sous leurs diverses formes et leurs divers degrés d'intensité, nous pouvons les examiner de manière approfondie. Comment et quand surviennent-elles ? Ce processus peut apporter une certaine énergie à l'esprit a) en suscitant l'énergie nécessaire à l'investigation, b) en faisant de notre présence consciente un outil d'analyse, c) en créant une certaine « surexcitation » du fait de la compréhension des causes du problème.

L'un des moyens concrets de développer l'investigation consiste à générer un intérêt pour l'exploration de la pratique spirituelle. Il est très bénéfique d'aborder la pratique de la méditation avec l'intention d'observer de près le corps et l'esprit, plutôt qu'avec un plan préconçu de ce que devrait être la pratique spirituelle : « Je vais éliminer les Cinq Obstacles, développer les sept facteurs d'éveil et j'atteindrai l'entrée dans le courant ! » La pratique spirituelle ne répond jamais à nos attentes auto-imposées, et avoir de telles attentes entraîne généralement déception, découragement et perte d'énergie. Cependant, si nous pouvons transformer notre déception en un intérêt pour les processus que nous traversons, nous pouvons générer une autre source d'énergie. Avec une bonne investigation, nous pouvons briser les vieilles habitudes étouffantes et paralysantes : « Que se passe-t-il donc ici ? » L'investigation méditative est un outil qui permet d'explorer le corps et l'esprit afin de découvrir la véritable nature des choses.

Nous pouvons pratiquer ainsi même avec un objet de méditation ordinaire comme la respiration. Et si vous vous y intéressiez davantage ? Plutôt que le considérer comme un exercice superficiel, commencez à l'explorer plus attentivement : « Qu'est-ce que ce processus de respiration ? » Il y a une profonde expérience dynamique en cours, pas seulement un concept répétitif de respiration : la respiration pénètre dans le corps, elle le gonfle ; il y a un instant de pause et puis l'air ressort. Au fur et à mesure que nous éclaircissons la nature de ce processus, cela peut devenir tout à fait passionnant. Difficile d'imaginer que la respiration soit passionnante – peut-être pendant les premières respirations mais ensuite la mémoire bloque tout. Mais si vous restez vraiment présent à l'immédiateté du souffle, chaque respiration est totalement nouvelle : on n'inspire jamais deux fois le même air – sous peine d'asphyxie ; vous remarquez que la façon dont la respiration change dépend de l'état d'esprit et de l'état du corps.

Vous pouvez vous intéresser de plus en plus à la façon dont le corps affecte l'esprit, à la façon dont l'esprit affecte la respiration et, si l'intérêt est présent, le processus devient très absorbant et génère de l'énergie. Ce que nous sommes en train de faire, c'est transformer l'observation du souffle en un objet d'étude et d'investigation au lieu de nous contenter de suivre une pratique religieusement.

Nous pouvons appliquer cette attitude à l'exploration de la nature de la léthargie et de la somnolence, de leur cause et de leur cessation. Bien sûr, le « truc » consiste à entamer ce processus d'enquête avant d'être complètement englouti. Si tout va bien, c'est ce que l'attention peut révéler en nous ouvrant un espace d'exploration. Il est assez exaltant d'explorer quelque chose pour en découvrir toute la vérité.

Le facteur d'éveil de la joie

Formellement parlant, la joie (*pīti*) est l'une des propriétés des absorptions méditatives. Cependant, des formes de joie, de félicité ou de ravissement légèrement moindres peuvent découler de l'inspiration, d'un éclair de compréhension des enseignements ou de certaines formes de concentration. *Le chemin de la pureté*, en traduisant *pīti* par « bonheur » en distingue cinq sortes depuis « mineur » jusqu'à « omniprésent », en passant par « élevant » et « pouvant provoquer la lévitation ». La joie dite « omniprésente » est un facteur d'absorption méditative.

L'une des sources d'énergie spirituelle les plus courantes pour beaucoup de bouddhistes est l'inspiration, laquelle provient généralement de leur dévotion et de leur foi. Certaines personnes sont inspirées par l'exemple du Bouddha ou de leur propre maître spirituel. D'autres sont inspirées par la vérité de l'enseignement du Bouddha ou par leur propre compréhension intuitive du Dhamma. D'autres encore s'inspirent du Sangha, la communauté des pratiquants, qu'il s'agisse de la lignée des anciens disciples éveillés ou de ceux qui pratiquent diligemment aujourd'hui. Le Canon pāli mentionne la joie qui grandit en nous lorsque nous évoquons en méditation le Bouddha, le Dhamma, le Sangha, notre propre comportement vertueux, notre propre générosité ainsi que les êtres célestes. Tandis que l'on se consacre à ces évocations, les tendances malsaines à la convoitise, l'aversion et l'ignorance n'obsèdent pas l'esprit car il est entièrement orienté et centré sur ces thèmes. Cette joie génère la tranquillité, le bonheur et la concentration suivis du ravissement, (A.V, 329).

Personnellement, je distingue deux sortes d'inspiration: l'une qui va nous encourager à pratiquer et l'autre qui génère plutôt l'admiration, voire l'adulation. Prenons, par exemple, la vie du Bouddha. Si nous la considérons, l'interprétons et la comprenons d'une certaine manière, elle peut nous encourager. D'un point de vue historique, il s'agit d'une personne qui a vécu il y a 2600 ans, un être humain comme vous et moi qui, grâce à ses efforts dans le domaine spirituel, a pu réaliser l'éveil. N'est-ce pas encourageant ? Nous avons peut-être encore un long chemin à parcourir mais en tout cas il est encourageant de savoir qu'un être humain comme nous peut trouver l'éveil.

Cela dit, nous pouvons aussi voir les choses autrement, par exemple en insistant sur les miracles qui ont entouré la naissance du Bouddha, les rêves prémonitoires que sa mère a fait avant de le mettre au monde, et toutes ses caractéristiques physiques et mentales particulières. Le mieux que nous puissions faire alors est de l'admirer, peut-être même de l'adorer : « Je suis ici sur terre et lui, il est là-haut, parfaitement éveillé. » Cela pourrait même vous décourager ou vous dissuader de pratiquer : « Moi, je n'y arriverai jamais ; ce type est un surhomme. » C'est malheureusement ce que pensent certaines personnes : elles placent le Bouddha sur un piédestal tellement haut qu'il devient hors de portée. Cependant, d'autres trouvent inspirant qu'il existe un héros spirituel et, grâce à leur dévotion, ils peuvent développer des qualités bénéfiques. Bien sûr, il n'est pas facile de devenir un bouddha éveillé par ses propres efforts, mais il est toujours

possible de devenir un arahant pleinement éveillé si nous suivons ses enseignements. En outre, il est bon de garder à l'esprit qu'entendre les enseignements d'un bouddha est très rare ; nous ne devrions donc pas laisser passer cette occasion car elle pourrait ne pas se reproduire de sitôt.

L'énergie que donne l'inspiration peut parfois être instable ou capricieuse et, sans une base solide, elle peut facilement changer. J'ai vu des jeunes gens arriver au monastère, très inspirés d'avoir été ordonnés moines, « heureux à jamais », comme dans les contes de fées. Cette forme d'inspiration exalte les gens, leurs yeux sont grands ouverts et ils redoublent d'énergie. Mais souvent ce n'est qu'une partie d'eux-mêmes qui est inspirée. Quand les choses deviennent difficiles, l'inspiration superficielle s'écroule, ils n'arrivent pas à la maintenir. Ils ne peuvent pas conserver cette même inspiration quand ils ne sont plus impressionnés par la vie monastique, ou qu'ils ne réussissent pas à accomplir ce qu'ils voulaient, ou qu'ils ne sont pas au centre de l'attention ou constamment encouragés. Leur inspiration était basée sur une curiosité superficielle et elle commence à s'effriter une fois qu'ils pénètrent dans le quotidien. Comme l'a dit un moine: « La vraie source de succès dans la vie spirituelle n'est pas l'espoir, mais le désespoir ! » Pas tellement inspirant finalement, n'est-ce pas ? Tout dépend de la profondeur de l'inspiration, à quel point elle est ancrée dans la réalité.

Après trois ans de vie monastique, j'ai perdu mon inspiration. Ma pratique avait atteint un « plateau » et aucune nouvelle révélation ne m'arrivait. Cependant, j'ai eu la chance de rencontrer, à ce moment-là, Ajahn Chah et Ajahn Sumedho, que j'ai considérés comme de vivants exemples du fruit de la pratique. Mon inspiration pour la vie monastique a été ravivée... mais elle s'est affaiblie à nouveau neuf ans plus tard. J'ai alors quitté la Thaïlande pour vivre dans les monastères édifiés en Angleterre et toute une série de nouveaux défis m'a permis de continuer à avancer sur cette voie. Après une quinzaine d'années, l'inspiration a de nouveau flanché mais cette fois, j'avais prudemment anticipé un tel moment. J'avais lu les principales écritures bouddhistes à plusieurs reprises et elles m'inspiraient beaucoup. Mais il y avait une série de textes que je n'avais pas lus ; je les avais mis de côté en cas d'urgence grave. C'était une bonne chose.

Le livre que je gardais de côté en cas d'urgence monastique était un recueil de poèmes intitulés *Theragāthā* et *Therīgāthā*. Ce sont tous les récits des moines et des nonnes du temps du Bouddha qui ont réalisé le plein éveil. Quand j'ai perdu ma propre inspiration, j'ai ouvert ce livre et lu ces histoires profondes écrites par différentes personnes sur la manière dont elles ont consacré leur vie à la pratique spirituelle. Et elles ont toutes réussi, elles ont toutes atteint l'éveil ! L'une des précieuses leçons de ce recueil de poésie spirituelle fut que la pleine compréhension du Dhamma peut avoir lieu à tout moment. Une religieuse, par exemple, était assidue mais ne pouvait pas réaliser l'éveil. Puis une nuit, elle est entrée dans sa cabane pour se reposer et, à l'instant où elle a éteint sa lampe, son esprit a été libéré. *Nibbāna* signifie « éteindre, quitter ». Alors que la lampe s'éteignait, sa saisie de l'ego s'est éteinte. Elle a raconté son expérience d'éveil dans ce poème et il a été transmis dans les Écritures.

Tandis qu'il s'occupe des champs avec la charrue et le fouet, semant des graines dans la terre, nourrissant sa femme et ses enfants, le jeune homme est prospère.

Pourquoi est-ce que moi, qui ai une conduite morale parfaite et qui suis la doctrine du maître, ne puis-je atteindre le nibbāna ? Je ne suis ni paresseuse ni fière.

Je me suis lavé les pieds et j'ai regardé l'eau. J'ai vu cette eau qui m'avait lavée couler le long de la pente.

Là-dessus, mon esprit s'est concentré, comme pour entraîner un noble cheval.

Prenant une lampe je suis entrée dans mon logis ; j'ai examiné la couche puis je me suis assise sur le lit.

Prenant l'éteignoir, je l'ai appuyé sur la mèche.

Extinction de la lampe – libération de l'esprit !

La lecture de ces récits m'a donné une autre leçon précieuse : j'ai appris les diverses façons dont les gens pratiquaient. Certains d'entre eux avaient déjà un niveau de maturité spirituelle très avancé et n'avaient besoin que d'un bref enseignement du Bouddha ou de quelques instructions basiques d'un disciple pour découvrir la vérité. D'autres avaient subi de graves traumatismes émotionnels et cherchaient un refuge dans les enseignements. Ils étaient donc très motivés par leurs souffrances. D'autres encore ont lutté pendant de nombreuses années avant de connaître une percée. Certaines de ces histoires préfigurent peut-être notre propre chemin de pratique ou nous incitent à continuer parce que nos problèmes semblent parfois dérisoires en comparaison.

Un autre moyen de susciter la joie, c'est de la cultiver consciemment. L'un des exercices du discours sur la pleine conscience de la respiration (M. *sutta* 118) consiste à respirer en ressentant de la joie. Au lieu d'attendre qu'elle arrive, nous pouvons faire un effort pour la générer nous-mêmes. Une méthode plus simple consiste à cultiver une attitude joyeuse vis-à-vis de la méditation. Trouvez le moyen d'en faire une expérience agréable. Ce que je suggère aux personnes qui pratiquent seules, c'est de méditer aussi longtemps que cela est agréable. Certaines personnes préfèrent se fixer une heure, au risque de passer les dix ou quinze dernières minutes à supporter douleur ou inconfort. En continuant sur cette voie, l'inconfort va créer une résistance, une tension et un mécontentement, et peut-être que le seul moyen d'y échapper sera de s'endormir ! Si vous aimez méditer, cela créera du plaisir.

Autres moyens de stimuler l'énergie

Sentiment d'urgence

Il existe une source particulière d'énergie et de motivation pour la pratique spirituelle qui se traduit littéralement par « sentiment d'urgence » – en pâli *samvega*. Cela signifie être stimulé spirituellement, réveillé, secoué, généralement par une crise existentielle. De nombreuses personnes sont mues par un sentiment d'urgence lorsqu'elles traversent une crise dans leur vie, comme une maladie grave ou le décès ou la maladie d'un proche. Cependant, elles sont souvent tellement angoissées à ce moment-là que leur énergie spirituelle en est paralysée. Il peut donc être utile de passer en revue les dangers de la naissance et l'inévitabilité du vieillissement, de la maladie et de la mort en tant que thèmes de méditation spécifiques tant que nous avons de l'énergie pour pratiquer ce type de réflexion. Il est facile de pratiquer quand on est jeune et que les genoux sont encore souples. En vieillissant, il est de plus en plus difficile de pratiquer, non seulement physiquement mais aussi mentalement. Nous ne sommes pas forcément toujours en bonne santé et l'esprit peut ne pas être aussi alerte. Pour pouvoir pratiquer, la plupart des gens ont besoin d'une certaine énergie, d'une bonne condition physique et d'être exempts de maladie. Vous direz peut-être : « Je suis pratiquement sûr de pouvoir pratiquer n'importe où, même si j'étais malade. » Mais essayez et vous verrez que ce n'est pas si facile. Qu'en est-il des situations difficiles telles que l'annonce d'une crise financière ? Pourriez-vous méditer alors que les marchés boursiers s'effondrent autour de vous ? Ou que diriez-vous de vos conditions de vie ? Personnellement, pour pouvoir méditer, j'aime bien avoir assez chaud et assez à manger... pourtant, ces conditions peuvent changer.

Trois des autres « motifs de *samvega* » qui ont un sens pour les bouddhistes sont l'évocation de la souffrance qui règne dans les sphères infernales, la souffrance que nous avons (probablement) vécue dans les renaissances passées et la souffrance (possible) que nous subirons dans les renaissances futures si nous ne sommes pas assez diligents dans cette vie. La

dernière source d'urgence est l'évocation de la souffrance résultant du maintien de ce corps fragile dans la vie actuelle (PP.140; cf. A.II, 115). Il est également suggéré de prendre l'habitude d'évoquer un squelette comme moyen de susciter un sentiment d'urgence (S.V, 130).

Le Bouddha a décrit les « cinq situations propices à l'effort » : 1) être jeune, 2) être en bonne santé, 3) recevoir assez de nourriture, 4) participer à une société harmonieuse, 5) avoir un Sangha où règnent amitié et entente (A. III, 67). Nous avons peu de temps et notre énergie est limitée. En réfléchissant à tout ceci avec sagesse, nous trouverons un peu plus d'ardeur à pratiquer. Nous avons intérêt à mettre à profit le temps qui nous est imparti. Les minutes défilent, nous n'avons que ces soixante, soixante-dix, quatre-vingts ans pour trouver l'éveil. Vite, il faut nous dépêcher!

La conscience de la mort

Il est bon également de développer un peu la méditation sur la mort. En général, je n'évoque pas ce thème en public car les gens ont tous une conception différente de la mort. Pour les personnes qui souffrent d'une peine non résolue, cela risque de réveiller un traumatisme. Pour d'autres, cela peut être un bon moyen de générer de l'énergie ou de les encourager à une plus grande diligence dans la pratique spirituelle. S'il vous semble que vous avez besoin de ce type de pratique plus énergique, il peut être utile de vous rappeler régulièrement que la mort peut survenir à tout moment. Nous avons tendance à croire que nous allons continuer à vivre jusqu'au jour où il devient évident que ce ne sera pas le cas ; un jour, nous sommes surpris... et c'est trop tard !

Dans un de ses discours (A.III, 304), le Bouddha encourage les moines à contempler la mort parce que cette réflexion est « très fructueuse et bénéfique ». Il demande ensuite si quelqu'un médite sur la mort et l'un des moines répond : « Oh oui ! Je me dis : 'Puissè-je vivre juste un jour et une nuit de plus'. » Un autre moine répond : « Je me dis : 'Puissè-je vivre assez longtemps pour finir la nourriture qui m'a été offerte'. » Un autre répond : « Je me dis : 'Puissè-je vivre le temps qu'il faut pour mâcher et avaler une seule bouchée de nourriture'. » Enfin, l'un d'eux répond : « Je me dis : 'Puissè-je vivre le temps nécessaire pour inspirer ou expirer. » Le Bouddha dit alors que seuls les deux derniers moines vivaient dans la présence consciente et développaient l'attention à la mort avec ardeur.

Nous n'en sommes généralement pas conscients, mais la mort peut survenir à tout moment, elle peut être immédiate. Alors, quand nous comprenons que si nous somnolons en méditant, nous risquons de ne plus nous réveiller, nous sentirons peut-être un respect renouvelé pour l'application dans la pratique.

Souffrance

Même s'il est difficile de le concevoir, la souffrance est parfois une source d'énergie. Mais nous devons faire attention à la façon dont nous l'abordons, car trop de souffrance peut nous épuiser et nous décourager. Être constamment dans la douleur, la détresse, la déception ou les tribulations peut être très débilitant. D'un autre côté, si nous ressentons du stress ou un malaise, nous pouvons être incités à chercher une solution. Dans un discours, le Bouddha a déclaré que la souffrance est soit source de confusion soit de quête (A.III, 416). Certaines personnes sont simplement déconcertées par ce qui leur arrive, elles sont désorientées : « Je ne devrais pas être ainsi, je ne veux pas qu'il en soit ainsi. » Peut-être gaspillent-elles de l'énergie dans la lutte qu'elles mènent pour vaincre la souffrance. D'autres vont se poser et réfléchir : « Je dois trouver une solution à cela. » Plutôt que d'essayer de nier la souffrance, de l'ignorer ou de la refouler, elles essaient de trouver un moyen d'en sortir. Cela leur donne une énergie supplémentaire pour

réfléchir, contempler leur situation de vie et rechercher une solution spirituelle. Sans cet aiguillon, nous risquons de dériver dans l'inertie en nous apitoyant sur nous-mêmes.

Modération

J'ai rencontré des personnes qui étaient très inspirées et très sérieuses dans leur pratique spirituelle, qui y investissaient beaucoup d'énergie. Mais elles mettent trop souvent l'accent sur l'action, sur le fait d'essayer d'aller quelque part pour atteindre quelque chose. C'est peut-être utile au tout début, comme l'enthousiasme des jeunes qui ont beaucoup d'énergie. Mais, en général, je les mets en garde : « Faites attention; vous risquez de vous épuiser ! » Si on mise tout sur l'aspect énergie, on finit par s'épuiser. Mieux vaut la maîtriser, la tempérer, avoir sur elle une action modératrice. Cela signifie parfois devoir renoncer à la force de l'énergie et nous détendre davantage, ou même essayer de voir comment nous nous en sortons lorsque l'énergie est absente. Parfois, l'énergie nous concentre très fort sur une certaine chose au point que nous en devenons obsédés. L'énergie peut être une véritable drogue mais elle finit toujours par saturer. Nous savons tous comment les choses se passent quand on est vraiment en bonne santé et que tout va bien, quand on vient de boire un bon café et qu'on médite toute la nuit. Mais qu'en est-il du lendemain et du surlendemain ? Vous souvenez-vous de la voie du milieu ?

Dans le Canon pāli, il y a une histoire très intéressante qui illustre combien il est important de savoir équilibrer son énergie (A.III, 374). Le Vénérable Sona était exceptionnellement diligent dans ses efforts, mais il ne parvenait pas à obtenir le moindre bénéfice de sa pratique et il commençait à envisager de retourner à la vie laïque. Conscient de son grand potentiel, le Bouddha lui donna un enseignement. Il l'interrogea sur une de ses expériences dans la vie laïque où il jouait du luth. Sona a confirmé que le luth ne sonnait bien que lorsque les cordes étaient correctement accordées, ni trop tendues ni trop relâchées. Le Bouddha a répondu que de même, dans la pratique spirituelle, ce n'est que lorsque l'énergie est correctement ajustée que l'on peut obtenir des résultats. Grâce à cet enseignement personnel, le Vénérable Sona fut bientôt capable d'équilibrer son énergie et de réaliser le plein éveil.

Ailleurs (A.I, 257), il est conseillé, lors du développement de « l'esprit élevé », d'avoir recours aux trois qualités de concentration, d'effort et d'équanimité en les alternant. Si on n'applique que la concentration, l'esprit a tendance à la paresse ; si l'on ne fait que des efforts, l'esprit a tendance à être agité; et si on n'applique que l'équanimité, l'esprit peut ne pas se concentrer suffisamment pour arriver à la libération finale.

Somnolence pendant la méditation

Il existe un discours (A.IV, 85) dans lequel le Bouddha aborde spécifiquement le thème de la somnolence pendant la méditation. Le Bouddha avait deux disciples proches qui l'aidaient à enseigner. On dit que Sariputta était son bras droit et Moggallāna, son bras gauche. Un jour, le Bouddha constata, avec son « œil divin », que Moggallāna était en train de somnoler dans la forêt alors qu'il essayait de méditer. Le Bouddha vint à lui (par ses pouvoirs psychiques) et lui donna un enseignement très important, un discours dans lequel il énumère huit façons de gérer la somnolence.

La première consiste à ne pas prêter attention à tout ce qui risque de causer de la somnolence, par exemple un objet de méditation trop relaxant ou une attitude de type refoulement.

La seconde consiste à réfléchir, à étudier et à examiner attentivement les enseignements du Bouddha. C'est une façon de stimuler habilement l'esprit. On croit que la méditation consiste toujours à apaiser l'esprit, mais l'esprit a parfois besoin d'être énergisé. Dans ce cas, nous

devons stimuler une activité mentale mais en l'appliquant à quelque chose de bénéfique comme réfléchir sur le Dhamma.

La troisième façon est de réciter des enseignements du Dhamma. Techniquement, cela nécessite, comme à l'époque du Bouddha, d'avoir appris des passages par cœur pour pouvoir les réciter à haute voix. Les passages inspirants, par exemple la prise des Trois Refuges, sont particulièrement utiles. Si vous n'avez pas appris d'enseignement par cœur, vous pourriez peut-être en lire quelques-uns. Un enseignant contemporain, qui encourage la pratique de la méditation toute la nuit les soirs de pleine lune et de nouvelle lune, alterne des périodes de méditation assise et en marchant avec des récitations répétitives d'une heure, et les gens trouvent cela très stimulant.

La quatrième façon, lorsque vous remarquez que vous dodelinez de la tête et que votre esprit est trop morne pour étudier ou réfléchir sur le Dhamma, consiste à se « tirer les deux oreilles » et à se masser les bras et les jambes. Une de mes méthodes, lorsque je suis assis en méditation et que je me sens fatigué ou somnolent, est de masser mes doigts sans faire de bruit. C'est une espèce de réflexologie. En se massant les doigts, on peut stimuler tout le corps. Si je le fais discrètement, personne ne le remarque et cela a souvent un excellent effet sur la circulation sanguine et le réveil de l'énergie.

La cinquième méthode consiste à se lever de son siège, à s'asperger d'eau et à regarder scintiller les étoiles. On peut aussi sortir prendre l'air, ou faire quelques étirements.

Si, lorsqu'on reprend l'assise, la somnolence est toujours présente, la sixième méthode – peut-être pas aussi facile – consiste à développer la perception de la lumière. Il existe des exercices de méditation traitant de la façon de créer de la lumière dans l'esprit afin que la nuit soit aussi claire que le jour²⁷. Je ne le recommanderais pas, car il est difficile, après, d'éteindre cette lumière ! Un moine que je connaissais en Thaïlande effectuait une longue retraite intensive et souffrait de somnolence. Son maître lui a parlé de cette méditation sur la lumière et il l'a développée pour qu'il y ait de la lumière dans son esprit en permanence. Il pouvait fermer les yeux et la lumière était toujours allumée. Mais après, il ne pouvait plus dormir ! Il a parlé de ce nouveau problème à son maître et celui-ci a répondu : « Eh bien, maintenant, tu dois apprendre à éteindre la lumière. » Il a donc dû rester assis pendant deux jours, à fermer les yeux et à essayer d'éteindre la lumière. Ensuite, il a pu dormir à nouveau. Une méthode plus facile et plus sûre consiste à ouvrir les yeux lorsque vous vous sentez somnolent. Vous pouvez les ouvrir pour laisser passer juste assez de lumière pour contrer la somnolence, sans regarder autour de vous ni focaliser votre regard sur un objet. Essayez de cligner des yeux vigoureusement pendant quelques minutes ou faites des exercices d'étirement des yeux.

Si la somnolence ne disparaît toujours pas, la septième suggestion est de se lever et de méditer en marchant « avec les facultés contenues et l'esprit recueilli ». Cela peut générer physiquement plus d'énergie. Vos yeux sont ouverts et vous devez être plus attentif. Il est beaucoup plus difficile de s'endormir quand on marche. Mais cela peut arriver – faites attention ! Il y a aussi plusieurs manières d'adapter cette consigne. On peut ajuster la vitesse de la marche et la longueur du chemin. La marche vigoureuse peut être stimulante pour certaines personnes mais épuisante pour d'autres. Pour augmenter la vigilance, certaines personnes gagneront à suivre un sentier court qui les oblige à s'arrêter souvent pour faire demi-tour. D'autres personnes trouvent qu'un sentier court les perturbe car elles ne parviennent pas à

²⁷ Le Commentaire sur le *Saṃyutta Nikāya* donne les instructions suivantes : poser son attention sur la lumière du jour, parfois fermer les yeux et parfois les ouvrir. Lorsque la lumière apparaît (dans l'esprit), que les yeux soient ouverts ou fermés, cela signifie que l'on a réussi à créer la perception de la lumière. cf. CDB, 1946 note 273. Cependant, Analayo (2012 p.68), se référant à D.III, 223, estime que « perception de la lumière » pourrait signifier « clarté mentale ».

atteindre un rythme de marche confortable pour pouvoir se concentrer. On peut aussi faire des essais : alterner la vitesse, faire des pas plus longs, marcher en arrière, marcher sur un sentier étroit ou sombre, marcher au bord d'un plan d'eau ou de la mer, monter et descendre une colline, etc. – tout ce qui peut contribuer à réduire la somnolence.

Et enfin, si tout échoue, la huitième méthode consiste à s'allonger sur le côté droit avec l'intention de se réveiller dès que l'on sera à nouveau conscient. On se repose mais on ne s'endort pas trop, et on se lève dès le réveil. Peut-être êtes-vous fatigué parce que le corps est physiquement épuisé ou parce que l'esprit est épuisé. Dans ce cas, vous avez besoin de vous reposer. Chacun doit savoir combien d'heures de sommeil il lui faut. Un jour, quelqu'un a demandé à Ajahn Chah : « Combien de temps dois-je dormir ? » Des références dans les Écritures indiquent que le Bouddha ne dormait que quatre heures par nuit. Certains enseignants prennent cela à la lettre et, lors de certaines retraites, demandent que l'on fasse vœu de ne dormir que quatre heures. Quant à Ajahn Chah, il a répondu : « Je ne sais pas quels sont vos besoins de sommeil. À vous de le découvrir. » Nous sommes les meilleurs juges pour savoir combien de repos il nous faut. Certaines personnes utilisent beaucoup d'énergie physique et ont peut-être besoin de plus de repos. D'autres ont un esprit hyperactif et nécessitent plus de repos mental. Plutôt que de lutter pour tenir avec quatre heures de sommeil le reste de votre vie, il est plus important de connaître votre esprit. Même si vous dormez dix heures par nuit, au moins vous le savez. Et à mesure que vous apportez cette qualité de connaissance dans votre esprit, celui-ci devient plus clair et vous constaterez peut-être que vous avez besoin de moins de sommeil. Votre esprit devient plus clair parce que vous avez une meilleure connaissance de vous-même. C'est autre chose que de chercher une réponse de l'extérieur.

Il serait peut-être utile d'ajouter ici une neuvième méthode que certains enseignants de la forêt en Thaïlande utilisaient pour lutter contre la somnolence. C'est une méthode plutôt extrême que personnellement je ne recommanderais pas car elle risque d'entraîner des blessures graves, voire la mort. Cependant, certaines personnes souhaiteront peut-être essayer une version adaptée. La méthode utilisée consistait à s'asseoir au bord d'une falaise ou d'un gros rocher, de sorte que l'on dodelinait fortement de la tête, on risquait de tomber par-dessus bord. Bien sûr, nous n'entendons parler que de ceux à qui cette méthode a réussi ! L'idée est que l'instinct de survie peut nous apporter une décharge supplémentaire d'énergie et que celle-ci chasse la somnolence.

Une autre version plus sûre de cette méthode consistait à s'asseoir sur une plate-forme surélevée très instable, de sorte que l'on était averti de la moindre manifestation d'endormissement par un réveil brutal ! Une version moderne consisterait peut-être à s'asseoir sur le bord d'une chaise ou d'une plate-forme légèrement surélevée, ou au bord d'une piscine ou d'un étang d'eau froide (dans un endroit où vous ne risquerez pas de vous blesser), juste pour vérifier si cette méthode pourrait vous convenir. Pour certaines personnes, il suffira peut-être de s'asseoir en méditation en plein air, dans un endroit où le changement de température, le vent, les insectes et les bruits les stimuleront davantage et éviteront qu'elles ne s'endorment. C'est l'une des méthodes formelles mentionnées dans les Commentaires sur le Canon pāli (NDB, 1595 n.34).

Méthodes spécifiques

Parfois, la léthargie et la somnolence requièrent la mise au point de moyens habiles spécifiques ou l'utilisation de techniques particulières pour traiter le problème qui est le vôtre. L'attention doit toujours être au premier plan mais nous pouvons aussi être créatifs et écouter notre intuition.

L'une des causes de la léthargie et de la somnolence mentionnées dans les Écritures est la « somnolence après les repas ». Comme il a été dit dans le chapitre sur les désirs sensoriels, la

pratique qui consiste à « manger avec modération » est d'un grand secours. Le Commentaire sur l'*Āṅguttara Nikāya* explique que cela signifie cesser de manger alors que l'on pourrait encore avaler quatre ou cinq bouchées de nourriture (NDB, 1595 n.34). De plus, pour augmenter l'énergie et faciliter la digestion, il est bon de faire une méditation marchée tout de suite après le repas ou d'entreprendre toute autre forme d'activité telle que balayer ou ranger ses affaires.

Une autre cause de léthargie et de somnolence évoquée est « l'apathie de l'esprit ». Il est bon de commencer par voir si cette apathie est causée par un problème physique ou par autre chose. Elle pourrait être liée à des changements de temps, en particulier par temps chaud. Pendant les après-midi particulièrement chauds et humides de Thaïlande, j'ai remarqué que mon esprit était très apathique. C'est arrivé tellement souvent que j'appelais cela « l'effondrement tropical » et la seule méthode efficace pour y remédier était de faire plus de méditation en marchant et de boire de la caféine ! Parfois, cela peut aussi être dû à des problèmes digestifs ou à des troubles du sommeil.

Il arrive que les méditants, en particulier pendant les longues retraites intensives, souffrent de troubles rénaux dus à de nombreuses heures en position assise. Rester assis pendant des heures peut provoquer des tensions dans le bas du dos et une compression des reins. Un de mes amis moine d'origine chinoise m'a parlé d'un traitement chinois des reins par l'eau qui consiste à boire cinq verres d'eau distillée dès le matin pour nettoyer les reins. (Si jamais vous essayez, veillez à vous trouver dans un endroit proche des toilettes !) En théorie, il s'agit de purger les reins mais j'ai découvert que cela a un autre effet. Comme le système digestif doit traiter toute cette eau, la circulation sanguine est accélérée. Je buvais toute cette eau le matin et j'avais la sensation d'avoir avalé une tasse de café bien fort. J'étais « dopé » mais de façon très paisible et je ne me rendormais pas (en partie parce que je devais aller aux toilettes toutes les quinze minutes !) L'article que mon ami moine m'a montré à ce sujet disait que ce traitement guérissait de nombreuses maladies en éliminant les toxines contenues dans les reins. Bien que la quantité d'eau optimale spécifiée soit de cinq verres, je vous suggère de faire des essais pour voir ce qui vous convient.

À d'autres moments, l'apathie de l'esprit est plutôt liée à un problème mental. Peut-être que nous passons par une période de détresse émotionnelle ou que des souvenirs perturbants nous reviennent à l'esprit. Peut-être sommes-nous sous un nuage de perte d'intérêt ou nous sentons-nous découragés ou déprimés. La méthode principale pour traiter cet esprit apathique (comme mentionné ci-dessus) est de développer les facteurs d'éveil les plus énergisants : l'étude du Dhamma, l'énergie et la joie (S.V, 113).

Marasme spirituel

Le marasme peut être cause de léthargie spirituelle, mais peut aussi être un signe positif indiquant que la pratique fonctionne réellement. Si on est toujours prisonnier du matérialisme spirituel des valeurs de l'ego et si on espère un « gain » spirituel, on peut avoir l'impression que rien ne se passe. Cependant, lorsque la pratique commence à fonctionner, elle fonctionne en dehors du cadre normal de l'ego et de ses gratifications. Elle agit dans les coulisses en travaillant sur l'ego, en sapant ses valeurs ou en nous détachant d'elles. Nous n'avons plus besoin d'un profit spirituel pour l'ego, nous avons compris ses petits jeux. Donc, plutôt que de nous inquiéter du fait qu'il n'y a pas de progrès dans la pratique sous prétexte que nous ne voyons pas de résultats évidents, nous nous rendons compte que la pratique a maintenant progressé à un niveau plus subtil où le marasme exprime en fait plus de paix et de finesse dans notre pratique. Il nous faudra peut-être alors réexaminer nos priorités dans la pratique

spirituelle : cherchons-nous plus de gratifications ou plus de paix ? Nous pouvons aussi accorder plus d'attention aux processus internes qu'aux avantages externes.

Si nous prenons conscience que le marasme est dû à une manière rigide d'appliquer une technique, nous devons peut-être faire preuve de plus de créativité. Le but des techniques est de nous aider à développer des qualités spirituelles. Alors, quels autres moyens pouvons-nous utiliser pour les développer ? Ajahn Chah n'a jamais adhéré à une technique particulière. Il disait qu'il y a toutes sortes de moyens habiles (*upaya*) pour contrer la grande variété des états mentaux néfastes. Son mot d'ordre était : « Si cela fonctionne pour vous, utilisez-le ». Ainsi, en n'adhérant à aucune technique de manière exclusive, nous pouvons utiliser les unes ou les autres selon le moment et le besoin. Je pense qu'il savait à quel point le « moi » est doué pour récupérer tout ce qui lui permet de se défendre, y compris les techniques spirituelles. En outre, même si certaines techniques ont bien fonctionné pour vous, elles ne fonctionneront probablement pas indéfiniment car la nature du « moi » change. Nous devons garder une longueur d'avance sur les ruses de l'ego.

Changer de routine

Une façon de garder une longueur d'avance sur l'ego consiste à changer régulièrement notre façon de pratiquer. Ajahn Chah était un maître dans le changement de routine. Juste au moment où les gens commençaient à s'habituer à une certaine routine au monastère, il la changeait. Le « moi » aime les habitudes, il se cache derrière la familiarité de la routine. Donc, déranger la routine nous aide parfois à débloquer les énergies et à nous sortir de notre ennui ou de notre léthargie. Au lieu de vous laisser écraser par une routine figée, essayez de faire une longue marche en pleine conscience et voyez quel effet cela produit sur votre niveau d'énergie.

Il m'est arrivé, par une chaude après-midi en Thaïlande, de me battre sans grand succès pour maintenir un degré de présence dans ma méditation. Au bout d'un moment, je me suis dit que j'allais sortir un peu, juste pour prendre l'air. Je me suis assis sur l'allée en béton, le dos appuyé contre le mur. Tandis que j'étais assis là, j'ai remarqué les formes que dessinaient les rayons du soleil sur le sol, les feuilles qui flottaient doucement dans la brise, les insectes qui défilaient, et j'ai remarqué que l'esprit était très calme et parfaitement éveillé. Je suis resté assis comme cela pendant environ une heure en ressentant un degré de paix que je n'avais pas atteint après des heures de pratique de méditation formelle.

Une autre approche particulièrement importante et utile consiste à toujours être présent et conscient dans tout ce que l'on fait, notamment pendant la pratique méditative habituelle. Je recommande généralement aux personnes d'observer l'état du corps et de l'esprit au début de chaque séance de pratique formelle. Dans quel état physique et mental êtes-vous à ce moment-là ? Une fois que vous êtes clairement conscient des circonstances qui sont les vôtres, vous pouvez adapter votre approche de la pratique en fonction de la réalité de l'instant. Généralement, les gens s'engagent dans leur pratique régulière d'une manière méthodique, figée, puis s'efforcent de l'adapter à la réalité de la situation. Après, ils se demandent pourquoi ils sont fatigués ou pourquoi ils s'endorment – c'est tout simplement parce qu'ils suivent machinalement une routine dénuée de dynamisme.

Dépendance à la pensée

Pour les personnes qui ont développé l'habitude de dépendre de la pensée pour rester éveillées, travailler avec la léthargie et la somnolence nécessite un changement d'attitude vis-à-vis de la pensée. Quand j'étais en Suisse, lors d'une retraite monastique de trois mois, quelques personnes sont venues séjourner au monastère. Je leur ai donné quelques instructions

sur l'attention à la respiration et, au bout de deux ou trois semaines, je leur ai dit : « Très bien. Maintenant laissez tomber la respiration et observez simplement les états d'esprit. » L'un des retraitants s'est senti perdu. Il m'a dit qu'il ne pouvait pas observer son esprit. C'était un garçon qui aimait réfléchir et il se souvenait que le premier enseignement qu'on lui avait donné sur la méditation était : « Méditer, c'est ne pas penser. » Alors, depuis cinq ans, il essayait de ne pas penser. Imaginez un peu ! Il s'était retrouvé avec deux sortes de pensées : les pensées qui tournent dans la tête et la pensée de ne pas penser. Il poursuivait ses pensées dans sa tête et généralement il lui fallait environ un mois de pratique intensive avant de pouvoir arrêter de penser. Mais, à ce moment-là, il ne pouvait pas observer les pensées ni tout autre état d'esprit parce qu'il avait tout supprimé. Ensuite, en fin de retraite, lorsqu'il revenait à la vie ordinaire, le programme de pensées se remettait en route et son esprit était incontrôlable. Les pensées reprenaient le dessus et il tombait généralement dans une profonde dépression.

Pouvoir observer le processus de la pensée nous ouvre une autre perspective sur les pensées. Plutôt que de gaspiller de l'énergie à essayer de les arrêter, nous constaterons peut-être qu'elles s'arrêtent parfois d'elles-mêmes dès qu'on essaie de les observer. Certes, toutes nos vieilles habitudes leur ont donné un certain élan, mais si nous ne continuons pas à les encourager et si nous n'essayons pas non plus de les supprimer, elles finissent par se calmer. Nous n'ajoutons pas d'énergie aux pensées, nous employons plutôt cette énergie à les observer et à les connaître.

De même, certaines personnes ont pris l'habitude de toujours essayer de contrôler leurs pensées au point que s'en est devenu leur premier mode de fonctionnement dans la vie. Il y a toutes sortes de pensées dans l'esprit et il faut pouvoir les contrôler jusqu'à un certain point pour ne pas qu'elles nous rendent fous parfois, mais cette lutte est souvent épuisante. Cette attitude s'accompagne généralement d'un jugement intérieur insidieux qui commente sans arrêt : « Cette pensée est inspirée. / Cette pensée est stupide. » La pratique de la méditation nous incite à investir notre énergie dans l'observation de ce qui se passe dans l'esprit plutôt que dans le contrôle. Cependant, cela ne se fera pas du jour au lendemain. Il s'agit de « dé-énergiser » notre manière habituelle de considérer les pensées et de dynamiser la nouvelle façon de les observer. Cela nécessite une prise de conscience claire des habitudes mentales de jugement et de contrôle. Il m'a fallu beaucoup de temps (et j'y travaille encore) pour avoir une présence consciente non critique. J'étais fortement habitué à tout juger et le pire c'est que je prenais cela pour une vertu. Bien sûr, il est nécessaire de distinguer le bien du mal, et ensuite de juger ce qui est le mieux pour nous mais la plupart du temps c'était une autre voix qui me disait ce qui était le mieux pour moi plutôt qu'une conscience claire et une sagesse issue de l'expérience. Cependant, plus nous donnons de l'énergie à *l'observation* du processus mental, plus il s'estompe ou passe au second plan.

Si vous parvenez à observer le genre de pensées qui se produisent juste avant que la somnolence ne s'installe, vous découvrirez peut-être que la somnolence est une façon de nier ou d'ignorer quelque chose, ou encore d'essayer de résister, de refuser ou de repousser quelque chose. Cela signifie que vous avez généré un état d'esprit de refoulement ou de déni. Et dans ce cas, la réaction habituelle du psychisme est de s'endormir. Si vous remarquez cette tendance, vous devez faire quelque chose pour vous libérer de cette attitude sous-jacente. Il est utile de commencer par éclaircir votre motivation dans la pratique. Dans l'Octuple Sentier, le facteur de l'Intention Juste (ou Pensée Juste) est une intention de renoncement, de non-malveillance et de non-nocivité. Le déni est-il un renoncement ? Est-ce que repousser les choses est une façon de ne pas nuire ?

Si vous avez une activité mentale trop importante ou trop prenante, il est très utile d'essayer de déplacer la conscience vers le corps, de suivre attentivement les sensations dans le corps, plutôt que de regarder le tourbillon de vos pensées. Essayez d'élargir la présence consciente en pratiquant l'attention aux ressentis corporels ; ainsi vous ne dépendrez pas de la pensée pour

rester éveillé et vous élargirez l'éventail de ce dont votre esprit est conscient. De cette façon, vous pouvez enraceriner une partie de l'excès d'énergie mentale dans le corps et obtenir une distribution des énergies plus équilibrée entre le corps et l'esprit. Vous remarquerez peut-être que cela a un effet bénéfique sur les états extrêmes de léthargie et de somnolence, ou du moins que vous êtes davantage capable d'équilibrer l'énergie entre le physique et le mental selon ce qui est le plus utile sur le moment.

Sagesse

Enfin, la meilleure aide pour lutter contre la léthargie et la somnolence est, bien sûr, la sagesse. Il est utile, même judicieux, d'avoir une bonne capacité de discernement. La sagesse consiste à savoir ce qui est juste et ce qui ne l'est pas. Mais pour vraiment savoir cela en profondeur, il faut connaître les deux aspects des choses. Habituellement, nous ne voulons pas regarder ce qui est désagréable ; nous jugeons que c'est mauvais et nous refusons de le voir, nous le repoussons, nous l'ignorons – nous ne voulons voir que les bonnes choses. Mais en réagissant ainsi nous n'arrivons jamais à comprendre comment l'esprit fonctionne vraiment. Êtes-vous capable d'être clairement conscient et d'étudier la nature de la léthargie et de la somnolence ? Peut-être qu'une certaine douceur vous aiderait.

Le développement de la sagesse passe par plusieurs étapes, depuis la connaissance jusqu'à la compréhension et jusqu'à la sagesse ultime dans le sens d'une connaissance réelle de la nature du « moi ». Dans un premier temps, nous apprenons quelque chose sur la léthargie et la somnolence : leur existence, leur origine dans le manque d'énergie, et leur capacité à cesser en générant plus d'énergie. Nous sommes plus vigilants quant à leur apparition, afin qu'elles ne s'enracinent pas trop. Ensuite, nous comprenons mieux les divers outils à utiliser pour les traiter et nous comprenons les avantages et la valeur de l'énergie en tant que l'une des cinq puissances spirituelles et l'un des sept facteurs d'éveil. Grâce à une pratique continue, tous ces facteurs bienfaisants se regroupent. Nous commençons à comprendre la nature de l'énergie, la façon dont le corps fonctionne, la façon dont l'esprit fonctionne, et la façon dont la léthargie et la somnolence sont créées par le « moi » et toutes les pitreries qu'il crée.

RÉSUMÉ

La léthargie et la somnolence sont des effets ressentis par la plupart des personnes qui essaient de développer la méditation. C'est peut-être davantage un problème pour ceux qui vivent dans un climat froid, qui sont habitués à une activité importante et qui, ensuite, s'engagent dans l'exercice plus passif de la méditation assise. Cependant, même si ces états sont désagréables et frustrants, il s'agit essentiellement de développer une relation plus équilibrée entre l'énergie physique et l'énergie mentale. Plutôt que de lutter contre la léthargie et la somnolence, il peut être plus bénéfique et intéressant d'étudier la nature de l'énergie humaine. D'où vient-elle ? Comment s'épuise-t-elle ? Comment peut-elle être revitalisée ?

Souvent, c'est précisément le fait de vouloir se débarrasser de la léthargie ou de la somnolence qui nous fatigue. Essayer de se débarrasser de quelque chose est souvent épuisant. Mais si nous sommes capables de nous arrêter et de nous demander : « Que se passe-t-il dans ce corps et dans cet esprit ? », nous apporterons probablement davantage de clarté et d'énergie à la pratique. Investiguer sur la véritable nature des choses peut être exaltant et stimulant, et peut nous conduire à la libération par la sagesse. Essayons donc de travailler avec cet obstacle de manière habile pour découvrir en nous une source d'énergie plus profonde, qui ne dépend ni de la volonté ni de l'inspiration, mais qui prend sa source dans notre potentiel de sagesse ultime.

AGITATION ET REMORDS

Brahmane, si un homme doté d'une bonne vue essayait de voir son reflet dans de l'eau que le vent agite et fait tourbillonner, produisant des vagues, il ne se reconnaîtrait pas et ne se verrait pas tel qu'il est vraiment. De même, si l'esprit de quelqu'un est envahi par l'agitation et le remords, submergé par l'agitation et le remords...

Le quatrième obstacle a également deux aspects : l'agitation (*uddhacca*) et le remords ou inquiétude (*kukkucca*). *Uddhacca* signifie « absence de repos, agitation, excitation, distraction ». *Le Chemin de la pureté* ajoute : « *Uddhacca* a la caractéristique de l'inquiétude, comme l'eau fouettée par le vent. Sa fonction est l'instabilité, comme un drapeau ou une bannière fouettée par le vent. Cela s'exprime sous forme d'agitation, comme des cendres qui se soulèvent quand on les bombarde de pierres... » *Kukkucca* signifie « remords, scrupule, inquiétude ». *Le Chemin de la pureté* l'explique ainsi : « *Kukkucca* a pour caractéristique le regret ultérieur. Sa fonction est de causer du chagrin à propos de ce qui a été fait et de ce qui n'a pas été fait. Cela se manifeste sous forme de remords. Sa cause immédiate est ce qui a été fait et ce qui n'a pas été fait. On peut considérer cette affliction comme un esclavage. »

L'agitation est fondamentalement un état d'excès d'énergie – le contraire de la léthargie – et peut se manifester aussi bien physiquement que mentalement ou spirituellement. L'agitation physique peut avoir un impact sérieux sur l'esprit, tandis que l'agitation spirituelle imprègne notre vie jusqu'à l'éveil complet.

Quant au remords, c'est le regret, le chagrin ou l'inquiétude à propos de « ce qui a été fait et ce qui n'a pas été fait », autrement dit, une inquiétude excessive pour les erreurs passées. La plupart du temps, on traduit *kukkucca* par « inquiétude » mais comme il s'agit d'une inquiétude particulière causée par une faute de conduite, il semble approprié d'utiliser le mot « remords » et d'expliquer l'inquiétude dans sa connotation plus large, en tant que forme de doute, au chapitre suivant. Bien qu'il arrive souvent que l'on ressente du remords pour avoir commis une faute ou une erreur ou pour avoir offensé quelqu'un, lorsque cela devient une obsession, il risque d'en découler une ronde interminable de pensées culpabilisantes ou de récriminations intérieures. C'est ainsi que le remords stimule parfois l'agitation et que l'agitation peut déclencher le remords. Il existe également des différences sensibles entre eux.

Une méditation

Asseyez-vous ou restez debout dans un endroit calme et tranquille.

Portez votre attention sur la respiration pour concentrer et calmer l'esprit.

Amenez à l'esprit le thème de l'agitation. Pouvez-vous ressentir une certaine agitation en cet instant, que ce soit physiquement, mentalement ou spirituellement ? Si ce n'est pas le cas, essayez de tendre tous les muscles du corps au maximum, comme si vous étiez littéralement « hors de vous ». Ou bien essayez de contracter le corps jusqu'à le faire trembler comme si une charge d'énergie pulsait à travers lui.

Quelle est la sensation générale ?

Quelle est la principale tonalité du ressenti ? Agréable, désagréable ou neutre ?

Essayez d'évoquer mentalement une expérience d'esprit agité comme par exemple lorsque vous avez trop de choses à penser en même temps. Pouvez-vous vous connecter à cet état d'esprit ?

Quelle est la tonalité du ressenti à ce moment-là ?

Pour faire l'expérience de l'agitation spirituelle, vous pouvez essayer de retrouver toutes les formes de « moi » que vous connaissez : le « moi » qui aime et qui n'aime pas, le « moi » qui veut et qui ne veut pas, etc.

Quelle est la tonalité du ressenti de cette expérience ?

Pour faire l'expérience du remords, essayez d'évoquer un léger regret que vous pouvez avoir (quelque chose de gérable) à propos d'une chose que vous avez dite ou faite.

Plutôt que de laisser le ressenti se répercuter dans l'esprit, voyez si vous pouvez vous ouvrir à l'expérience directe du remords, au-delà de ce que vous « auriez dû » ou « n'auriez pas dû » faire.

Observez les sensations que cela peut déclencher dans le corps. Où sont-elles situées ? Essayez d'y être pleinement présent.

Quelle est la tonalité du ressenti ?

Ramenez l'attention sur la respiration. Comment est la respiration en ce moment ?

Quand vous le jugerez bon, ouvrez les yeux et détendez votre posture.

CAUSE

Le Canon pāli dit que la principale cause d'agitation et de remords est le fait d'accorder souvent une attention inappropriée à l'inquiétude de l'esprit (*avūpasantacittassa*) (S.V, 103; cf. A.I, 3). Or il peut y avoir toutes sortes de raisons pour qu'un esprit soit perturbé. Tous les autres obstacles peuvent perturber l'esprit. Par conséquent, si vous constatez que l'un d'eux est la cause initiale de votre agitation mentale, vous devez commencer par porter votre attention sur la manière de traiter cet obstacle-là. S'il est difficile de déterminer la cause sous-jacente, agissez directement sur l'agitation et le remords.

Une des causes concrètes de l'agitation vient du fait d'accorder trop d'importance à l'effort (*paggahana*) et pas assez à la concentration (A.I, 257; cf. A.III, 375). *Le Chemin de la Pureté* contient plusieurs paragraphes sur « comment maintenir équilibrées les cinq facultés », ces facultés étant la foi, l'énergie, l'attention, la concentration et la sagesse (cf. S.V, 193). Il déclare : « L'agitation domine celui qui est fort en énergie et faible en concentration car l'énergie favorise l'agitation. » Il souligne également que la faculté d'attention est extrêmement importante parce qu'elle « évite que l'esprit ne sombre dans l'agitation du fait de la foi, de l'énergie et de la sagesse (qui risquent de favoriser l'agitation) et pour éviter qu'il tombe dans l'oisiveté du fait de la concentration (qui peut favoriser l'oisiveté). »

Énergie et volonté

Toute forme d'énergie excessive, physique ou mentale peut générer de l'agitation. Comme l'agitation est le contraire de la léthargie, le remède consistant à développer de l'énergie pour dépasser la léthargie risque d'être trop efficace et d'engendrer de l'agitation. Il arrive que, par inadvertance, nous sur-stimulions l'énergie. Certains exercices physiques tels que le yoga ou le taï-chi, utiles pour générer de l'énergie, peuvent également entraîner une surproduction d'énergie, provoquant une agitation. Personnellement, je trouve que faire des exercices de yoga

le soir est trop stimulant pour la méditation (et parfois pour le sommeil). À d'autres moments, des discussions passionnantes, une lecture trop émouvante, sans parler de la télévision et des ordinateurs, peuvent déclencher un syndrome d'agitation difficile à calmer.

L'une des sources les plus insidieuses d'agitation est la force de volonté. Dans le dernier chapitre, j'ai expliqué que la volonté était l'un des moyens de lutter contre la léthargie et la somnolence. Alors, comment peut-elle engendrer de l'agitation ? Fondamentalement, cela est dû à une volonté exagérément stimulée, autrement dit, une forme d'énergie artificielle ayant des effets secondaires graves. La volonté est générée et orientée par des concepts axés sur des objectifs et qui renforcent l'ego. L'ego a une idée conceptualisée de ce qu'il veut et il dirige la volonté pour l'obtenir. Le premier problème avec la volonté est qu'elle est liée à des concepts et donc pas en harmonie avec la réalité. Nous finissons par poursuivre un concept qui ne correspond pas à ce qui se passe réellement, de sorte que nous sommes déçus, insatisfaits et agités. Le deuxième problème est que la volonté est systématiquement axée sur des objectifs et lorsque l'objectif n'est pas atteint – ce qui est inévitable – on se retrouve encore déçu, insatisfait et agité. Le troisième problème est que la volonté fortifie l'ego, donc soit nous restons au niveau de pratique de l'ego (frustrés et agités), soit, si la pratique se déroule bien, nous perturbons l'ego et terminons encore une fois déçus, insatisfaits et agités.

Cependant, il est possible de prendre conscience que la volonté domine quand on remarque à quel point le « je » est omniprésent dans notre histoire : « J'ai besoin de plus de méditation, il me faut plus de concentration, je... je... je... ». Vous devenez plus tendu physiquement et l'esprit est de plus en plus rigide. Une simple petite quantité de tension sur une certaine période de temps peut clairement intensifier l'inflexibilité. Lorsque votre corps se contracte, votre esprit se contracte aussi, ce qui va produire un corps agité et un esprit agité.

Foi et sagesse

On dit que la foi peut également être une cause d'agitation. Si la foi est trop grande, les enseignements ont tendance à nous rendre très enthousiastes et zélés, au point qu'il devient difficile de les analyser calmement. En outre, cela peut parfois déborder sur le monde extérieur : on a envie de proclamer cette merveilleuse vérité ou d'essayer de convertir ceux qui nous entourent – c'est le « complexe du zèle missionnaire ». Dans le bouddhisme, il existe un phénomène que l'on appelle « être fou du Dhamma ». Quelqu'un peut être tellement inspiré par sa vision du Dhamma qu'il est obsédé par l'idée de le transmettre aux autres, sans vérifier si le moment et le lieu s'y prêtent ni si les autres s'y intéressent ou pas. Plutôt que d'essayer d'intégrer ces idées judicieusement et sereinement, il laisse jaillir l'énergie, comme si l'acceptation des autres allait confirmer sa propre compréhension. Souvent, cette compréhension s'envole elle aussi par la suite, car l'énergie nécessaire pour intégrer tout ce qui lui avait été révélé a été dissipée à l'extérieur.

On dit que la sagesse elle-même peut provoquer de l'agitation, mais il ne s'agit que de la sagesse initiale, la connaissance intellectuelle. Savoir conceptuellement quels sont les résultats de la pratique peut créer de l'agitation quand on espère obtenir ces résultats qui semblent faciles à atteindre, et cela empêche que se produise une véritable expérience. De plus, avoir des connaissances spéciales fait se sentir spécial aussi, ce qui peut être très stimulant. On croit savoir tout ce qu'il y a à savoir sur le sujet et on veut prouver ses capacités, ses connaissances ou en débattre avec les autres.

Manque de motivation, ne plus rien à attendre, le marasme

Comme dans le cas de la léthargie, l'agitation est parfois causée par un manque de motivation, la perte des attentes – le « marasme ». Si nous ne trouvons plus de joie dans la pratique spirituelle ou si nous n'en obtenons aucun résultat, cela peut conduire à une agitation spirituelle qui va s'exprimer ainsi : « Cela ne fonctionne pas, peut-être devrais-je chercher autre chose. Peut-être devrais-je faire du badminton spirituel le dimanche soir au lieu de méditer ? » C'est généralement le résultat de l'impatience et d'une connaissance insuffisante de la façon dont se déroule le processus de la méditation. Ajahn Chah a souvent donné l'image du fermier impatient qui, se demandant pourquoi le riz ne pousse pas plus vite, arrache régulièrement les plants de riz pour vérifier s'ils font des racines ! À d'autres moments, nos attentes peuvent être satisfaites sur le plan de la vie dans le monde : certains problèmes ont été résolus, notre niveau de stress a diminué et nous nous sentons plus enracinés. Cependant, peut-être que certaines aspirations spirituelles plus profondes n'ont pas encore été satisfaites et nous nous sentons agités en raison d'une « démangeaison spirituelle » non exprimée. Si nous pouvons canaliser cette énergie dans un travail spirituel, nous pourrions peut-être aller plus profond dans notre quête.

Le doute

Le doute, l'incertitude et la confusion peuvent aussi être une source d'agitation explosive. Sur le plan intellectuel, le doute entraîne normalement une paralysie mentale, mais s'il grandit au point de devenir une espèce d'état stationnaire frustré, on peut finir par être très agité à force de chercher une issue. Le doute peut revêtir de nombreuses formes et peut également entraîner des remords sous forme d'une inquiétude excessive.

La souffrance

Dans le chapitre précédent, j'ai dit que la souffrance pouvait engendrer de l'énergie. Cependant, nous devons être circonspects dans la manière dont nous l'utilisons car elle peut aussi provoquer de l'agitation. Bien que la souffrance puisse nous sortir d'une léthargie complaisante, elle peut parfois être tellement désagréable que le « moi » va nous distraire en nous agitant ou en soulevant n'importe quel autre obstacle. Peut-être que lorsque vous êtes assis en méditation, un certain inconfort physique commence à se faire sentir et finit par agiter l'esprit. Certains croient que la méditation est meilleure quand elle dure très longtemps mais ils n'ont peut-être pas compris que le but de la méditation assise est de calmer l'esprit, pas de supporter l'inconfort au point d'en être agité. Il est aussi possible qu'une souffrance mentale inconsciente cause de l'agitation, et nous préférons lutter contre cette agitation ou la supporter plutôt que d'essayer de découvrir ce qui se cache derrière.

Je me suis trouvé un jour dans un petit monastère du nord de la Thaïlande. C'était un endroit assez agréable dans une vallée tranquille. J'avais une petite cabane recouverte de chaume, un sentier pour méditer en marchant et je recevais suffisamment de nourriture dans mon bol chaque matin. J'ai passé quelques jours à méditer dans cet endroit mais mon esprit refusait de se calmer. Les pensées ne cessaient d'aller et venir : blablabla... J'ai commencé à me demander ce qui se passait. Je ne pouvais rien reprocher au climat, à la nourriture ni au logement. J'étais à court d'excuses – le problème venait peut-être des fantômes²⁸ ?! Quoi qu'il en soit, comme je pensais

²⁸ La cosmologie bouddhique compte plusieurs sphères d'existence en dehors du monde humain. Les Thaïlandais les connaissent bien et nombre d'entre eux pensent donc que le monde est peuplé par d'autres entités, en particulier des fantômes (les *peta*) et des êtres célestes (les *deva*). Certaines de ces entités sont supposées influencer les événements du monde humain : les fantômes empiraient les choses, en causant des maladies,

visiter plusieurs monastères, je suis parti ailleurs et la méditation s'est améliorée. Plus tard, je suis allé dans un autre endroit qui se trouvait sur une colline sous un énorme banian, avec une vue spectaculaire sur la vallée et sur les montagnes recouvertes d'arbres. Je me suis dit : « Je ne peux pas méditer ici, je vais passer tout mon temps à regarder la vue. » Cependant, après seulement quelques heures sur place, mon esprit est devenu très calme. C'est alors que j'ai compris pourquoi le calme mental se produit dans certains endroits et pas dans d'autres : parce que l'esprit a besoin d'un espace ouvert pour se sentir bien et détendu. Lorsque je faisais la méditation marchée dans cette agréable vallée, je me sentais étouffé, enfermé. Mon esprit était mal à l'aise, opprimé ou enserré, ce qui avait créé tout un train de pensées agitées. Par contre, au sommet de la colline avec beaucoup d'espace libre devant moi, je sentais que mon esprit était vaste et détendu. C'est pourquoi je préfère généralement m'installer tout en haut d'une colline. Je ne suis pas tout à fait sûr des raisons sous-jacentes mais j'ai tendance à croire qu'il s'agit d'une question de tempérament personnel. Dans tous les cas, l'important est de prendre conscience de sa propre agitation et d'utiliser cette prise de conscience pour remonter jusqu'à l'origine du problème.

Tempérament agité et traumatisme

Certaines personnes ont un tempérament naturellement agité. Peut-être que, pour une raison ou une autre, elles se sont entraînées à être constamment occupées – l'éthique protestante du travail sous stéroïdes ! Cela peut aussi être dû à une curiosité ou un intérêt excessif pour beaucoup de choses, du fait d'un esprit très actif ou d'une habitude préconditionnée. Certaines personnes à l'esprit vif souffrent d'impatience : elles voient ce qu'il y a à faire mais rien ne va assez vite pour elles, le corps lui-même leur paraît trop lent. Pour d'autres, l'agitation a peut-être pour fonction de compenser un problème émotionnel sous-jacent ou un traumatisme.

La peur

La peur est le principal moyen de défense du « moi » et peut donc faire surgir n'importe lequel des obstacles, en particulier l'aversion, l'agitation-remords et le doute. Personnellement, je dirais que la cause fondamentale de la peur est de « ne pas savoir », de sorte que je l'inclurais plutôt dans l'obstacle du doute (au chapitre suivant).

La peur existentielle peut être à la racine de certains types d'agitation (spirituelle) et de remords ; le « moi » se sent menacé et réagit avec des pensées de remords et d'inquiétude. Or comme le « moi » n'a pas de réalité ultime, il est toujours sujet à la peur. Cela se manifeste parfois lorsque nous sommes seuls ou lorsque l'esprit méditatif entre dans un profond silence. Dans ces moments-là, nous perdons nos références habituelles aux gens ou à nos pensées ordinaires qui ont toujours été basées sur l'ego et, pour combler ce vide, le « moi » projette une agitation pleine d'angoisse existentielle.

Humiliation, polémiques et exploits spirituels

Les Écritures mentionnent expressément d'autres sources d'agitation. Par exemple, lorsqu'un moine ne reçoit pas suffisamment d'offrandes, il peut se sentir humilié ; quand on est humilié, on est agité ; quand on est agité, on perd sa retenue ; sans retenue, l'esprit est incapable de se concentrer. Deuxième exemple : si on se lance dans une polémique, il y aura beaucoup de

des hantises, etc. Ces effets sont parfois atténués par des offrandes méritoires comme la cérémonie qui consiste à verser de l'eau dans la terre.

discussions et toutes ces paroles agiteront l'esprit (A.IV, 87). Parfois, même des conditions spirituelles positives sont source d'agitation. Le Canon pâli raconte l'histoire du Vénérable Anuruddha demandant des conseils au Vénérable Sāriputta. Il commence par évoquer ses propres réalisations spirituelles :

« Avec la vision divine purifiée qui surpasse celle des humains, je peux observer l'univers aux mille facettes, mon énergie est intense et active, mon esprit est clair et dispos, mon corps est calme et apaisé, mon esprit est paisible et concentré. Pourtant, cet esprit n'est pas libéré des pollutions sans saisie. »

Le Vénérable Sāriputta lui répond:

« Anuruddha, mon ami, quand tu dis : 'Avec la vision divine purifiée qui surpasse celle des humains, je peux observer l'univers aux mille facettes', c'est de la prétention. Quand tu dis : 'Mon énergie est intense et active, mon esprit est clair et dispos, mon corps est calme et apaisé, mon esprit est paisible et concentré', c'est de l'agitation. Quand tu dis : 'Pourtant, cet esprit n'est pas libéré des pollutions sans saisie', il s'agit de remords. Il serait bon, mon ami, que tu renonces à ces trois états, que tu n'y prêtes pas attention et que tu focalises ton esprit sur ce qui est au-delà de la mort. » (A.I, 282).

En suivant ce conseil, le Vénérable Anuruddha n'a pas tardé à devenir un arahant. Méditer sur « ce qui est au-delà de la mort » consiste à réfléchir sur « ce qui est paisible, ce qui est sublime, c'est-à-dire l'arrêt de toutes les activités (*saṅkhāra*), l'abandon de toute cause de renaissance (*upadhi*), le disparition du désir et des passions, la cessation ultime, le *nibbāna*. » (A.IV, 423).

Soif de stimulation

Un esprit vagabond peut causer de l'agitation lorsqu'il résulte de ce que l'on pourrait appeler une « soif de stimulation »²⁹, en particulier pendant une retraite intensive où le niveau de stimulation sensorielle est fortement réduit. L'esprit, normalement habitué à de nombreuses sollicitations extérieures, a « soif » de plus. Si ce besoin fondamental n'est pas satisfait, l'esprit recherche d'autres moyens de stimulation, en évoquant des souvenirs, en planifiant ses activités futures ou en cherchant des sources de distractions extérieures.³⁰

Le remords

Il est tout à fait naturel de ressentir du remords pour une action, une parole ou une pensée maladroite. Toutefois, des complications surviennent quand on refuse de reconnaître que l'on a mal agi, lorsqu'on n'en est pas certain ou conscient, ou lorsqu'on est sujet au complexe de culpabilité. Ce dernier peut être particulièrement dominant si on est porté à l'autocritique, à l'autodénigrement ou à l'autopunition. Certaines personnes sont particulièrement sujettes à se sentir indignes ou perpétuellement coupables. À l'époque du Bouddha, la tendance au remords – dans le bon sens du terme –, était assez fréquente en matière de discipline monastique et d'autocritique, de sorte que les moines amélioraient spontanément leur comportement ou demandaient à être pardonnés pour leurs fautes (A.I, 237).

²⁹ Le texte anglais parle d'une « faim » de stimulation et explique que ce terme est emprunté aux « Six Faims » d'Eric Berne.

³⁰ Pour plus de solutions à ce problème, voir Hanson (2011), disc 3.

Le remords peut parfois être attribué à une source particulière, mais peut aussi être assez vague, non spécifique ; cela peut être aussi un remords plein de doutes par rapport à ce qui a pu se produire ou ne pas se produire. Qu'est-ce qui éveille réellement le remords ? Là encore, peut-être que les pensées de remords qui émergent ne sont pas le vrai problème. Sont-elles plutôt générées par un vieux complexe de culpabilité ? S'agit-il d'une tentative du « moi » pour déplacer le centre d'attention vers autre chose ? Que se passe-t-il vraiment ?

CESSATION

Le calme de l'esprit

Le remède formel à l'agitation et au remords consiste souvent à accorder toute l'attention voulue au calme (*vūpasamo*) de l'esprit (S.V, 106). Relativement parlant, le calme de l'esprit peut survenir à tout moment. Si l'agitation persiste, nous devons peut-être rechercher des situations propices à l'instauration d'un esprit calme : comme un environnement tranquille, des personnes paisibles ou des activités qui détendent. Bien sûr, dans le contexte de la méditation, le développement de la concentration est le moyen le plus direct d'apaiser l'esprit (A.III, 449). L'explication donnée sur les « cinq facultés spirituelles » dit que, puisque « l'énergie favorise l'agitation », il est recommandé d'équilibrer l'énergie avec la concentration (voir plus haut). La concentration, au sens technique du terme, signifie la focalisation de l'attention permettant d'atteindre les absorptions méditatives. Cependant, l'agitation mentale est un obstacle à l'absorption méditative, alors comment ces deux facultés travaillent-elles ensemble ? Si nous définissons la concentration dans son contexte le plus large comme le fait de « rassembler » ou de « recueillir », nous pouvons l'appliquer à la canalisation de l'énergie. En la comprenant ainsi, nous pouvons faire en sorte que l'agitation ne soit pas un obstacle mais une source d'énergie supplémentaire. Le dilemme est de savoir comment canaliser efficacement cette énergie. Cela nécessite un certain degré de compréhension et de prise de conscience de la dynamique de l'énergie car si nous ne la gérons pas correctement elle se transforme en agitation et nous en sommes submergés, et si nous l'étouffons trop, nous nous retrouvons dans un état de léthargie. À quel point pouvons-nous réellement gérer cette énergie d'agitation ?

Le corps et l'esprit sont interdépendants. Par conséquent, lorsque l'esprit est agité, il est bon de canaliser cette énergie dans le corps plutôt que de rester assis avec un esprit qui vagabonde dans tous les sens. En faisant de la méditation en marchant ou un exercice physique méditatif, vous pouvez canaliser cette énergie mentale agitée dans une activité corporelle méditative et la transformer ainsi en concentration et en présence consciente... en espérant qu'il ne s'agira pas d'un simple transfert. Si nécessaire, lorsque vous avez trop d'énergie, vous pouvez commencer par faire un peu de jogging ou quelque chose de similaire. C'est peut-être une activité temporaire de transfert mais au moins, elle est saine. Une fois que le niveau d'énergie est gérable, vous pouvez investir votre énergie et votre attention dans une activité physique méditative qui pourra calmer l'esprit.

Autres activités

Parmi les autres activités de canalisation d'une énergie agitée figurent les récitations ou les activités dévotionnelles. Certaines personnes sont très occupées dans la vie et souhaitent méditer pour calmer leur esprit. J'ai souvent rencontré des personnes occupant des emplois assez stressants qui m'ont demandé comment gérer leur mental agité ou les mouvements nerveux qui les secouaient quand elles essayaient de s'asseoir en méditation après le travail. Prenons l'exemple de notre petit rituel du soir : nous entrons dans la pièce avec attention et

commençons par l'exercice physique consistant à nous incliner trois fois devant l'autel. Si cela est fait avec présence d'esprit et attention, on peut considérer qu'il s'agit d'une méditation de conscience du corps. Ensuite, nous récitons les textes en les psalmodiant, ce qui est un exercice de méditation verbale qui aide à focaliser l'esprit à travers l'expression orale – même si nous ne savons pas ce que les mots veulent dire. Le rythme monotone et la répétition fréquente participent à cet effet apaisant ; ils canalisent notre énergie dans le corps sans agiter l'esprit avec des concepts. Ensuite nous nous posons dans la posture assise. Il y a donc un apaisement progressif : on est passé de l'exercice physique des prosternations faites en pleine conscience, à l'expression verbale des récitation psalmodiées et on est arrivé à la posture assise, stable et posée. Tandis que si vous sortez d'une activité trépidante et que vous vous asseyez immédiatement en méditation, l'esprit continue à tourbillonner et le corps s'agite probablement encore lui aussi. Mais si vous parvenez à passer progressivement et tranquillement à la posture assise, vous pourrez redistribuer une partie de cette énergie agitée de manière plus judicieuse.

Il est très courant pour de nombreux bouddhistes traditionnels de commencer leur méditation par des chants dévotionnels. La plupart de ces chants sont des récitation des enseignements du Bouddha, qui peuvent non seulement aider à focaliser l'esprit mais aussi l'inspirer, l'élever ou le connecter à des états mentaux propices. La récitation des refuges est particulièrement utile : on prend refuge dans la sagesse du Bouddha, dans la vérité du Dhamma, et dans la communauté compatissante du Sangha. On peut aussi réciter le *Karaṇiya Mettā Sutta* : les paroles du Bouddha sur la bienveillance. Sinon, peut-être qu'une courte lecture de certains textes spirituels adaptés peut aider à l'intériorisation. Ce sera un moyen de faire passer l'énergie mentale du mode conceptuel « cerveau gauche » au mode « cerveau droit », plus méditatif. Une activité faite en pleine conscience serait également bénéfique, par exemple nettoyer son lieu de méditation ou, si on est dans un monastère, nettoyer l'autel, le garnir de fleurs, allumer de l'encens et des bougies. En fait, toute action corporelle, parole ou pensée qui peut aider à calmer, à poser et à centrer l'esprit peut être utilisée comme support pour une pratique spirituelle calmante et paisible.

Les facteurs d'éveil du calme, de la concentration et de l'équanimité

Lorsque l'esprit est nerveux et agité, il convient de développer les trois facteurs d'éveil apaisants que sont le calme, la concentration et l'équanimité (S.V, 114). Selon les Écritures, ce qui va alimenter le calme, c'est accorder fréquemment une attention appropriée à la tranquillité du corps et à la tranquillité de l'esprit (S.V, 104) ; ce qui va alimenter la concentration, c'est accorder fréquemment une attention appropriée à l'attribut du calme et à l'attribut de la non-distracted (SV, 105) ; tandis que ce qui va alimenter l'équanimité, c'est accorder une attention appropriée à tout ce qui est le fondement de l'équanimité (SV, 105).

Le calme est le plus diversifié des facteurs d'éveil, dans la mesure où il a aussi bien un aspect physique qu'un aspect mental. Donc, si nous canalisons une énergie agitée dans le corps, il pourrait être bénéfique de mettre l'accent sur cette qualité de calme. *Le Chemin de la pureté* mentionne un certain nombre d'autres facteurs à prendre en compte pour développer le calme : des facteurs physiques tels que manger des aliments nutritifs, rechercher un climat agréable et maintenir une posture appropriée, mais aussi d'autres facteurs tels que la modération, éviter les personnes agitées, se rapprocher de personnes calmes et rechercher résolument la tranquillité (PP.139; cf. CDB, 1907n .89).

Développer la concentration est, bien sûr, le moyen le plus direct de travailler avec l'agitation et l'inquiétude. Cependant, c'est aussi la qualité la plus opposée à l'agitation, de sorte qu'il est préférable de l'aborder de manière plus indirecte, par exemple, comme mentionné ci-dessus, en canalisant cette énergie dans des exercices physiques qui induisent la concentration. Certaines

fois, développer un certain degré de concentration sur un objet de méditation aide à détourner l'attention de l'agitation et du remords ou de leurs causes, ou à affaiblir les habitudes de distraction ou de pensée discursive. Au lieu d'être débordé par ces influences perturbantes, nous apprenons à nous en dégager et à ramener doucement et patiemment l'attention sur l'objet de méditation. Ainsi, nous pouvons « accorder fréquemment une attention appropriée » à l'attribut de la tranquillité et éventuellement amener progressivement l'esprit vers un état moins agité. Au fur et à mesure que nous prenons confiance dans ce processus, il prend de l'ampleur et ces obstacles ont de moins en moins de force.

Le troisième des facteurs d'éveil qui aide à apaiser l'esprit est l'équanimité. C'est la plus subtile des vertus méditatives, il faut donc être vigilant et ne pas la laisser se transformer en indifférence, désintéret ou insouciance. La véritable équanimité consiste à être calme au milieu de l'agitation, paisible dans la tourmente, et posé dans le chaos. Donc, si on est capable de maintenir l'équanimité quand on sent de l'agitation en soi, on cesse d'alimenter l'agitation et on constate qu'elle est remplacée par l'équanimité. Le Commentaire sur le *Samyutta Nikāya* (PP.139; cf. CDB, 1908n.91) énumère d'autres moyens de maintenir l'équanimité, tels que la neutralité ou l'impartialité envers les êtres vivants et tous les phénomènes conditionnés (*saṅkhāra*), ainsi que se rapprocher de personnes ayant la même orientation.

Le marasme

L'agitation provoquée par le marasme moral pourrait être un signe positif indiquant que la pratique commence à agir, qu'elle devient plus naturelle et s'intègre dans la vie quotidienne. L'agitation pourrait être le sous-produit de ce transfert de valeurs méditatives de l'extérieur vers l'intérieur. Idéalement, la pratique s'est rapprochée de la conscience du « non-moi », ou du moins elle s'est éloignée du besoin de continuer à nourrir l'ego en lui promettant de meilleurs résultats. Encore une fois, bien sûr, il faut faire attention ; il s'agit peut-être du « marasme de la léthargie » ou du « marasme du chemin perdu ». Cependant, si nous trouvons ce « syndrome du marasme » en remontant à la source de l'agitation avec patience et continuité dans la pratique, et en prenant soin de ne pas céder aux réactions que cela peut provoquer, le moment passera et notre pratique fonctionnera à un niveau beaucoup plus intégré et plus profond. Sinon, mieux vaut consulter un enseignant !

Tempérament agité et traumatismes

Nous pouvons changer certaines de nos habitudes remuantes en mettant davantage l'accent sur le fait de calmer le corps et l'esprit. Bien sûr, nous devons faire attention à travailler de manière judicieuse, par exemple, en n'utilisant pas la force de la volonté pour imposer des attitudes calmes. Il est bon de nous souvenir que nous n'avons pas besoin d'être occupés sans cesse, et que le calme du corps et de l'esprit est en réalité plus bénéfique à bien des égards. Apprendre à se détendre et à poser les choses plutôt que de « faire » sans cesse va peut-être nécessiter des efforts suivis, mais ces efforts seront bien investis. Le corps est beaucoup plus lent à agir que l'esprit, donc introduire une énergie mentale agitée dans une activité physique peut aider à ancrer l'esprit. Nous devons apprendre à être plus patients avec notre corps maladroit, lui permettre de fonctionner à son rythme.

Parfois, l'agitation peut être symptomatique de quelque chose de très désagréable que nous ne voulons pas voir, par exemple une certaine insécurité sous-jacente. Nous continuons à nous distraire en pensant que tant que l'esprit reste occupé nous ne la verrons pas. Il est donc important d'approcher le symptôme lentement et avec précaution. Heureusement, l'agitation et le remords ont pour objectif principal de développer les qualités apaisantes que sont le calme,

la concentration et l'équanimité. Malheureusement, la concentration préliminaire elle-même peut se saisir de tout, y compris de l'agitation. Il est donc très important de maintenir un lien étroit avec les deux autres qualités apaisantes que sont le calme et l'équanimité, afin que leur influence soit déterminante.

La soif de stimulation

Si nous constatons que notre agitation est due à une soif de stimulation, il existe plusieurs méthodes utiles pour s'en libérer. Premièrement, il est bon de se rassurer en se souvenant que la mise en place d'un environnement sûr, sur le plan physique, émotionnel et psychique n'a rien de menaçant. Cela peut se faire de manière conceptuelle en réaffirmant l'aspect sûr et bienveillant de l'endroit où l'on se trouve. On peut évoquer des pensées de convivialité, d'innocuité et de compassion, ou si nécessaire s'entourer mentalement d'un champ de bonne énergie, chaleureuse et solidaire.

Deuxièmement, on peut essayer d'augmenter la stimulation en affinant l'attention portée à l'objet de méditation et à son investigation. On va essayer de l'observer de plus près et plus profondément, ou essayer de l'observer sous différents angles : avec plus de précision, en ouvrant le panorama, en étant particulièrement attentif à l'apparition ou à la disparition des phénomènes qui se présentent, etc.

Troisièmement, on peut essayer d'habituer l'esprit à moins de stimulations en lui faisant apprécier la tranquillité, l'équanimité et la paix.

CESSATION DU REMORDS

L'absence de remords (*avippaṭsāra*) résulte du maintien d'une conduite morale saine (*sīla*). Le bienfait du non-remords est le contentement (*pāmojja*) qui, suivi d'une série de qualités bénéfiques, conduit à la complète libération (A.V, 1). L'enseignement du Bouddha dit clairement qu'il est excellent de reconnaître ses fautes et de corriger son comportement en conséquence (S.II, 128). Sur le plan psychologique, il est très utile de prendre pleinement conscience des causes apparentes de remords et de se pardonner ou se réconcilier. Cela permet de libérer notre conscience et d'apaiser les pensées perturbantes qui en découlent.

Connaissance et analyse

Le Commentaire sur l'*Āṅguttara Nikāya*³¹ indique que la connaissance est l'un des principaux moyens de résoudre l'agitation et le remords. Il mentionne spécifiquement les facteurs suivants : bien connaître les enseignements du Bouddha, se familiariser avec la discipline monastique (*Vināya*), savoir poser des questions, et se rapprocher de personnes expérimentées de qui on peut recevoir des enseignements. Ceci est particulièrement pertinent pour ce qui concerne le remords, dans la mesure où, en nous référant aux Préceptes, nous pouvons savoir si notre comportement justifie vraiment le remords que nous avons. Ensuite, nous pouvons consciemment suivre les procédures sur la façon de remédier aux erreurs commises. Avoir suffisamment de connaissances aide également à résoudre facilement l'agitation causée par le doute et l'impatience.

³¹ 3 NDB, 1595 n.36 ; cf. CDB, 1909 n.96.

Parfois, le simple fait de reconnaître consciemment l'agitation ou le remords est une solution en soi. Nous pouvons simplement lâcher le syndrome de l'agitation ou du remords, le laisser aller, le poser. Si c'est difficile, nous pouvons au moins nous détendre en le remettant dans son juste contexte : « Bon, c'est simplement de l'agitation. » À d'autres moments, une fois que nous sommes conscients de l'agitation ou du remords, nous pouvons essayer de trouver leur cause et cela peut apporter un certain degré de résolution. Nous pourrions remarquer qu'en réalité, l'agitation n'est pas le vrai problème, que c'est juste une réaction au doute. À partir de là, l'investigation va englober le doute. S'il est difficile d'élargir l'investigation, peut-être qu'un apaisement préliminaire de l'agitation pourra aider à mettre en évidence, à exposer ou à isoler le doute initial, de manière à faciliter une analyse plus approfondie.

Nous devrions également être conscients que, prises dans le bon contexte, certaines formes d'agitation peuvent être bénéfiques. Par exemple, si notre pratique tombe dans la complaisance, un certain découragement doublé d'agitation peut nous inciter à en sortir. De même, le remords peut être utile si nous le considérons de manière judicieuse. Il peut nous maintenir sur la voie de la moralité. C'est une sorte de réponse sereine à la peur : « Cette action / ces paroles / ces pensées sont-elles appropriées ? » Mais il faudra ensuite repérer le moment où cette approche risque de devenir excessive.

RÉSUMÉ

L'agitation est un état où l'énergie est en excès. Cela peut être dû à diverses causes, physiques, mentales ou spirituelles. La principale cause est l'inquiétude de l'esprit, qui peut elle-même être due à d'autres causes. Si nous ne détectons aucune cause évidente, par exemple l'un des autres obstacles trop dynamisants, nous pouvons progressivement affaiblir la prédominance de l'agitation en mettant délibérément l'accent sur les vertus apaisantes de la concentration, du calme et de l'équanimité. Parfois, lorsque nous calmons certaines formes ou certains degrés d'agitation, nous mettons au jour des causes sous-jacentes plus profondes que l'attention et l'investigation peuvent aider à résoudre. L'agitation est l'un des obstacles les plus persistants et il n'est complètement résolu qu'au moment de l'éveil total.

Le remords consiste en pensées excessives d'inquiétude ou d'auto-récrimination à propos d'actions, de paroles ou de pensées maladroites, que nous avons pu avoir ou pas. En nous engageant à adopter un comportement moral, nous pouvons empêcher que le remords ne survienne à nouveau et, en faisant amende honorable pour une conduite maladroite passée, nous pouvons finir par éliminer les causes des pensées et des inquiétudes chargées de remords.

LE DOUTE

Brahmane, si un pot rempli d'une eau agitée, trouble et boueuse, était placé dans l'obscurité, et qu'un homme doté d'une bonne vue essayait de voir son reflet dedans, il ne se reconnaîtrait pas et ne se verrait pas tel qu'il est vraiment. De même, si l'esprit de quelqu'un est envahi par le doute, submergé par le doute...

Le dernier des Cinq Obstacles est le doute (*vicikicchā*), également traduit par « perplexité » ou « incertitude ». Le doute est une forme de non-savoir ; il est donc étroitement lié à l'illusion (*moha*) et à l'ignorance (*avijjā*) et il s'exprime de différentes manières. Le doute dont il est surtout question dans le Canon pâli est le scepticisme, en particulier ne pas être convaincu de la valeur du Bouddha, du Dhamma, du Sangha et de l'entraînement sur la voie, mais il inclut également d'autres thèmes. Cependant, à l'heure actuelle, surtout avec la prépondérance de la pensée, le doute se manifeste sous différentes formes telles que le doute de soi, la confusion, l'inquiétude et l'indécision mais aussi, d'une certaine manière, sous forme de peur ou d'anxiété. Pour inclure ces autres formes de doute, ce chapitre est plus étendu que ceux consacrés aux autres obstacles. Les lecteurs qui ne seraient pas intéressés par ces aspects particuliers peuvent se limiter à lire le paragraphe intitulé « scepticisme ».

Le doute fait partie des sept prédispositions sous-jacentes (*anusaya*) que tout le monde possède dès le plus jeune âge (A.IV, 9 ; M.I, 111) ; c'est aussi l'une des dix entraves (*sāyojana*) (A.V, 17). Sa dynamique est l'hésitation et l'incertitude menant à l'indécision et, dans les cas extrêmes, à l'inertie ou à la paralysie mentale. De nombreuses choses peuvent donner lieu au doute ; chacune a ses propres motivations. Si nous leur accordons trop souvent une attention excessive, cela ne fait qu'augmenter et aggraver le doute. Si, par exemple, nous nous demandons ce que nous réserve le futur – sujet de spéculation commun à de nombreuses personnes –, il est facile de voir que ce genre de questionnement peut nous submerger de doute, d'incertitude et de confusion.

Une méditation

Asseyez-vous ou restez debout dans un endroit calme et tranquille.

Portez votre attention sur la respiration pour concentrer et calmer l'esprit.

Quand vous vous sentirez prêt, amenez consciemment à l'esprit la pensée suivante : « Que va-t-il se passer demain ? » Ensuite, au lieu d'essayer de trouver une réponse, voyez si vous pouvez rester avec le sentiment de ne pas savoir, avec l'incertitude, le doute, peut-être même la sensation de confusion, d'inquiétude ou de peur que cette question soulève en vous.

Soyez conscient des ressentis dans le corps. Y a-t-il un endroit précis où les sensations sont particulièrement fortes ? Au niveau du cœur, du ventre, du cou, du visage, des mains ?

Quelle est la principale tonalité de ressenti associée à ces sensations ? Agréable, désagréable, neutre ?

Observez ce qui se passe dans l'esprit. Pouvez-vous être conscient de ce que vous ressentez quand vous ne savez pas ce qui va se passer, quand il y a de la confusion ou autre chose de ce

genre ? Ou bien remarquez-vous que l'esprit tente furieusement de combler le vide, de vous distraire de cet état ou qu'il refuse de laisser se manifester cet état de non-savoir ?

Êtes-vous capable d'observer paisiblement tout ce qui se passe dans l'esprit ?

Quelle est la tonalité de ressenti associée à cette expérience ?

Ramenez l'attention à la respiration. Comment est-elle en ce moment ?

À présent, détendez votre posture et ouvrez les yeux.

Doute sceptique / perplexité

Le doute sceptique, c'est l'incertitude, ne pas bien connaître ou ne pas avoir confiance en certains enseignements ou expériences. Cela peut s'appliquer à des choses précises telles que les enseignements du Bouddha ou des expériences personnelles, ou être de nature moins spécifique, par exemple ne pas être certain ou totalement convaincu de quelque chose, d'un certain contexte ou du sens des choses. À plusieurs endroits, le Canon pâli (A.III, 248; M, I.101) mentionne la situation dans laquelle un moine a « de l'incertitude et du doute, n'est pas convaincu ni rassuré » par son enseignant, par le Dhamma, par le Sangha ni par la formation qu'il reçoit. Il est aussi « fâché et mécontent de ses compagnons moines ». Par conséquent, son esprit n'est pas enclin à l'ardeur, à la dévotion, à la persévérance ni à l'effort. C'est ce que l'on appelle « les cinq stérilités mentales ».

Nous pouvons avoir des doutes sur le Bouddha, le Dhamma et le Sangha de diverses manières, en fonction de notre compréhension de ces concepts. Peut-être que, d'un point de vue religieux, nous doutons qu'ils soient vraiment les « trois joyaux » dans lesquels nous pouvons prendre refuge. D'un autre côté, si nous les voyons comme représentant la sagesse, la vérité et la vertu, peut-être que le doute n'interviendra pas. Si nous doutons de tout l'entraînement spirituel, il est bien évident que cela mine notre engagement et l'énergie que nous investissons dans la pratique, ce qui limite notre capacité à faire l'expérience de la vérité des enseignements du Bouddha et à dépasser ainsi le doute. Si nous entretenons des doutes sur certains aspects de l'entraînement, cela peut conduire à une compréhension incomplète, déséquilibrée ou superficielle comme par exemple, apprécier les explications logiques des enseignements mais douter de la valeur de la méditation.

Douter de soi

Il existe une présentation de l'obstacle du doute (S.V, 110) qui en mentionne deux types, interne et externe. Malheureusement, cela n'est pas expliqué plus avant mais le Commentaire sur le *Samyutta Nikāya* suggère, de façon assez abstraite selon moi, que le « doute interne » consiste à douter de l'impermanence, etc. des cinq agrégats d'attachement (*khandha*), tandis que le «doute externe» signifierait douter du Bouddha, du Dhamma, du Sangha, de l'entraînement sur la voie, du passé, du présent, du futur et de l'interdépendance des phénomènes (CDB, 1910 note 99). Quant à moi, je dirais que le « doute interne » pourrait faire référence à un doute de soi qui serait de nature relative ou existentielle. Le doute de soi relatif, c'est douter de sa propre capacité à pratiquer ou à bénéficier de la pratique, ou se demander si les expériences que l'on vit sont vraiment réelles, valables ou justes. Le doute de soi existentiel, c'est douter de la nature même du « moi » : qui suis-je ? Que suis-je ? Douter de la réalité de ses propres expériences est une forme de doute grave qui peut nuire à la confiance en général. Le doute de soi existentiel peut mener à une discussion intérieure interminable recouvrant les nombreuses images que l'on peut avoir de soi.

Beaucoup sont ceux qui doutent d'eux-mêmes ou qui souffrent d'un manque de confiance en soi : « En suis-je capable ? » L'autocritique, l'auto-jugement, l'auto-dénigrement sont une épidémie psychologique dans les sociétés occidentales, exacerbée par la compétitivité qui règne dans la société : il n'y a qu'un seul gagnant dans chaque course et tous les autres sont des perdants. Ce sentiment est en toile de fond tout le temps et il se manifeste dans la pratique spirituelle. Combien de fois vous êtes-vous entendu dire : « Je ne suis pas assez bon, je ne vais pas y arriver » ou entendu des bouddhistes dire : « Oh, mon bon kamma est épuisé. Il ne m'en reste pas assez pour continuer » ?

Confusion

La confusion est une forme de doute assez obscur. Elle peut être spécifique, par exemple lorsque l'on n'est pas clair à propos de certains enseignements ou de certains domaines d'expérience ; ou bien se manifester par une confusion non spécifique, un état d'être général. Elle peut prendre la forme d'un esprit occupé et distrait, d'un esprit « brumeux » ou flou dans sa façon de penser, ou encore se caractériser par un manque de clarté par rapport à ce que l'on fait ou ce que l'on devrait faire.

Inquiétude et indécision

L'inquiétude est un doute persistant sur ce qui aurait pu être, pourrait être ou devrait être, dans un sens négatif (si c'est positif, cela s'appelle fantasmer). Certaines personnes ayant un tempérament craintif, suspicieux ou pessimiste, vont générer de l'inquiétude pour apaiser leurs craintes ou leurs soupçons, contrecarrer d'éventuelles menaces ou se préparer à affronter des problèmes imminents. Malheureusement, cela ne fonctionne jamais vraiment puisque la plupart de ces éventualités résultent généralement d'un excès d'imagination et non de faits réels. Et quand la personne rencontre effectivement des difficultés, son esprit est tellement troublé par l'inquiétude qu'elle n'a pas la capacité mentale de les résoudre efficacement.

L'indécision, l'incapacité à décider d'un plan d'action ou d'une direction à prendre, sont étroitement associées à l'inquiétude. Il est utile et même appréciable d'avoir un certain degré de circonspection plutôt que de s'emballer impulsivement, mais si cela aboutit à une indécision paralysante, c'est aller trop loin.

Peur / angoisse

La peur est la forme de doute la plus primaire, puisqu'elle est générée par le fait de ne pas savoir. L'une des principales choses que nous ignorons est la nature même de la peur. La peur, sous une forme ou une autre, est une expérience que nous connaissons tous. Certains ont des peurs spécifiques, par exemple, la peur du noir, des serpents, la peur d'avoir une maladie horrible, etc. D'autres fois, la peur est déclenchée par un événement imprévu, comme lorsque quelqu'un nous fait sursauter. Et puis il y a les peurs conditionnées, liées à l'image que nous avons de nous-mêmes : peur de perdre la face, d'être humilié ou embarrassé ; et puis la peur existentielle de ne pas savoir qui nous sommes, d'où nous venons ni où nous allons.

CAUSES

Le Canon pāli donne deux causes connexes de doute : manquer suffisamment d'attention (A.I, 4) et accorder fréquemment une attention injustifiée à des choses qui soulèvent le doute (S.V, 103).

Comme mentionné plus haut, le manque d'attention est à l'origine de nombreux problèmes. En ce qui concerne le doute, il est la cause de l'apparition et de l'augmentation de l'illusion (AI, 201) et (du poison) de l'ignorance (MI, 7), l'apparition et l'augmentation de la vision erronée (AI, 31) et l'apparition de diverses spéculations mentales (MI, 8).

Le doute sceptique

De nos jours, la principale source de doute pour beaucoup de gens vient du fait qu'ils accordent une attention démesurée à la pensée, à la spéculation ou à l'analyse. Nous avons presque tous été éduqués à croire qu'une réflexion intelligente apporte toutes les réponses. Pourtant, dans l'enseignement du Bouddha, la pensée est considérée comme l'origine de nombreux problèmes. Lorsque l'organe sensoriel entre en contact avec un objet sensoriel, la conscience sensorielle apparaît :

... ce que l'on ressent, c'est ce que l'on perçoit; ce que l'on perçoit, c'est ce à quoi on pense; ce à quoi on pense, c'est ce sur quoi on prolifère conceptuellement. Ce sur quoi on prolifère devient la source de prolifération de perceptions et de délibérations qui assaillent la personne à propos de formes passées, présentes et futures rendues conscientes à travers la vue... [et les autres sens] (M.I, 111).

Ce passage explique qu'une fois que l'esprit commence à proliférer conceptuellement, ces proliférations submergent la personne. Quand on est amoureux de la pensée, il est difficile de l'arrêter. Pourtant, la pensée ne peut jamais englober complètement la réalité car elle repose sur des concepts abstraits et des idées préconçues sur la réalité. Au mieux, elle ne peut que s'en approcher (voir ci-dessous).

Le doute sceptique est une forme de non-savoir. Par conséquent, si nous essayons de savoir de manière erronée, nous ne faisons que renforcer le doute. Les trois manières principales dont cela se produit sont les suivantes : 1) essayer de savoir en utilisant une mauvaise façon d'investiguer ; 2) essayer de savoir en se trompant d'objet d'investigation ; 3) essayer de savoir en partant de mauvaises hypothèses. Une quatrième source de doute provient d'une vision erronée ou de préjugés auxquels on s'attache.

La mauvaise façon d'investiguer

Cela signifie que nous cherchons des réponses en partant d'une certaine compréhension des choses, tandis que la réponse se trouve dans une autre façon de comprendre. Dans le bouddhisme, ceci est très clairement exprimé par « les trois modes de compréhension » : la pensée (*cintā-mayā-paññā*), l'apprentissage (*suta-mayā-paññā*) et la réalisation directe par la méditation (*bhāvanā-mayā-paññā*) (D.III, 219).). Penser et apprendre sont des façons de comprendre qui sont filtrées par l'interprétation personnelle. C'est seulement en calmant les interprétations personnelles par le biais de la méditation que nous pourrions aller au-delà des limites imposées par le « moi ». C'est pourquoi la façon la plus complète d'accéder à la connaissance passe par la compréhension qui résulte de l'expérience personnelle. Certaines personnes sont d'excellents penseurs et sont capables d'articuler leurs pensées de manière à les rendre très convaincantes pour eux-mêmes et pour les autres. Cependant, si ces points de vue réussissent trop facilement à convaincre ou s'ils n'incluent pas l'inconditionné, s'ils encouragent l'adhésion au lieu de pointer vers une réalisation personnelle directe, il est probable qu'ils ne sont qu'un système de croyance bien affiné intellectuellement mais qui ne vient pas d'une réalisation directe de la part de celui qui les exprime.

Une trop grande confiance en la pensée engendre inévitablement le doute, car on ne sait jamais tout – même si certaines personnes pensent savoir, au lieu de savoir qu’elles pensent. En voici un exemple concret : essayer de comprendre les ressentis corporels ou émotionnels avec la pensée conceptuelle. Les sensations et les émotions ne sont pas des pensées et ne peuvent donc être réellement comprises que par une prise de conscience directe du ressenti dans son propre mode d'expérience. Si vous voulez savoir : « Que se passe-t-il mon corps ? » et que vous utilisez la pensée, vous obtiendrez seulement une réponse à la question : « Qu'est-ce que je pense que mon corps fait ? » Pour obtenir la vraie réponse, vous devrez aller au niveau physique, directement au corps. Le cas extrême consiste à mélanger les deux niveaux de vérité, la vérité conventionnelle et la vérité ultime. C’est ainsi que les gens demandent parfois : « Si tout est vide de « moi » (vérité ultime), qui (vérité conventionnelle) va trouver l’éveil ? Connaître le sens conventionnel du mot « éveil » n’est pas la même chose qu’en avoir l’expérience directe ultime.

La compréhension par l'apprentissage peut élargir nos horizons et apporter des informations que notre pensée personnelle ne rencontrerait pas. Cependant, cette forme de compréhension reste limitée car elle reste interprétée par le « moi » et se base sur des concepts, même si elle peut également inclure les interprétations et les concepts d’autres personnes. Une trop grande confiance dans l'apprentissage peut engendrer une vanité intellectuelle, au point que nous en venons à croire (et à convaincre les autres) que nous connaissons vraiment toutes les réponses, au lieu de reconnaître humblement que nous n'avons que les réponses que nous avons apprises. En essayant d’obtenir des réponses définitives par le biais de concepts, nous finissons souvent par nous attacher à des points de vue figés, et passons le reste du temps à les défendre : « Cela est vrai et tout le reste est faux ».

Après avoir passé plusieurs années à Wat Pah Nanachat, j’étais déterminé à découvrir qui était le « vrai » Ajahn Chah. Quel était son enseignement principal ? Quelle était sa profonde compréhension du Dhamma ? J’ai fait un gros effort pour apprendre le thaï afin de pouvoir lui parler directement et apprendre ses secrets (et surtout comprendre ses blagues !). Cependant, j’étais parfois dérouté parce qu’il ne répondait pas toujours de la même manière aux questions des gens. Je supposais que, puisque c’était un grand maître bouddhiste, il devait y avoir une sorte de cohérence éclairée ou sage dans son enseignement. Mais quand je l’écoutais, il répondait différemment à la même question ; il n’y avait pas de schéma fixe, pas de cohérence. J’ai commencé à avoir des doutes sur lui. Et puis un jour, en l’écoutant, j’ai soudain réalisé qu’il n’existait aucune entité fixe qui serait Ajahn Chah. Ce n’était pas quelqu’un qui avait un enseignement figé auquel il se serait tenu. Il y avait juste un être totalement présent, qui répondait avec attention et sagesse aux situations qui se présentaient. Lorsqu’une personne arrivait et posait une question à partir de son vécu personnel, il se plaçait à son niveau et sa réponse était exactement ce dont la personne avait besoin. Quelqu’un d’autre venait et posait une question similaire à partir de son propre vécu, et Ajahn Chah trouvait la réponse qui convenait à celui-ci. Les réponses étaient donc très différentes, mais étant donné le contexte, elles étaient généralement étonnamment astucieuses car il avait l’attention et la concentration nécessaires pour accueillir les personnes au niveau où elles en étaient. Il connaissait aussi les gens très en profondeur. Parfois, c’était tellement incroyable que les gens pensaient qu’il pouvait lire dans leurs pensées. Cependant, je crois que c’était plutôt parce qu’il connaissait parfaitement son propre esprit. Lorsque nous comprenons notre propre avidité, notre aversion et notre ignorance, nous pouvons aussi comprendre l’avidité, l’aversion, l’ignorance de tout le monde.

Doute et croyances

Ceux qui sont issus de la tradition judéo-chrétienne ont une autre source de confusion : ils pensent que le contraire du doute est la foi. On leur a dit que le doute est mauvais et diabolique, par conséquent, ils doivent croire tout ce qu'on leur enseigne. Si on passe cela au filtre du dualisme cartésien, on se retrouve devant un choix rigide entre le doute accablant et la croyance salvatrice. Quant à la tradition bouddhiste, elle admet que le doute est une expérience commune à la plupart des gens. Elle nous encourage à le reconnaître et, avec un degré raisonnable de confiance ou de foi, de mettre à l'essai les enseignements du Bouddha étayés par ses explications logiques afin d'en vérifier la justesse par nous-mêmes. En fait, le Bouddha a déconseillé de croire trop facilement, comme il l'a expliqué avec force au peuple des Kalamas qui vivaient au nord de l'Inde :

« Kalamas, ne vous laissez pas guider par ce que vous avez entendu dire ni par les traditions. Ne vous laissez pas guider par l'autorité des textes religieux, ni par la réflexion ou les conclusions hâtives, ni par la spéculation sur l'opinion des autres, ni pour vous conformer au reste, ni par respect pour un maître. »

« Cependant, lorsque vous savez par vous-mêmes que certaines choses ne sont pas justes, qu'elles sont blâmables, condamnées par les sages et que, lorsqu'on les met en pratique, elles conduisent au mal et au malheur, abandonnez-les. »

« Maintenant, je vous demande : Qu'en pensez-vous, Kalamas ? Lorsque l'avidité... l'aversion... l'ignorance apparaissent chez quelqu'un, est-ce pour le bien de cet individu ou pour son mal ? »

« Pour son mal, Vénérable. »

...

« Cependant, Kalamas, lorsque vous savez par vous-mêmes que certaines choses sont justes, qu'elles sont irréprochables, louées par les sages et que, lorsqu'on les met en pratique, elles conduisent au bien et au bonheur, pénétrez-vous de telles choses et pratiquez-les. »

« Maintenant, je vous demande : Qu'en pensez-vous, Kalamas ? Lorsque l'absence d'avidité... l'absence d'aversion... l'absence d'ignorance apparaissent chez quelqu'un, est-ce pour le bien de cet individu ou pour son mal ? »

Les Kalamas répondirent : « Pour son bien, Vénérable. » (A.I,188)

Se tromper d'objet d'investigation

Nous supposons généralement que nous pouvons virtuellement tout savoir. Cependant, il y a des sujets, des thèmes ou des aspects de la réalité dont nous ne pouvons avoir qu'une connaissance très limitée. Si nous insistons pour en savoir plus, nous risquons d'arriver à douter car nous aurons atteint les limites de nos capacités. Le Bouddha a mentionné quatre sujets qu'il a qualifiés de « non-concevables » ou « qui ne peuvent pas être connus par la pensée conceptuelle » (*acinteyya*): 1) la sphère d'un bouddha, 2) le domaine des absorptions méditatives, 3) les résultats des actions intentionnelles (*kamma-vipāka*) et 4) les spéculations sur la nature du monde. Si l'on essaie de trouver une réponse définitive aux questions concernant l'un de ces thèmes, le doute et l'incertitude ne feront que grandir, ou bien on finira par se saisir d'une réponse incorrecte.

Lorsque l'on parle de sujets « non-concevables », certaines personnes en ajouteront volontiers un cinquième, celui de la renaissance (qui pourrait faire partie du point 3). À moins

d'avoir des capacités spéciales ou d'avoir développé la méditation à un niveau où peuvent se manifester des aptitudes paranormales, le sujet de la renaissance est principalement une question de croyance, de foi ou de confiance. Il est très difficile à prouver par un raisonnement logique, même si certaines personnes sont parvenues à la conclusion que la renaissance était une réalité par le biais d'expériences personnelles.³²

Il y a aussi dix questions auxquelles le Bouddha a refusé de répondre. On les a appelées les « non-déterminées » (*avyākata*). Elles semblent constituer un ensemble type de questions permettant de déterminer le genre de philosophie auquel un enseignant adhère. Ces questions couvrent les sujets suivants:

- de 1 à 4 : Le monde est-il éternel ou non ? Le monde est-il infini ou non ?
- 5 et 6 : L'énergie de vie (*jīva*) est-elle identique au corps ou non ?
- de 7 à 10 : Après la mort, est-ce que le Bouddha a) continue d'exister, b) n'existe plus, c) à la fois continue d'exister et n'existe plus, d) ni continue d'exister ni n'existe plus ?³³

Le Bouddha a déclaré que recourir à l'une de ces vues spéculatives,

... c'est se perdre dans la forêt des opinions, la jungle des opinions, l'agitation des opinions, l'agonie des opinions, l'entrave des opinions. C'est engendrer la souffrance, le chagrin, les tourments et la détresse.

Cela ne conduit pas au désenchantement, au détachement des passions, à la cessation, au calme, à la connaissance directe, à l'éveil ou au nibbāna. (M.I, 486)

Partir de suppositions erronées / en posant la mauvaise question

Poser la mauvaise question signifie généralement que l'on s'est basé sur des suppositions erronées. Le Bouddha a souligné qu'en raison de l'ignorance, nous ne voyons pas les choses telles qu'elles sont réellement. Certaines suppositions courantes ont été présentées sous forme de quatre « distorsions » (*vipallāsa*) de perception, de pensée (*citta*) ou d'opinion : 1) ce qui est impermanent est permanent, 2) ce qui n'est pas satisfaisant est agréable, 2) ce qui est impersonnel est personnel, et 4) ce qui est peu attrayant est attrayant (A.II, 52). De fait, en tant qu'êtres non éclairés, nos hypothèses de base sont fondées sur la permanence, le bonheur, la réalité du « moi » et l'attraction, alors que la réalité nous démontre exactement le contraire. Si nous nous en tenons à ces suppositions erronées, nous tomberons inévitablement dans la confusion et douterons peut-être même de nos propres perceptions.

L'exemple le plus courant de supposition erronée concerne l'hypothèse selon laquelle nous sommes ou nous avons une âme ou un « moi » permanent. Ainsi, un jour où le Bouddha expliquait la série des facteurs de causalité conditionnelle, un moine l'interrompait fréquemment pour demander : « Mais de qui s'agit-il ? » Par exemple : « Qui a ces ressentis dont vous parlez ? Qui a ces désirs ? » Le Bouddha a répondu que ces questions n'étaient pas pertinentes parce que, dans son exposé, il ne faisait pas référence à un sujet mais expliquait les facteurs de causalité tels qu'ils se succédaient : le contact provoque un ressenti, le ressenti provoque l'avidité, etc. (S.II, 14). De toute évidence, le moine qui posait ces questions continuait à supposer qu'il y avait un sujet, une personne, un « moi » qui faisait l'action, alors que le Bouddha avait compris qu'il n'y a là que des facteurs impersonnels qui interagissent.

³² Voici le titre de quelques livres qui traitent du sujet : 1) *Vingt cas suggérant le phénomène de réincarnation*, du Dr Ian Stevenson, 2) *De nombreuses vies, de nombreux maîtres*, de Brian Weiss, 3) *Past Lives Therapy*, du Dr Morris Netherton.

³³ D.I, 188; voir LDB, p. 554, n.219 pour plus de détails.

Une autre des raisons pour lesquelles le Bouddha a refusé de répondre aux questions « non-déterminées » (voir ci-dessus) était que le questionneur partait de fausses hypothèses. Ainsi, par exemple, quand on parle du « monde », la plupart des gens pensent qu'il s'agit du monde extérieur, alors que le Bouddha a défini le monde intérieurement :

C'est plutôt dans ce corps long de six pieds, doté de la perception et de l'esprit, que je fais connaître le monde, l'apparition du monde, la cessation du monde et le chemin qui mène à la cessation du monde. (S.I, 62)

Autre exemple : ceux qui demandaient si le Bouddha continuait d'exister après la mort supposaient que le Bouddha était une entité particulière. Or le Bouddha a déclaré qu'il était au-delà de la façon dont on désigne généralement un être humain et qu'il était, par conséquent, « incommensurable » (M.I, 489). Il a illustré cela avec l'image d'un feu qui s'éteint par manque de combustible. « Quand le feu s'est éteint, dans quelle direction est-il parti ? », a-t-il demandé. « Cette question n'a pas de sens, lui a-t-on répondu. Le feu s'est tout simplement éteint. » De même, un être éveillé est arrivé au bout du combustible qui alimente la renaissance.

Mélanger « notions ordinaires » et pratique spirituelle

Lorsque nous adoptons une pratique spirituelle, nous apportons généralement avec nous les valeurs et les jugements acquis dans le monde. Dans une certaine mesure, ils sont également valables dans le domaine spirituel mais parfois ils ne sont plus applicables ou ne sont que partiellement valides. Bien sûr, beaucoup de gens s'engagent dans une pratique spirituelle pour des raisons « ordinaires » : réduire le stress, résoudre un problème émotionnel ou pour découvrir la vérité, etc. Bien que la méditation puisse avoir des effets bénéfiques dans ce sens, ses réels avantages nous arrivent souvent par des moyens indirects et parfois inattendus. Prenons par exemple une personne qui commence à méditer pour réduire son niveau de stress mais qui, après avoir pratiqué un peu, constate que son stress a en fait augmenté. Elle va décider d'abandonner la méditation en pensant que cet exercice ne lui est d'aucune aide. Or le réel bienfait de cette pratique était de lui révéler l'attitude intérieure qui causait son stress, le désir compulsif de toujours réussir ou la peur obsédante de l'échec, qu'elle n'a malheureusement pas su reconnaître.

Les valeurs « matérielles » ou « du monde » (*lokiya*) se distinguent des valeurs spirituelles ou supramondaines (*lokuttara*) – mais nous devons veiller à ne pas les voir comme des opposés. Les valeurs du monde sont englobées dans les valeurs spirituelles et sont toujours applicables au niveau de la vérité relative. Les valeurs spirituelles sont universelles et englobent ce qui relève du monde mais aussi ce qui n'en relève pas. Certaines personnes ont tendance à séparer ces deux niveaux de vérité, avec des résultats malheureux inattendus. Ainsi, quand elles deviennent « spirituelles », elles ont tendance à rejeter le corps et tout le domaine matériel comme étant non-spirituel ou inférieur, tandis qu'elles se situent à un niveau supérieur. Cela peut aussi, malheureusement, devenir une excuse pour se permettre d'adopter un comportement étrange, scandaleux, voire immoral, sous prétexte qu'elles se trouvent dans une sphère où les règles du monde ne s'appliquent pas.

Les valeurs matérielles sont formellement nommées « les huit conditions du monde » (*loka-dhamma*) : gain et perte, renommée et disgrâce, louange et blâme, bonheur et souffrance (A.IV, 157). Ces valeurs s'infiltrant et se glissent invariablement dans la pratique spirituelle ; elles peuvent nous mener à un palier où règnent confusion et incertitude : « Vais-je quelque part ? Suis-je plus heureux ? » Par exemple, l'une des sources de doutes dont il faut se méfier est le « piège du progrès ». Après avoir pratiqué un certain temps, nous posons la question classique : « Qu'en ai-je retiré ? » Mais c'est peut-être la mauvaise question. Premièrement, lorsque nous

pensons en termes de « retirer » ou de « gagner » quelque chose, nous nous référons généralement à certains concepts comme « ce que nous *devrions* gagner », alors que la pratique méditative consiste à apprendre à faire l'expérience de la réalité telle qu'elle est, au-delà des concepts. Deuxièmement, demander ce que l'on a pu gagner est une question posée par l'ego et qui signifie en réalité : qu'est-ce que mon ego a gagné ? Bien entendu, c'est ainsi que nous pensons normalement dans le monde. Il y a encore un autre aspect à cette question : essayer absolument d'obtenir des résultats. Cela signifie généralement que nous avons de fortes attentes que nous voulons exaucer par la force de la volonté. Et là où il y a des attentes, il y a nécessairement des déceptions, souvent suivies de doutes et de désespoir³⁴.

Vision erronée ou attachement aux préjugés

Si nous avons une vision erronée de la pratique spirituelle exposée par le Bouddha, nous ne serons pas en mesure d'établir les bases d'une pratique efficace qui transcende tous les doutes car la Vision Juste est le facteur qui déclenche l'apparition de tous les autres facteurs de l'Octuple Sentier (M.III, 76). Il peut sembler surprenant que le doute résulte de l'attachement à un point de vue particulier. Cependant, les préjugés rendent difficile le retour d'informations (MI, 97), rendent la personne désagréable (MI, 98) et peuvent donner lieu à des différends (M.II, 246). Aucune de ces circonstances ne donne la possibilité d'investiguer correctement les causes du doute. De plus, dans notre travail spirituel, nos préjugés seront peut-être mis à l'épreuve ou bien de nouvelles informations viendront les menacer et, si nous sommes inflexibles, nous risquons de douter de leur vérité.

Dans ma jeunesse, je n'ai jamais entendu parler de fantômes ni de peur des fantômes, excepté à Halloween. Or, quand je vivais en Thaïlande, les gens parlaient souvent des fantômes. Au début, je n'en tenais aucun compte, mettant cela sur le compte de la superstition mais, plus tard, tandis que je vivais à Wat Pah Nanachat, monastère créé sur un lieu de crémation, j'ai entendu des Occidentaux qui vivaient là relater des expériences inhabituelles et j'ai commencé à avoir des doutes. J'ai finalement changé ma façon de voir les choses. Tout d'abord, j'ai réalisé qu'il était très arrogant de ma part de supposer que mon point de vue était juste et que celui des autres était faux. Deuxièmement, j'ai réalisé que peut-être, juste peut-être, je ne savais pas si les fantômes existaient vraiment ou pas. J'ai commencé alors à être moins rigide dans mes idées sur les fantômes et, plutôt que de douter, je me suis dit : « Qui sait ? » – et c'est alors que j'ai eu, moi aussi, d'étranges expériences !

Attachement aux opinions pour éviter le doute

Avoir des idées arrêtées est souvent le résultat direct du doute. Face au doute, nombreux sont ceux qui vont s'empressement de se saisir d'une idée qui va leur apporter une certaine stabilité ou qui va les rassurer. C'est souvent la base du fondamentalisme. Que ce soit pour remplacer le doute par un système de croyances fort ou pour éviter de se débattre dans le flou et l'incertitude, on va affirmer une vision simpliste de ce qui est juste et de ce qui ne l'est pas. Une des conséquences fâcheuses de cette situation est que la personne est incapable de reconnaître le doute inhérent et donc d'entreprendre un travail pour le résoudre par l'investigation intérieure. Dans ce cas, la pire forme est d'avoir des opinions erronées. Même si la personne a une

³⁴ Dans *Méditer au quotidien*, Bhante Gunaratana écrit : « Les nouveaux méditants sont trop avides de résultats. Ils sont pleins d'attentes exagérées. Ils plongent à pieds joints dans la pratique et en attendent des résultats extraordinaires en un rien de temps. Ils poussent. Ils se crispent. Ils transpirent et se fatiguent, et tout cela est affreusement grave et lugubre. »

expérience spirituelle valide, elle peut en tirer de fausses conclusions et essayer de les valider à travers une vision erronée de la réalité.

Le doute dû à l'ignorance

Une cause particulière de doute survient lorsque l'on ne suit pas correctement la voie de la pratique telle que décrite par le Bouddha. La personne va peut-être commencer avec un certain degré de confiance dans les enseignements et attendre des résultats. Cependant, si elle ne s'engage pas à fond dans la pratique, elle ne verra pas de résultats. Cela concerne plus particulièrement l'entraînement formel à la surveillance des portes des sens, la modération dans l'alimentation, la vigilance (voir le chapitre sur le désir sensoriel), la compréhension des qualités saines et le développement de supports pour l'éveil (A.III, 70).

Dans la psychologie bouddhiste, la perplexité et le doute (à propos du vrai Dhamma) sont considérés comme des processus mentaux (*sankhāra*). Ils sont conditionnés par le contact sensoriel, qui repose sur l'ignorance, qui conditionne le ressenti et l'avidité (dans la séquence de la causalité interdépendante) (S.III, 99). Cela implique que, si nous ne comprenons pas bien la nature des impressions sensorielles et de la perception, il est inévitable que le doute arrive. Il est généralement double : on doute de ce qui se passe et on doute de ses effets quand il cause toutes sortes de réactions : « Pourquoi suis-je en train de douter ? Parce que je ne sais pas que le doute est causé par le fait de ne pas savoir. »

Douter de soi

La cause fondamentale du doute de soi est, bien sûr, de penser à l'image que l'on a de soi. La plupart du temps, les deux types de doute de soi, le relatif et l'existentiel, se mêlent ; le relatif – « Que suis-je ? » – se confond avec l'existentiel – « Qui suis-je ? » Le résultat naturel est que l'on doute de soi car en quoi consiste ce « moi » finalement ? Pour la plupart des gens, le sentiment qu'ils ont d'eux-mêmes est généralement le fruit d'une accumulation d'expériences tournées autour de soi tout au long de leur vie, certaines agréables, d'autres douloureuses et la plupart du temps neutres. Malheureusement, en raison de notre tendance à la négativité, nous sommes plus enclins à nous rappeler nos douloureux échecs et sommes donc souvent trop critiques. C'est en partie une sage circonspection pour ne pas trop exiger de nous-mêmes mais c'est aussi en partie parce que nous sommes personnellement conditionnés par l'éducation, la socialisation ou la mémoire des horreurs de l'échec : nous ne sommes jamais assez bons.

Malheureusement, il est très important, dans la société moderne, de se concentrer sur le « moi », sur l'image que l'on présente au monde. Nous sommes bombardés par toutes sortes de points de vue contradictoires, de modèles, d'exemples et de choix sur la façon dont nous devrions être, pourrions être ou ferions mieux d'être. De plus, du fait de l'importance exagérée que nous accordons à la pensée, nous abordons tout avec un idéalisme conceptuel et nous nous demandons pourquoi nous ne sommes jamais à la hauteur, pourquoi la réalité ne correspond jamais tout à fait à nos attentes : « Pourquoi ne fais-je pas partie des plus beaux ? »

La cause du doute de soi existentiel c'est ne pas comprendre comment se crée le sentiment d'un « moi » ou de l'identification à un « moi ». Selon l'enseignement du Bouddha, les jeunes enfants eux-mêmes ont une disposition sous-jacente à s'identifier à quelque chose. Cela est dû à la compréhension erronée de la nature de n'importe lequel des cinq agrégats (*khandha*) : la forme physique, les ressentis, la perception, les processus mentaux ou la conscience sensorielle. Le fait est qu'un être humain a des impressions sensorielles ; le sens de la vue, par exemple, nous permet de voir. La fiction commence quand l'enfant grandit et qu'en raison de ses prédispositions, il se dit un jour : « Oh, je vois. » Ensuite, avec l'apparition d'un sujet, un monde

objectif se révèle : « Je vois de la nourriture », suivi habituellement par : « Je veux de la nourriture » et « Si je pleure, on me donnera de la nourriture. » Cependant, l'histoire se complique ensuite car les pleurs sont parfois récompensés et parfois punis. Alors le doute apparaît : « Dois-je pleurer ou rester avec la faim ? »

Il s'agit d'une fiction parce qu'il n'y a vraiment rien – rien que nous puissions définir comme « je ». La réalité, c'est que ce qui produit la vue est un ensemble de processus physiques et mentaux en constant changement : sur le plan physique, il y a des yeux, des formes et des couleurs physiques ; au niveau des processus mentaux, il y a l'attention, la conscience sensorielle, le choix, les humeurs et les émotions ; et au niveau des processus de perception, la mémoire, la cognition, etc. Cependant, en raison d'un manque de compréhension et d'attention, la plupart des gens se contentent de dire « je ». Ensuite, lorsque l'humeur change ou qu'il y a un trou de mémoire, ils sont dans la confusion : de quel « je » s'agit-il ?

Les idées que l'on peut avoir sur soi (*sakkāya diṭṭhi*) sont expliquées techniquement comme faisant partie d'une des vingt variétés, c'est-à-dire n'importe lequel des quatre modes relatifs aux cinq groupes : les groupes sont le soi ; le soi possède les groupes ; les groupes font partie de soi ; le soi est inclus dans les groupes. Afin de nous relier à « notre moi », nous avons probablement déjà inconsciemment intériorisé un certain mode d'identité, par exemple : « Mon vrai 'moi' est ma conscience ». Ce processus d'identification est renforcé par les trois formes de vanité fondamentales que l'on trouve le plus souvent dans les interactions sociales : « Je suis supérieur / je suis inférieur / je suis comme les autres ». Ou bien il s'exprime de manière plus philosophique dans l'une des seize formes de doute de soi (S.II, 26-7 ; M.I, 8). Cinq d'entre elles sont liées au passé : « Étais-je ... N'étais-je pas ... Qu'étais-je ... Comment étais-je ... Après avoir été ceci ou cela, que suis-je devenu dans le passé ? Cinq autres sont liées à l'avenir : « Serai-je ... Ne serai-je pas ... Que serai-je ... Comment serai-je ... Après avoir été ceci ou cela, que deviendrai-je dans le futur ? Et six se rapportent au présent : « Suis-je ? Ne suis-je pas ? Que suis-je ? Comment suis-je ? D'où vient cet être ? Où ira-t-il ? » Une fois que le « moi » s'est identifié à quelque chose, il crée d'innombrables histoires sur lui-même, sans jamais voir qu'il s'agit en réalité d'une œuvre de fiction. Et comme dans toute œuvre de fiction tout est possible, il y a énormément de possibilités pour douter de soi.

Confusion

La confusion est parfois due à certaines habitudes maladroites que nous avons accumulées. Par exemple, le fait de ne pas être bien organisé extérieurement peut affecter notre état d'esprit intérieurement ; le fait que notre environnement physique ne soit pas organisé peut provoquer une désorganisation mentale. D'autres fois, cela peut être dû à différentes façons de se laisser submerger : 1) ne pas avoir la notion du temps et du lieu bien claire, ce qui crée une confusion temporelle ; 2) essayer de faire trop de choses à la fois, ou faire plusieurs choses à la fois (et donc ne rien faire clairement) ; 3) ne pas avoir le sens des priorités (de sorte que notre attention limitée est attirée dans tous les sens) ; 4) remettre à plus tard (repousser continuellement les choses qui ensuite encombreront l'esprit) ; 5) accumuler trop de choses (possessions, opinions, idées, projets, etc.), qui se disputent ensuite notre attention.

La confusion peut aussi résulter du désir de tout savoir complètement ou absolument. On m'a appris par exemple que connaître toutes les réponses était la clé du succès. Il m'a fallu beaucoup de temps pour comprendre qu'il était impossible de connaître toutes les réponses tout le temps. Essayer de toujours savoir ne faisait que créer de la confusion.

Inquiétude

Même si le remords (comme dans le précédent obstacle) peut créer des inquiétudes obsédantes, il existe de nombreuses autres causes d'inquiétude. Comme la vie est très incertaine et en constant changement, nous pourrions nous inquiéter de pratiquement tout : « Et s'il y avait une grève des bus demain ? Et s'il y avait un tremblement de terre ? » Il s'agit parfois d'une habitude conditionnée que nous avons développée. Parfois, nous sommes trop perfectionnistes ou trop responsables et nous nous sentons obligés de tout planifier à l'avance. Parfois, il peut aussi y avoir une crainte sous-jacente d'échec ou de commettre une erreur.

Il y a quelques années, j'ai été invité par Ajahn Sumedho à participer à une retraite au sommet des montagnes de la Sierra Nevada, au sud de l'Espagne. À cette époque, j'étais le second moine au monastère de Chithurst en Angleterre. Il faut savoir que le second moine a la responsabilité du monastère pour permettre à l'abbé d'être libre de donner les enseignements – or moi, j'étais en Espagne... Quand la retraite a commencé, j'ai observé ce qui semblait être un gros nuage noir dans ma tête. Je me suis dit que c'était peut-être dû à l'altitude ou au changement de nourriture, mais cela persistait. Enfin, dans l'après-midi du troisième jour, tandis que je méditais en marchant, j'ai posé mon attention sur ce nuage dans ma tête pour essayer de l'éclaircir et, en le regardant de près, j'ai soudain réalisé qu'il s'agissait en fait d'une manifestation d'inquiétude. Dès que j'ai pu identifier ce ressenti comme de l'inquiétude, le nuage dans ma tête a disparu et le soleil s'est tout de suite mis à briller plus fort.

Ce que j'ai vu, c'était mon inquiétude pour le monastère en Angleterre. C'était vraiment absurde : j'étais là, en Espagne, à m'inquiéter pour un monastère en Angleterre ! En plus, j'étais dans un endroit isolé de la montagne, sans téléphone ni autre moyen de communication ; je ne pouvais même pas appeler et demander si tout allait bien. Le démon de la responsabilité m'avait suivi en Espagne. C'était ridicule, comme une mauvaise blague venue gâcher mes vacances méditatives au soleil. Alors j'en ai bien ri. Cependant, cela m'a permis de mieux comprendre que ces responsabilités étaient devenues excessives et qu'elles me hantaient maintenant en créant un gros nuage noir dans ma tête, même quand j'étais loin. Le simple fait d'en être conscient a permis que l'inquiétude se dissipe. Le reste du temps en Espagne, je n'ai plus repensé au monastère (ce qui était peut-être irresponsable !) et le gros nuage noir n'est jamais revenu. Cette expérience m'a tout de même incité à prendre davantage conscience de mon « démon de la responsabilité » et d'initier un dialogue amical avec lui : « Comment vas-tu aujourd'hui ? As-tu quelque chose à me dire ? »

Indécision

L'indécision est souvent simplement causée par une réflexion excessive ou par le souci de chaque détail ou de chaque conséquence possible. Elle nous fait hésiter entre de nombreuses possibilités et nous laisse incapables de faire un choix. À cela se mêle parfois une certaine peur, par exemple la peur de se tromper, d'échouer, d'être critiqué, etc. Il y a deux choses qui me rendent indécis : la nécessité de réfléchir aux implications plus vastes d'une décision et, comme tout change constamment, me demander quelles sont les chances que mon projet se concrétise. Bien qu'il soit généralement bon de ne pas être trop impulsif et de prendre des décisions hâtives, trop d'hésitation peut également nous empêcher d'avancer.

Peur et angoisse

La peur est l'une de ces émotions débilitantes, contagieuses, qui nous vident de toute énergie et qui sont si désagréables que nous évitons de toutes nos forces de les regarder en face. Le

problème est qu'ainsi nous n'arrivons jamais à la comprendre vraiment. En outre, elle est souvent indistincte et difficile à objectiver (quelle est sa véritable source ?), de sorte que nous pouvons facilement nous laisser entraîner dans un cycle de peur ou une attaque de panique.

On peut dire qu'il existe deux principaux types de réactions de peur étroitement liées : un réflexe instinctif face à tout ce qui peut menacer notre sentiment de « moi », et une réaction existentielle du « moi » à tout ce qui menace son intégrité. Certaines peurs instinctives sont naturelles et d'autres sont conditionnées, ce sont des habitudes qui se sont développées, en particulier chez les personnes qui ont eu une vie très inquiétante ou instable. Elles peuvent avoir une grosse accumulation de traumatismes liés à la peur.

Sur le plan existentiel, tant que nous nous saisissons d'un « moi », nous allons avoir peur. Le soi est une illusion fonctionnelle, pas une réalité ultime. Alors, comme il craint que sa fausseté soit découverte, il utilise la peur ou d'autres écrans de fumée pour nous distraire : « Inquiète-toi de cela. Ne me regarde pas de si près, inquiète-toi plutôt de ce qui se passera demain. » Le « moi » cherche à déplacer notre attention sur quelque chose qui se trouve là-bas, plutôt que de regarder le vrai problème ici dans notre esprit. Ressentir de la peur pourrait signifier que nous sommes proches du noyau du « moi » et que celui-ci émet des signaux d'alerte. Toutes les formes de peur sont donc liées à une protection du « moi ». Il est bien sûr nécessaire de préserver une certaine intégrité de soi. Par exemple, le corps doit avoir une certaine peur ou inquiétude pour se maintenir en bonne santé. À un certain niveau, nous sommes tous des hypocondriaques latents. La peur est donc instinctive dans la vie mais nous devons en connaître les limites. Quand devient-elle excessive et commence-t-elle à nous hanter ? Il y a un proverbe qui dit : « Il n'y a rien à craindre d'autre que la peur elle-même. » Cependant, pour la plupart d'entre nous, si nous observons une peur, nous en avons peur ; et ensuite nous avons peur de la peur de la peur, et cela devient panique.

CESSATION

Classiquement, il y a deux manières de venir à bout du doute : en développant une attention « appropriée » (A.I, 5) et en étant clairement conscient de l'apparition des états sains et malsains, des états blâmables et irréprochables, des états inférieurs et supérieurs et des états sombres et lumineux (S.V, 106). La seconde de ces manières est également expliquée comme étant le nutriment nécessaire à l'investigation des phénomènes (*dhamma-vicaya*), l'un des sept facteurs d'éveil³⁵ (S.V, 104). Ainsi, le principal moyen de résoudre le doute est d'étudier la nature même du doute et, pour commencer, identifier la forme de doute dont il s'agit.

Développer une attention appropriée est, bien sûr, utile à tout moment. En ce qui concerne le doute, il est bon d'essayer de déplacer l'attention depuis les réactions de doute vers l'observation de la nature même du doute et de ses causes fondamentales. Une attention appropriée aux états sains et malsains, etc., nous oriente directement vers ce qui est particulièrement pertinent pour résoudre le doute. Ressentir du doute, c'est comme être à l'arrêt complet, ne pas savoir dans quelle direction se tourner. Si nous ne sommes pas complètement paralysés ou prisonniers d'un désespoir débilant, considérer ce qui est sain ou bénéfique peut être un moyen de commencer à sortir de ce dilemme. Même si notre doute n'est pas

³⁵ Le Commentaire sur le *Samyutta Nikāya* donne sept autres conditions pour développer l'investigation des phénomènes : 1) le questionnement (sur la signification des agrégats, des éléments, des bases de sens, etc.) ; 2) la propreté morale personnelle ; 3) l'équilibre des facultés (cf. PP.135-36) ; 4) la réflexion sur la sphère de la connaissance profonde ; 5) éviter les personnes qui manquent de sagesse ; 6) se rapprocher des sages ; 7) la résolution correcte (CDB, 1907n.86).

complètement résolu, faire un pas dans une direction irréprochable peut nous donner une nouvelle perspective.

Le doute sceptique

L'un des meilleurs moyens de traiter le doute sceptique est de s'informer sur le sujet dont on doute, soit en posant des questions à des personnes qui connaissent le sujet, soit en effectuant une étude systématique. Le Commentaire sur le *Samyutta Nikāya* (CDB, 1909 n° 97) mentionne trois des six manières de traiter le doute : 1) développer ses connaissances ; 2) faire des recherches ; 3) se familiariser avec la discipline monastique (*Vināya*).

Si on a des doutes à propos du Bouddha, on devra s'appuyer sur la confiance car il a disparu depuis longtemps. Certaines études sur sa vie et ses interactions quotidiennes avec les hommes de son temps, en particulier telles que présentées dans le Canon pāli, sont parfois très utiles pour résoudre certaines formes de doute. En ce qui concerne le Dhamma, le Bouddha a énoncé divers principes qui peuvent, au premier abord, nécessiter un certain degré de confiance, mais qui devraient ensuite être étudiés pour pouvoir être compris et assimilés directement par soi-même. Le principe le plus important du Dhamma que le Bouddha a confirmé et désigné est la vision juste (M.I, 288 ; III, 72 ; A.I, 269).

La Vision Juste

Le point le plus important dans la notion de « vision juste » est que tout apparaît et cesse selon le principe de causalité conditionnée et que nos actions intentionnelles (*kamma*) ont un effet (*vipāka*) sur ce principe. La vision juste consiste également à comprendre ce qui est sain, ce qui est malsain et ce qui est à la racine de cela (M.I, 46), ainsi que ce qui est juste ou faux en terme de vision, d'intention, de parole, d'action et de moyens de subsistance. Cela soutient alors également l'effort juste et l'attention juste, autrement dit, tous les facteurs de l'Octuple Sentier (M.III, 71).

Le Bouddha était parfois pragmatique dans son explication de la vision juste. Par exemple, dans un discours (M. *sutta* 60), il expose divers points de vue erronés et justes, puis explique très soigneusement et méthodiquement pourquoi il est préférable de vivre sa vie conformément à la vision juste, même si l'on n'est pas sûr que ce soit vrai. Par exemple, si on se comporte bien dans cette vie, on est apprécié maintenant et (s'il y a un autre monde) on renaîtra dans une sphère agréable³⁶ favorable.

La vision juste est parfois expliquée dans le contexte de la réalité supra-mondaine comme étant la claire compréhension des Quatre Nobles Vérités (M.I, 48 ; III, 251); la parfaite compréhension que les cinq agrégats de saisie (*khandha*) sont impermanents (S.III, 51-2); ou la claire vision de la réelle nature des six sphères des sens, du contact, de la conscience et des ressentis (M.III, 288).

La vision juste découle de l'une ou l'autre de ces deux conditions : l'apprentissage (littéralement, la « voix d'un autre »)³⁷ ou l'attention appropriée, et lorsqu'elle est soutenue par les cinq facteurs de la vertu, l'apprentissage, la discussion, le calme et l'investigation profonde, elle aboutit à la libération de l'esprit. (MI, 294).

³⁶ Pour un résumé plus détaillé, voir la note 621 du MLDB.

³⁷ *Parato ghosa* : à l'époque du Bouddha, il n'existait pas de livres. Par conséquent, le seul moyen d'apprendre les enseignements était de les entendre d'une autre personne. Aujourd'hui, l'apprentissage par l'audition est complété par d'autres moyens.

La causalité conditionnée

Le principe de causalité conditionnée est l'un des enseignements exceptionnels du Bouddha et la clé qui permet de comprendre les profondes révélations qu'il nous a transmises. C'est parce qu'elles ne comprennent pas la causalité conditionnée que beaucoup de personnes ont du mal à concevoir l'enseignement du Bouddha sur le non-soi et les effets du *kamma-vipāka* (action et résultat). On suppose généralement qu'il doit exister un certain « moi » ou une âme permanente qui persiste pendant au moins toute une vie. Cependant, inutile de réfléchir très longtemps pour s'apercevoir que l'on n'est pas exactement le même que l'on était il y a quelques années. Il semble y avoir une certaine continuité, mais en observant les choses plus attentivement, on remarquera peut-être que l'on n'est pas aussi permanent qu'on le supposait³⁸. Cependant, la plupart des êtres non éveillés insistent pour dire qu'il existe vraiment une âme ou un « moi » permanent, ils le recherchent et le confirment, puis adoptent soit la vue « éternaliste » (selon laquelle l'entité figée persiste après la mort), soit la vue nihiliste (selon laquelle l'entité figée s'éteint à la mort).

Kaccāna, le monde dépend généralement de la dualité entre « existence » et « non-existence ». Mais pour ceux à qui se révèle, avec une parfaite clarté, la vérité de l'apparition du monde, il n'y a aucune « non-existence » dans le monde. Et pour ceux à qui se révèle, avec une parfaite clarté, la vérité de la disparition du monde, il n'existe aucune « existence » dans le monde.

Kaccāna, ce monde est presque partout aveuglé par l'attachement, la saisie et le conformisme. Mais ceux qui n'ont pas ou ne s'emparent pas de cet attachement, cette saisie, cette obstination, ce conformisme et cette tendance latente, ne se prononcent pas sur la question du « moi »³⁹. Ils n'ont aucun doute ni aucune incertitude sur le fait que ce qui apparaît n'est que dukkha, ce qui disparaît n'est que dukkha, et leur connaissance est indépendante des autres. C'est ainsi, Kaccāna, que la vision est juste.

« Tout existe » est un extrême; « Tout n'existe pas » est l'autre extrême. Le Tathāgata, qui évite les deux extrêmes, expose un enseignement au milieu : avec l'ignorance comme condition, les processus de formation viennent à l'existence ; avec les processus de formation comme condition, la conscience apparaît, [...] Telle est l'origine de toute cette masse de souffrance (S.II, 17, abrégé).

Le Bouddha s'est éveillé à la vérité qu'il n'y a pas d'entité permanente, de soi ou d'âme, mais seulement divers processus physiques et mentaux en changement constant qui semblent être stables du fait qu'il y a des actions qui ont des causes et des effets (*kamma-vipāka*). Le principe de *kamma-vipāka* est une causalité éthique conditionnée, un principe de cause à effet appliqué au comportement humain. Les actions ont pour potentiel de donner des résultats en fonction de leur intensité. Le Bouddha a défini le *kamma* comme une action intentionnelle ou volontaire et, comme la volonté est l'une des principales manifestations du « moi », le résultat potentiel contiendra un germe de cette individualité. Ainsi, du fait du processus de cause à effet, les actions maladroites ou égoïstes vont entraîner toujours plus de maladresse et d'égoïsme, tandis que des actions justes qui tendent vers l'altruisme vont avoir pour résultat une diminution du sentiment de « moi ».

Certaines personnes pensent que nous devons récolter les fruits de toutes nos actions, mais si tel était le cas, nous ne pourrions jamais être libérés, car nous ne cessons jamais d'agir.

³⁸ Pour un aperçu de la nature changeante de la mémoire, voir le livre de John Kotre.

³⁹ Bhikkhu Bodhi, CDB, p. 736, note 32, m'a guidé dans cette traduction. Voir aussi sa note 29, page 734, concernant « l'existence » et « la non-existence ».

Heureusement, les actions positives peuvent réduire, voire annuler, les résultats potentiels des actions précédentes, ce qui permet d'atteindre la cessation complète de la souffrance (A.I, 249). Ainsi, le travail sincère que nous faisons pour dépasser les obstacles va pouvoir diminuer la force de ces obstacles de telle sorte que nous n'aurons pas à en subir les effets à l'avenir.

Au départ, il est assez normal de douter de la causalité conditionnée. Le Bouddha lui-même a dit que cet enseignement était très profond et pénétrant (S.II, 92). Sur un plan relatif, nous acceptons généralement le principe de cause à effet dans une certaine mesure. La raison pour laquelle vous vous levez et allez au travail le lundi matin (cause), c'est de gagner votre salaire (effet). Cependant, cela implique aussi de nombreuses conditions : vous devez être à l'heure, vous devez pointer, vous devez faire un travail correct, etc. Si l'une de ces conditions n'est pas remplie, aucun effet (salaire) ne viendra. Pouvez-vous observer les relations de cause à effet qui orientent votre comportement ? Vous pouvez peut-être observer quelques principes généraux, mais il est souvent difficile de voir toutes les relations causales directes. Si nous ajoutons à cela le fait qu'il y a souvent plusieurs conditions qui interagissent et que la qualité de l'esprit a une influence majeure sur l'effet, nous admettons que cet enseignement est vraiment profond.

Mode d'investigation erroné

Étant donné que l'une des principales causes du doute est une confiance excessive dans la pensée en termes de concepts et d'idées, il est très utile de développer une attention accrue au processus de la pensée pour faire la différence entre les moments où nous poursuivons des concepts et ceux où nous vivons les choses directement. Le Bouddha a utilisé la « pensée réflexive » ou « pensée contemplative » pour parvenir à étudier la nature de la réalité. Mais cette pensée reposait sur une concentration hautement développée et stable (qui réduit et même élimine temporairement la pensée discursive), afin de pénétrer au-delà du domaine des concepts qui soutiennent le « moi » pour atteindre la vérité impersonnelle, aboutissant ainsi à la réalisation directe (*bhāvanā-mayā-paññā*).

Dans le processus de résolution du doute, il est utile de distinguer quel mode de compréhension résoudra quelle forme particulière de doute. Certains doutes peuvent être résolus grâce à une réflexion sage, d'autres par l'étude, tandis que d'autres nécessitent un développement plus approfondi de la méditation. De nos jours, il y a beaucoup d'informations disponibles, parfois trop. Je me suis amusé à faire une recherche « méditation bouddhiste » sur Internet. Résultat : 12,3 millions d'entrées. Là, j'ai vraiment eu des doutes quant à celle qui serait la bonne. La première réponse, tout en haut était celle de Wikipedia. La seconde était très bien tournée et le nom de l'auteur n'apparaissait que tout en bas de l'article – une fois qu'on l'avait lu en entier. À ce moment-là, j'ai eu encore plus de doutes, car je savais que ce texte émanait d'une organisation assez controversée. Ainsi, quand on essaie de trouver des réponses à une question, de nombreuses autres questions peuvent être soulevées – c'est exactement ce qui se passe lorsque l'on travaille sur le doute et que l'on se retrouve à ôter une couche de doute l'une après l'autre. Par contre, avec l'expérience, on peut espérer que le discernement s'est développé et que l'on est devenu capable de faire la différence entre information et propagande. Un principe utile consiste à se rapprocher le plus possible de la source d'origine, par exemple en consultant directement les Écritures bouddhistes ou en consultant quelqu'un qui en a une expérience personnelle.

Parfois, la tradition de la méditation semble suggérer qu'il vaut mieux éviter les livres ou la réflexion intellectuelle. Certaines personnes se disent : « Non, je ne vais pas lire, je vais juste rester assis et méditer. » Comme ils pensent que la méditation est le contraire de l'activité mentale, ils ne veulent pas polluer leur pratique spirituelle avec la pensée discursive mais ils

sont de plus en plus perdus, de plus en plus paralysés par le doute. Certaines personnes disent : « Il faut que je résolve cela tout seul, personne ne peut répondre à cette question pour moi, je dois trouver la vérité en moi » – et c’est vrai dans une certaine mesure. Cependant, on élimine ainsi la possibilité d’être efficacement orienté.

Si nous nous sentons vraiment perdus, la solution consiste à clarifier les choses, et il existe de nombreuses façons de le faire : informations, conseils, suggestions. Regardez autour de vous et voyez ce qui est disponible. Même si cela ne répond pas directement au problème, vous aurez au moins une nouvelle ouverture pour travailler avec la confusion de manière plus flexible. Finalement, le doute peut devenir une occasion d’approfondissement et être beaucoup plus enrichissant qu’éviter tous les doutes en recherchant une réponse facilement satisfaisante. En effet, dans ce dernier cas, le résultat risque d’être un conglomerat de clichés spirituels dont on s’approprie, de sagesse empruntée et de philosophie réconfortante qui ne pose jamais la question fondamentale : « Qui pose la question ? Qui cherche la vérité ? Qui est celui qui sait cela ? » Les réponses faciles asphyxient la quête spirituelle.

Thème d’investigation erroné

Comme vous le voyez probablement à présent, certaines spéculations ne parviendront pas à une conclusion et nous resterons dans le doute toute notre vie. Il est donc important de savoir sur quelles sources de doute il vaut mieux travailler en faisant la distinction entre celles qui peuvent être résolues et les autres.

À une certaine occasion, tandis que le Bouddha séjournait dans une forêt, il a ramassé une poignée de feuilles et il a demandé aux moines qui l’accompagnaient où, à leur avis, il y avait le plus de feuilles : dans sa main ou dans la forêt. Quand ils ont répondu qu’il y avait plus de feuilles dans la forêt, le Bouddha a dit ceci :

De même, moines, les choses qui m’ont été révélées sont nombreuses, alors que celles que j’ai enseignées sont peu nombreuses. Et pourquoi, moines, ne les ai-je pas enseignées ? Parce qu’elles ne sont pas bénéfiques, elles ne sont pas pertinentes pour le fondement de la vie spirituelle et elles ne mènent pas au désenchantement, au détachement des passions, à la cessation, au calme, à la connaissance directe, à l’éveil, au nibbāna. Par conséquent, je ne les ai pas enseignées.

Qu’ai-je donc enseigné, moines ? J’ai enseigné : « Ceci est dukkha. » J’ai enseigné : « Ceci est l’origine de dukkha. » J’ai enseigné : « Ceci est la cessation de dukkha. » J’ai enseigné : « Ceci est le chemin qui mène à la cessation de dukkha. » Et pourquoi, moines, ai-je enseigné cela ? Parce que c’est bénéfique, pertinent pour le fondement de la vie spirituelle, et parce que cela mène au désenchantement, au détachement des passions, à la cessation, au calme, à la connaissance directe, à l’éveil, au nibbāna. Voilà pourquoi j’ai enseigné cela. (S.V, 438)

Bien sûr, de nos jours certaines personnes ont reçu une bonne éducation et ont davantage de connaissances dans de nombreux domaines. Certaines connaissances telles que la psychologie peuvent avoir un intérêt pour la pratique spirituelle et d’autres, comme certaines sciences, peuvent avoir un lien avec des thèmes bouddhistes. Cependant, même si une certaine connaissance de ces sujets peut être utile pour faire des recoupements et aider à relier des thèmes spirituels ou bouddhistes à des domaines plus vastes de notre vie, il faut rester attentif au langage et aux comparaisons croisées car, vus de plus près, ils n’ont peut-être pas de liens réels. Prenons par exemple le terme « soi » pour définir le mot pâli *attā*. Pour la plupart des gens, le

« soi » fait spécifiquement référence au « moi » conventionnel ou à la personnalité, alors que le mot *attā* a la connotation plus forte d' « âme », tout en incluant le « moi » conventionnel. À l'époque du Bouddha, on croyait qu'après la mort l'*attā* transmigrerait de vie en vie, tandis que la plupart des attributs du « moi » conventionnel étaient abandonnés. Voilà qui ajoute encore de la confusion à l'enseignement du Bouddha sur le non-soi. Si les psychologues entendent le terme « non-soi », ils l'interprètent généralement comme « pas de soi » ce qui, pour eux, équivaut à une psychose : « Comment ? Les bouddhistes apprennent aux gens à devenir psychotiques, à perdre leur 'moi' ? » Non, ce que le Bouddha dit, c'est de ne pas se saisir de façon obsessionnelle des processus physiques et mentaux qui changent constamment comme s'il s'agissait d'une entité autonome permanente. Nous devons également préciser que le Bouddha n'a jamais dit : « Il n'y a pas de soi. » Ce qu'il a dit est : « Toute chose est non-soi », c'est-à-dire que tout a cette caractéristique de non-soi ; même notre sentiment d'être « moi » a finalement une caractéristique de non-soi, impersonnelle, lorsqu'on l'examine attentivement. Dire qu'il n'y a pas de « moi » serait avoir une vision nihiliste des choses.

Hypothèses erronées / poser la mauvaise question

Distorsions

Savoir que notre vision du monde risque d'être déformée nous permet de ne pas la prendre trop au sérieux : il s'agit simplement d'une perception. Bien sûr, c'est la seule perception que nous ayons pour travailler, donc nous ne la rejetons pas totalement non plus. Si nous remarquons que nous sommes dans la confusion à propos d'une certaine expérience, nous pourrions nous dire que nous en avons peut-être une perception déformée et qu'il s'agit finalement de quelque chose d'impermanent, d'insatisfaisant et d'impersonnel. L'un des exemples que donnait Ajahn Chah est celui d'un verre brisé. Quand il sera cassé, les gens se souviendront que tout est impermanent, ne serait-ce que pour dissiper leur déception. Cependant, il ajoutait que, si on comprend vraiment l'impermanence, on devrait dès le départ considérer ce verre comme s'il était déjà cassé. Ensuite, lorsque cela se produit, on n'est pas surpris mais soulagé : « Ah, finalement il révèle sa vraie nature d'objet impermanent ! » Le Bouddha a encouragé l'investigation des processus qui font que les personnes non-éveillées se saisissent d'un « moi » personnel. Ainsi, plutôt que de demander : « Qui suis-je ? », il serait plus utile de demander : « Qu'est-ce qui crée ce sentiment de 'moi' ? »

Les valeurs de la société

Connaître « les huit conditions du monde » nous aide à voir aussitôt quand nous sommes piégés par elles mais aussi à aller au-delà, à voir qu'elles ne sont que des conditions passagères. La pratique spirituelle peut englober tout l'éventail des expériences, positives et négatives. Selon les critères du monde, la pratique spirituelle devrait permettre d'en « retirer » quelque chose. Or il est rare que les valeurs spirituelles entrent dans les catégories habituelles des expériences « désirables » ; elles sont même parfois tout le contraire. Le Bouddha en a fait le résumé suivant :

Ce dont vous pouvez dire « Ces choses mènent à la fin des passions, pas à la passion ; au détachement, pas à l'attachement ; à la diminution, pas à l'accumulation ; à vouloir peu, pas à vouloir beaucoup ; à être facilement satisfait, pas à être difficile à satisfaire ; à la solitude, pas à la socialisation ; au déploiement de l'énergie, pas de la paresse ; à la frugalité, pas au luxe » – de ces choses vous

devez savoir avec certitude qu'elles relèvent de l'enseignement, de l'entraînement, des instructions de l'Éveillé. (A.IV, 280).

Combien de ces valeurs spirituelles vous surprennent ? Si je retourne la question que l'on pose habituellement dans le monde : « Qu'y ai-je gagné ? » pour demander : « Qu'ai-je laissé tomber ? » j'ai une perspective complètement différente de l'expérience. Pour répondre à cette question, nous devons aller au-delà des limites des concepts, dans une autre dimension de notre être où nous ne regardons généralement pas. Cette question nous mène vers le non-soi, le non-ego, l'impersonnalité. Et la réponse est généralement positive, parce qu'au fil de la pratique spirituelle, l'ego a abandonné une partie de son avidité, de son aversion et de son ignorance. En tant que question spirituelle, se demander ce que nous avons laissé tomber, ce que nous avons abandonné, ce dont nous nous sommes libérés, est plus important. Et la réponse normalement positive incite à poursuivre la pratique car nous constatons des résultats bénéfiques.

Si nous arrivons à la pratique spirituelle avec des attentes, nous ne pourrions qu'être déçus. La méditation bouddhiste consiste à apprendre à voir les choses telles qu'elles sont réellement. Donc, si nous pouvons être plus réceptifs à tout ce qui survient, nous ne serons jamais déçus. Plutôt que d'être aveuglés par des attentes, nous observons les choses clairement : « Oui, c'est très intéressant. Pourquoi me laisserais-je gouverner par des attentes ? »

Quatre façons de répondre

Il y a quatre manières différentes de répondre à une question : 1) directement, 2) après l'avoir analysée, 3) en posant une question en retour, 4) en l'écartant (A.II, 46; D.III, 229 cf. AI, 197). Parfois, le Bouddha ne répondait pas à une question parce qu'il sentait que la personne ne comprendrait pas sa réponse. Par exemple, un jour l'ascète Vacchagotta est allé voir le Bouddha et lui a demandé :

« Qu'en dites-vous, maître Gotama, le moi existe-t-il ? »

Quand cette question lui fut posée, le Bouddha resta silencieux. « Mais alors, maître Gotama, le moi n'existe-t-il pas ? » Pour la seconde fois, le Bouddha garda le silence. Alors, l'ascète Vacchagotta se leva de son siège et s'en alla. Peu de temps après son départ, le Vénérable Ānanda demanda au Bouddha : « Comment se fait-il que, lorsque l'ascète Vacchagotta vous a posé une question, vous n'avez pas répondu ? »

« Ānanda, si à la question: 'Le moi existe-t-il ?' posée par l'ascète Vacchagotta, j'avais répondu : 'Le moi existe', cela aurait-il été conforme au fait que tout est dépourvu d'un soi personnel ? Et si, à la question de l'ascète Vacchagotta : 'Le moi n'existe-t-il pas ?', j'avais répondu : 'Le moi n'existe pas' alors, Ānanda, le pauvre Vacchagotta, déjà désorienté, serait encore plus désorienté en pensant : 'Autrefois, j'avais sûrement un moi, mais maintenant je n'en ai pas.' » (S.IV, 400)

Ainsi, lorsque nous cherchons à résoudre les doutes, il est important de formuler la question correctement. En outre, j'ai observé que, parfois, lorsque nous savons exactement ce que nous voulons connaître, la réponse nous est révélée. C'est comme si elle avait simplement été masquée par une formulation imprécise venant d'un esprit obscurci.

Vision erronée ou attachement aux opinions

Nous avons tous des opinions sur les choses ; cependant, il est peut-être plus judicieux de les considérer avec une certaine fluidité, comme lorsqu'on fait un tour en voiture à la campagne et que l'on admire le paysage qui passe. En ce moment et en ce lieu, nous avons un certain

regard sur la réalité mais, à un autre moment et dans un autre lieu, nous pouvons très bien avoir un regard différent. Savez-vous quelles sont vos opinions ? Nous avons des opinions sur la politique et sur les affaires du monde. Nous avons des opinions sur la vie : la tasse est-elle à moitié pleine ou à moitié vide ? Et plus précisément, nous avons des opinions sur nous-mêmes (telles que détaillées ci-dessus au paragraphe « Douter de soi »). Sont-elles bien claires pour vous ? Savez-vous qu'elles ne sont qu'une façon parmi d'autres de voir les choses ? En prenant conscience des graves conséquences que peuvent avoir les idées erronées et les barrières générées par les idées fixes et les préjugés, nous allons peut-être nous dégager progressivement de notre dépendance vis-à-vis des opinions et accepter plus sereinement de voir les choses passer.

Lors d'une discussion, le Bouddha a insisté sur un point important (M.I, 485) ; il a dit qu'il avait cessé d'émettre des opinions et des conjectures parce qu'il avait eu l'expérience directe de l'apparition et de la disparition des cinq agrégats. Autrement dit, grâce à une claire compréhension qui nous est révélée directement, nous n'avons plus besoin d'avoir des opinions parce que nous avons connaissance de la vérité.

Douter de soi

Travailler avec cette forme de doute peut être un exercice très utile. Cela peut non seulement révéler certaines de nos habitudes et attitudes conditionnées par le « moi », mais aussi permettre d'avoir une perspective profonde sur la nature même de l'individualité. Il est donc très utile de prendre conscience de la réelle nature du doute que l'on peut avoir sur soi. Comme mentionné ci-dessus, le doute de soi relatif se mêle souvent au doute existentiel, il est donc important de pouvoir les distinguer. Un certain degré de doute de soi relatif peut être libéré en prenant conscience de ses vieilles habitudes conditionnées. Le doute de soi existentiel peut être résolu par une analyse méditative du processus d'identification à un « moi », ce qui implique d'entrer dans un territoire assez primaire. Une fois que nous sommes capables de voir à quel point le sentiment d'un « moi » est conditionné par des causes, toutes ces pensées irréalistes cessent (S.II, 26). Comme l'a dit le Bouddha:

« Je suis » est un concept ; « Je suis ceci » est un concept ; « Je serai » est un concept. ... Lorsque le sage a dépassé tous les concepts, on dit qu'il est en paix. Le sage en paix n'est pas né, ne vieillit pas, n'est pas agité, n'est pas entravé. (M.III, 246 abrégé).

Fondamentalement, plus nous sommes en mesure de voir clairement le processus de « fabrication du moi », moins nous nous en saisissons comme d'une entité substantielle. Ce n'est pas un processus de « suppression du moi », mais un moyen de lâcher notre saisie obsessionnelle et de permettre au processus de référence au « moi » de se dérouler simplement au sens conventionnel : le « je » ressent toujours, mais la référence à « je » change lorsque changent les ressentis.

Certaines formes de doute de soi peuvent être enrichissantes. Si, par exemple, vous n'êtes pas sûr de tirer profit de la pratique, il n'est pas mauvais de vous poser la question : « Est-ce que cela fonctionne vraiment pour moi ? Est-ce bon pour moi ? Est-ce utile pour moi ? » Si vous n'avez que de rares éclairs de compréhension, ou si votre comportement ou votre attitude ne présente pas de changement significatif, il est peut-être bon de réévaluer votre pratique : « Ce type de pratique convient-il à mon tempérament ? Mon approche de la pratique est-elle correcte ou appropriée ? » Certaines personnes s'obstinent à avancer péniblement avec une technique spirituelle, en espérant qu'elle finira par donner des résultats. Même s'il existe des techniques qui produisent effectivement des résultats intrinsèques, leur valeur réelle est d'augmenter la conscience de soi. Que se passe-t-il à chaque instant dans le corps et dans l'esprit

? Suis-je piégé par le jeu du succès spirituel en essayant de perfectionner cette technique alors que je vois augmenter l'orgueil spirituel, le stress et la peur de l'échec ? Ou suis-je capable d'explorer la façon dont l'activité de l'ego se multiplie avec les défis dus à la poursuite d'une discipline spirituelle ?

Confusion

Si nous avons conscience d'être souvent dans la confusion, il est bon d'avoir une idée de ce qui la cause. Qu'est-ce qui la déclenche ? Comment apparaît-elle ? S'agit-il de quelque chose de spécifique ou est-ce une condition générale de l'esprit ? Le mieux, bien sûr, est d'utiliser la méditation pour concentrer l'esprit et l'éclairer. Lorsque vous avez conscience d'être dans la confusion, essayez de méditer sur la respiration ou de méditer en marchant. Même en peu de temps, il est possible de saper la tendance à la confusion qui, sinon, a tendance à se compliquer : l'esprit reste confus face à la confusion.

Autre bonne chose : vous simplifier la vie. Simplifiez et organisez vos lieux de vie et de travail afin d'avoir un environnement propre et ordonné. Essayez de vous concentrer sur une chose à la fois et terminez-la avant de passer à la suivante. Soyez plus discipliné quant à la quantité de choses que vous entreprenez et essayez de maintenir une certaine continuité dans votre emploi du temps. Il est très utile d'être plus clair et plus compatissant dans le choix de vos priorités. Si vous constatez que vous avez tendance à vouloir connaître les choses à fond, vous pouvez apprendre à vous satisfaire d'incertitudes, de connaissances partielles ou temporaires, ce qui est un moyen beaucoup plus réaliste de connaître la réalité.

Inquiétude

« Qu'est-ce qui m'inquiète vraiment ? » Si nous pouvons observer la nature de l'inquiétude, reconnaître ses symptômes et voir comment elle est déclenchée, nous commencerons à reconnaître qu'il s'agit d'un processus conditionné malsain, juste une vieille habitude. Exagérez-la et vous verrez qu'elle devient absurde, alors vous pourrez en rire. Si nous pouvons voir clairement les désagréments qu'elle cause, il nous sera d'autant plus facile d'apprendre à la lâcher, à nous défaire de cette mauvaise habitude. Personnellement, j'étais quelqu'un de très inquiet, car on m'avait appris à toujours tout planifier à l'avance. Quand j'ai fini par comprendre que c'était une tâche impossible dans un monde en perpétuelle mutation et que cela ne faisait que me rendre plus anxieux, je me suis rééduqué pour laisser tomber cette inquiétude et prendre les choses comme elles viennent. Parfois, l'inquiétude réapparaît, mais maintenant j'ai une autre relation avec elle, basée sur la vision claire et la sagesse.

Indécision

En fait, nous ne pouvons jamais être certains de toutes les conséquences de nos actes. Une fois que nous avons soupesé certaines possibilités, il peut être intéressant d'essayer au moins la plus favorable et voir ce qu'elle donne. Ainsi, nous passons d'un concept mental à une action concrète et nous pouvons avoir une autre perspective. Comme on dit : « Le chemin qui mène au sommet de la montagne commence par un pas. » Au lieu d'être trop perfectionniste, il serait peut-être plus utile de viser simplement une décision raisonnable ou une action réfléchie, et d'être assez humble pour apprendre de nos erreurs. Si nous sommes vraiment incapables de décider, nous pouvons simplement suivre notre façon de faire habituelle. Alors peut-être que la nécessité décidera pour nous. Parfois, le sentiment de devoir prendre une décision est basé sur

une cause non juste, comme l'agitation, l'ennui, etc. Si nous nous en tenons à ce que nous faisons, cela finira par passer.

Peur / angoisses

Pour maîtriser la peur et l'anxiété, il est bon d'observer le processus de la peur comme un simple témoin objectif ou comme un investigateur intéressé. Pour moi, le moyen le plus évident consiste à examiner la réaction de peur dans le corps. Le corps est plus lent à changer que l'esprit et exprime les émotions de manière beaucoup plus tangible. Ainsi, lorsque la peur apparaît, nous pouvons porter l'attention aux sensations physiques qui sont assez évidentes : le cœur qui s'emballe, la chaleur qui monte au visage, les muscles qui se contractent, etc. Il y a des expressions tangibles de peur que l'on peut observer clairement. Par contre, si je vais directement à l'émotion qui accompagne la peur, un vortex de réactions croissantes aux réactions et de réaction aux réactions peut survenir très rapidement, et je me retrouve aux prises avec une attaque de panique ou même une crise cardiaque. Tandis qu'être un témoin de l'expression physique de la peur nous permet d'en avoir conscience sans être happé par elle. Bien sûr, ce n'est pas toujours aussi facile car nous avons presque tous une longue relation avec différentes formes de peur. Le principe est d'essayer d'y accéder dans une certaine mesure, sans se laisser submerger. Si nous nous laissons dépasser par la peur, nous allons être confrontés à des réactions à la peur toujours plus traumatisantes. Nous pouvons finir par être traumatisés à nouveau en réitérant le vieux syndrome de peur. Toutefois, si nous pouvons toujours y avoir accès, par exemple à travers ses effets physiques, nous pourrions obtenir une perspective plus objective sur la nature du syndrome de la peur. Cela ne veut pas dire que l'on s'en libère à jamais mais pouvoir l'observer avec moins de crainte nous donne plus de confiance pour réellement travailler avec la peur et ne pas se sentir poursuivi par elle en permanence.

Les bons amis / enseignants (le Sangha)

Certains types de doutes, même s'ils ne sont pas totalement résolus, peuvent tout au moins être atténués par des personnes capables de faire des suggestions, d'orienter votre pratique ou de vous encourager. Bien sûr, c'est d'autant plus utile lorsqu'il s'agit de personnes avec lesquelles vous avez une profonde affinité ou qui ont une empathie particulière pour vos problèmes. Certains enseignants répondront simplement : « Vous devez développer davantage l'attention », tandis que d'autres, ayant vécu des situations similaires, ont des réponses que vous sentirez fondées sur une expérience personnelle.

Ajahn Chah était un enseignant expérimenté et particulièrement doué pour guider toutes sortes de personnes différentes, y compris des Occidentaux. Quand j'étais avec Ajahn Chah, je me disais : « Ce serait vraiment bien s'il me disait que je pratique bien. » Mais c'était un excellent enseignant, donc il ne risquait pas de tomber dans ce piège. Si quelqu'un était vraiment perdu dans les doutes ou en pleine confusion, il l'encourageait : « Oui, tu avances bien, continue. » Mais si une personne qui avait une méditation bien établie venait lui demander : « Que pensez-vous de ma pratique ? », il répondait : « Je ne sais pas. Qu'en penses-tu, toi ? » Il nous encourageait à tourner le regard vers l'intérieur, à être à l'écoute de notre propre expérience, de notre propre esprit. Il plaisantait même à propos des enseignants qui donnaient des entretiens à leurs élèves : « Si vous ne connaissez pas vous-même votre esprit, comment voulez-vous que le maître le connaisse ? » Au début, j'avais beaucoup de mal à « m'interviewer moi-même » ou à essayer d'évaluer objectivement mes expériences de méditation, surtout après avoir passé des d'années en tant qu'étudiant à être évalué par d'autres. Cependant, développer

cette « connaissance de soi » et lui faire de plus en plus confiance sont des éléments clés pour pouvoir affiner la pratique et l'adapter à sa propre voie.

Nous pouvons donc apprendre à nous demander comment va notre pratique, ou du moins, comment nous pensons qu'elle va, puis essayer de vérifier cela auprès de quelqu'un de plus expérimenté. Parfois, la perception de soi est surestimée. Cela dit, auprès d'Ajahn Chah, il était difficile de se surestimer – il était très doué pour désenfler l'ego. Sinon, il est bon d'avoir un ami qui puisse faire des remarques honnêtes sur notre pratique. Lors d'une visite à Wat Pah Nanachat, j'ai eu une conversation avec Ajahn Sumedho et je peux dire qu'en une trentaine de minutes, il a répondu à mon arriéré de trois ans de questions (j'avais déjà trouvé certaines réponses mais je souhaitais en avoir confirmation.) J'ai alors pleinement compris combien il est bon d'avoir un enseignant expérimenté pour orienter nos efforts, même si chacun doit avancer seul sur la voie. L'une des principales causes pour lesquelles certains méditants s'égarent est l'absence de guide, de bons amis ou d'autres sources d'informations sur la pratique spirituelle. Lorsque nous sommes sur le terrain étroit de l'exploration spirituelle, il est facile de penser que nous sommes uniques et spéciaux.

« Je ne sais pas »

Certains doutes peuvent ne pas être résolus facilement. Nous devons peut-être mettre des conseils en pratique afin d'en vérifier la justesse par nous-mêmes. Ajahn Chah a dit un jour : « Je ne peux pas vous donner la sagesse, je ne peux que vous donner la patience. » Autrement dit, il pouvait nous encourager à persévérer dans la pratique jusqu'à ce que nous arrivions à notre propre sagesse qui nous permet de voir clairement les choses telles qu'elles sont. Cela implique une certaine cohérence dans notre investigation intérieure, ainsi qu'une vérification dans la réalité et par recoupement. Et parfois, il est simplement plus honnête de reconnaître que nous ne savons pas. L'un des enseignements les plus fréquents d'Ajahn Chah était : « C'est incertain » (en thaï : *mai nae*). Puisqu'au final tout change, que tout est impermanent, il en ressort que rien n'est certain ni fiable. Pouvez-vous vivre avec cela ? Que ressent-on quand on ne sait pas ? Souvent – plus souvent que nous ne le pensons –, on ne sait vraiment pas. Mais si on sait qu'on ne sait pas, c'est une forme de savoir. Nous avons tout de même conscience des sensations physiques, de la tonalité des ressentis, de l'état d'esprit de l'instant présent, et peut-être sommes-nous aussi prêts à garder l'esprit ouvert pour essayer d'apprendre au moment où la possibilité de connaître se présentera. L'avantage c'est que, lorsque nous savons que nous ne savons pas, nous pouvons chercher, rechercher et investiguer. Si nous pensons savoir ou prétendons savoir, non seulement nous nous trompons nous-mêmes, mais nous n'essayons pas de chercher plus loin.

Le doute en tant que mode d'investigation

Si nous examinons en profondeur la nature du doute, nous pouvons le transformer en une investigation vraiment profonde. Ainsi, au lieu de rester bloqué par une question comme : « Le Bouddha est-il éveillé ? », vous pouvez la retourner et vous demander : « Qui pose cette question ? », ce qui pourrait vous mener à un questionnement spirituel beaucoup plus constructif. Vous posez la question et ensuite, plutôt que d'y répondre, vous suivez l'esprit plus profondément dans le silence intérieur. Si vous tournez votre regard vers vous-même en demandant : « Qui pose la question ? », vous découvrirez peut-être un niveau du « moi » plus profond. Vous percevrez peut-être de l'insécurité, l'aspect de l'ego qui veut être rassuré, qui a besoin d'être renforcé, qui a besoin d'être sans cesse encouragé, notamment avec une réponse comme : « Oui, le Bouddha était éveillé. » C'est cela qu'il est important de voir quand on peut

s'ouvrir suffisamment pour le voir. Que vous obteniez ou non la réponse à votre question initiale n'est pas vraiment important. Ce qui est important, c'est qu'elle puisse vous mener à une investigation plus profonde, à la racine du « moi » qui pose cette question. Que le Bouddha soit éveillé ou pas, ce n'est pas cela qui va vous éveiller. La réponse peut vous encourager ou vous donner une orientation mais ce n'est pas le vrai problème. L'important, c'est ce qui se passe en vous lorsque des doutes surgissent.

Certains enseignants suggèrent même d'encourager le doute. Lorsque l'on doute vraiment, on va à l'origine des racines fondamentales du « moi » – *qui* doute ? *Qui* veut savoir ? Si nous sommes attentifs au doute, nous remarquons que parfois l'esprit est ouvert et réceptif à l'idée d'aller plus loin, au-delà du doute, de celui qui doute et même peut-être jusqu'à la connaissance ultime pure et limpide. Le « moi » veut au moins faire croire qu'il sait pour garder le contrôle ; il risque ainsi de créer toutes sortes d'illusions et d'inventions pour donner l'impression qu'il sait, qu'il croit savoir ou suppose qu'il sait. Au fond, nous ne savons pas vraiment. Si toute la vie est fondamentalement impermanente, comment saurions-nous quoi que ce soit, si ce n'est que les choses changent constamment ?

Nous commençons à comprendre que la véritable connaissance, c'est connaître la vérité ultime. Il n'est pas nécessaire de connaître tous les détails. L'important, c'est savoir quelle est la véritable essence de tout. Ajahn Chah a dit qu'au lieu de connaître tous les arbres de la forêt, si nous savons ce qu'est la nature ultime d'un seul arbre, nous connaissons tous les autres arbres. Vous savez que cet arbre est impermanent, insatisfaisant et impersonnel. Si vous le savez, vous savez que, dans leur essence, les arbres sont tous pareils. C'est tout ce que vous devez savoir. Mais nous avons été formés à regarder la diversité et à tourner le regard vers l'extérieur plutôt que de regarder la source à l'intérieur. Alors peut-être pouvons-nous utiliser le doute pour nous ramener à la source, pour le ramener d'où il vient réellement, là où les vraies questions sont posées.

RÉSUMÉ

Le doute tel qu'il est compris dans le Canon pāli se rapporte essentiellement au bouddhisme : on doute du Bouddha, du Dhamma, du Sangha et de l'entraînement de l'esprit. Cependant, comme de nos jours la pensée conceptuelle joue un rôle tellement important, de nombreuses autres formes de doute sont apparues. Je les ai appelées le doute de soi, la confusion, l'inquiétude, l'indécision et la peur-angoisse. Certains doutes concernent des sujets précis qui peuvent être étudiés et peut-être résolus. Certains se produisent parce que nous regardons dans la mauvaise direction ou que nous n'appliquons pas une bonne méthode pour les résoudre. Par exemple, 1) ne pas utiliser le bon mode de compréhension : penser, étudier ou méditer ; 2) essayer de connaître ce qui est inconnaissable comme se demander ce qui arrive à un Éveillé après sa mort ; 3) poser des questions à partir de fausses hypothèses comme « Qui s'éveille ? » Certains doutes surgissent du fait que nous nous attachons à une vision erronée de la réalité ou à des opinions figées qui entrent en conflit avec ce que nous découvrons dans la pratique spirituelle, ce qui nous plonge dans l'incertitude.

La meilleure façon de résoudre le doute est l'investigation. Nous observons avec attention la nature du doute pour savoir quelle forme il prend. Certaines formes, comme la confusion, l'inquiétude ou le questionnement purement intellectuel, peuvent être dues à de vieilles habitudes qui alimentent cette tendance. D'autres formes sont dues à une sérieuse investigation de la réalité et peuvent tirer profit d'une pratique méditative, éventuellement avec le soutien d'un enseignant avisé ou d'un ami expérimenté. Quant au doute de soi, il nécessite une modification des habitudes ainsi qu'une étude de la dynamique qui sous-tend la création du « moi ».

Idéalement, si le doute ne nous paralyse pas, il peut être transformé en une réflexion ouverte : « Qui pose la question ? » Plutôt que de chercher une réponse à la question et d'ouvrir ainsi la porte à une autre question, nous pouvons porter notre attention sur le silence de l'esprit à un niveau de soi plus profond, peut-être même à la source du « moi ». C'est ainsi que l'obstacle peut se transformer en une aide. Ajahn Chah posait souvent la question suivante : « Si vous ne pouvez pas avancer, vous ne pouvez pas reculer et vous ne pouvez pas rester sur place, où allez-vous ? »

AU-DELÀ DES OBSTACLES

Comme nous l'avons bien compris à ce stade, les « obstacles » sont des aspects intrinsèques du « moi » dont il n'est pas facile de se libérer. Pour limiter l'impact qu'ils ont sur notre vie, nous devons généralement nous y appliquer activement. Parfois, ils ne sont pas visibles mais, tant qu'ils ne sont pas complètement résolus, ils sont susceptibles de survenir à tout moment et de causer des perturbations dans notre vie, parfois même de nous submerger complètement. De même avec la méditation : les obstacles peuvent ne pas se manifester à certaines occasions, tandis que d'autres fois, notre pratique de la méditation en est sérieusement perturbée.

Conscient de la nature tenace de ces obstacles, le Bouddha a fourni des conseils très complets et radicaux sur la façon de les traiter. Même si on se limite à les appliquer partiellement, ces enseignements peuvent être bénéfiques pour affaiblir leur portée. Développer une attention appropriée peut avoir une influence significative sur la façon dont nous percevons la réalité et sur nos réactions face à celle-ci. Si notre attention n'est jamais juste, nous avons une mauvaise perception des contacts sensoriels et finalement, nous ne faisons qu'aggraver notre ignorance.

En méditation, passer du temps à contempler l'aspect peu attirant du corps et développer la bienveillance envers soi et les autres, permet de maintenir une bonne forme mentale en prévision des moments où les obstacles du désir sensoriel et de la négativité surgiront soudainement. D'une part, cela nous permet d'acquérir une certaine expérience et la maîtrise de l'utilisation de ces outils plutôt que d'en connaître simplement la théorie ou la formule ; d'autre part, nous ne perdons pas le contact avec eux et ils peuvent ainsi devenir une partie intégrante de notre pratique spirituelle, car ces expressions du « moi » que sont les obstacles prévalent toujours sous une forme ou une autre.

Dans le processus qui consiste à devenir de plus en plus conscients de nos états d'esprit, nous en venons à apprécier les bienfaits des facteurs d'éveil et à les manifester davantage dans notre vie. Simultanément, nous constaterons une atténuation des divers obstacles. Ce processus est généralement une question de degré et, bien qu'ils puissent diminuer en force et en intensité grâce à un effort soutenu, les obstacles ne seront complètement résolus qu'aux différents stades de l'éveil. Bien que ces quatre stades soient désignés en fonction des « entraves » éliminées ou affaiblies, il existe un lien étroit entre les obstacles et certaines de ces entraves – c'est souvent une question de vocabulaire (voir annexe 2). Ainsi par exemple, au lieu des mots « désir sensuel et négativité » qui définissent les deux premiers obstacles, les entraves parlent de « convoitise et aversion ».

L'entrée dans le courant

La première étape de l'éveil est appelée « entrée dans le courant » (*sotāpanna*). Il s'agit d'un pas important dans la vision profonde de la nature impermanente et conditionnée des phénomènes, comme illustré dans l'enseignement sur les Quatre Nobles Vérités. En voici une description classique donnée dans les Écritures :

Quand le Bouddha sut que l'esprit de Yasa, le jeune homme de bonne famille, était prêt et réceptif, libre de toute obstruction, exultant, réjoui, il lui transmit l'enseignement condensé des bouddhas : dukkha, son apparition, sa cessation et la voie qui mène à cette cessation. Et de même qu'un vêtement propre sans tache absorbe aisément une teinture, Yasa assis là, vit surgir la vision pure et sans tache

du Dhamma : « Quels que soient les phénomènes qui apparaissent, tout est sujet à cessation. » (Vin.I, 15)

Cette découverte significative provoque un changement majeur dans la compréhension que l'on peut avoir de la réalité et engendre un changement radical dans la conscience de la personne qui l'a vécue. La vision profonde de l'impermanence et du lien de cause à effet révèle l'impersonnalité ou « non-soi » caractéristique des phénomènes, de sorte que l'entrave du « moi » auquel on s'identifie (*sakkāya diṭṭhi*) est abandonnée. Après avoir compris la nature conditionnée de tous les phénomènes, l'entrave de l'attachement aux rites et rituels (*sīlabbataparāmāsa*) est abandonnée. Et pour avoir vérifié par soi-même la justesse de l'enseignement du Bouddha, l'entrave du doute est abandonnée et l'on acquiert une confiance totale dans le Bouddha, le Dhamma et le Sangha. Il s'agit là d'une avancée considérable dans la compréhension de l'enseignement du Bouddha. Le terme « entrée dans le courant » signifie que l'on est maintenant dans le flux qui débouche sur le *nibbāna*, car la compréhension est telle qu'il n'y a plus de retour en arrière possible vers des états d'ignorance grave qui provoqueraient une renaissance dans les « états de chagrin » que sont les sphères infernales et animales et la sphère des fantômes affamés (A.II, 238). On dit qu'il y a trois types de personnes qui « entrent dans le courant » : ceux qui renaissent parmi les humains ou les êtres célestes (*deva*) jusqu'à sept fois encore ; ceux qui ne renaissent plus que deux ou trois fois et toujours chez des humains « de bonne famille » ; et ceux qui ne renaissent plus qu'une seule fois parmi les humains (A.I, 233).

Les quatre bienfaits de l'entrée dans le courant sont une confiance totale dans le Bouddha, le Dhamma et le Sangha, et le maintien de l'observation des cinq préceptes :

Doté d'une moralité qui réjouit les nobles êtres, entier, sans faille, sans tache, libéré, loué par les sages, non terni, prêt à la concentration (A.V, 183).

À plusieurs reprises, le Bouddha a modifié cette liste de bienfaits en remplaçant les préceptes par la générosité. À ces occasions, il s'adressait à des individus particuliers⁴⁰ dont il savait peut-être qu'ils suivaient déjà bien les préceptes, mais qu'ils pouvaient gagner à développer de la générosité. Une autre modification a été apportée dans le cas d'Anāthapindika : le Bouddha a ajouté un facteur, la « méthode noble », qui consiste à voir clairement et à comprendre parfaitement avec sagesse – cette formule étant celle de la causalité conditionnée (A.V, 184). Il s'agissait peut-être là encore d'un enseignement spécifique pour ce mécène laïc déjà dévoué, vertueux et généreux, qui pouvait bénéficier d'une meilleure compréhension de ce point pour progresser sur la voie.

Les six bienfaits de l'entrée dans le courant sont les suivants : 1) la personne est certaine d'être dans le vrai Dhamma, 2) elle ne fera pas machine arrière, 3) sa souffrance est limitée, 4) elle possède un savoir hors du commun, 5) elle a clairement vu que tout a une cause 6) et les effets de ces causes (A.III, 441).

Le doute sceptique en tant qu'obstacle est surmonté à l'entrée dans le courant. Avec la vision profonde de la vérité du Dhamma, également appelée l'ouverture de l'œil du Dhamma (ou encore la « percée [*abisamaya*] du Dhamma », S.II, 133), celui qui entre dans le courant est libéré du doute à propos de l'enseignement (Dhamma) et il acquiert également une confiance totale dans le Bouddha et le Sangha. Cependant, il y a encore de l'ignorance jusqu'au stade de l'arahant. Il peut donc y avoir un résidu d'autres formes de doute. Un passage des Écritures dit même que la libération ultime du fléau du doute et de l'incertitude arrive lorsque la vanité du « je suis » est éradiquée (A.III, 292). Or comme cette vanité n'est totalement transcendée qu'au niveau de l'arahant, cela implique qu'un certain doute et des incertitudes subsistent jusqu'à la

⁴⁰ Isidatta et Purāna dans S.V, 348 et Kāligodhā à S.V, 398.

libération finale. Ailleurs, il est également suggéré que seul l'arahant est parvenu à une totale confiance dans le Triple Joyau (M.I, 184) et a ainsi totalement transcendé le doute.

L'unique retour

La deuxième étape du processus d'éveil est appelée « l'unique retour » (*sakadāgāmi*). Alors que la réalisation aboutissant à l'entrée dans le courant est impressionnante, la transition vers l'étape suivante est nettement plus subtile. La seule différence avec la première étape est une diminution de l'avidité, de l'aversion et de l'ignorance (*rāga-dosa-moha*).

Avec l'épuisement des trois entraves [comme pour l'entrée dans le courant] et la diminution de l'avidité, de l'aversion et de l'illusion, ils atteignent « l'unique retour », ils ne reviendront qu'une seule fois dans ce monde avant de mettre définitivement fin à la souffrance. (A.I, 233)

La manière exacte dont cela est accompli n'est pas expliquée plus avant. Comme pour ceux qui sont entrés dans le courant, ceux qui ne reviendront qu'une fois suivent tous les préceptes de moralité, mais ne développent que modérément la concentration et la sagesse (A.I, 233).

Le non-retour

À la troisième étape, appelée « non-retour » (*anāgāmi*), les « cinq entraves inférieures » sont épuisées – les trois mêmes que pour l'entrée dans le courant, plus le désir sensoriel et l'aversion, autrement dit, les obstacles de l'avidité et de la négativité, ainsi que le remords (PP. 802) sont transcendés. On distingue cinq niveaux de non-retour (A.IV, 70)⁴¹. On dit de « ceux qui ne reviendront pas » qu'ils renaîtront « spontanément » [dans l'une des sphères célestes les plus élevées] et, sans repasser par une naissance humaine, ils atteindront l'éveil ultime (DI 156).

L'arahant

Celui qui atteint sur cette terre la dernière étape de l'éveil est appelé arahant, littéralement « l'être noble » ou « digne ».

Avec la destruction des souillures, il réalise par lui-même avec une connaissance particulière, dans cette vie, la libération de l'esprit et la libération par la sagesse qui est libre de toute souillure, et ainsi il demeure apaisé. (A.I, 234)

Avec la réalisation de cet état, les dix entraves sont détruites et les obstacles de la léthargie, de la somnolence et de l'agitation sont éliminés. Cette prise de conscience est principalement décrite en référence à la « destruction des souillures » de la sensualité⁴², de l'existence, des opinions et de l'ignorance, qui ont une corrélation avec les entraves (voir annexe 2). Un arahant est également défini comme « libre des souillures, ayant accompli la vie sainte, fait ce qui devait être fait, déposé le fardeau, atteint son propre bien-être, complètement épuisé les entraves de l'existence, ayant parfaitement compris la libération » (A. IV, 369). À ce stade, toutes les pollutions de l'esprit étant entièrement éliminées, les arahants sont dits « au-delà de l'entraînement » (*asekha*), car ils ont achevé l'entraînement à la moralité, à la concentration et à la sagesse (A.I, 234).

⁴¹ Pour plus de détails, voir la note de Bhikkhu Bodhi dans CDB, 1902 n.65.

⁴² Alors que le non-retour épuise la soif de sensualité de la sphère des sens, deux des cinq dernières entraves épuisées par l'arahant sont le désir de la sphère matérielle subtile (*rūpa rāga*) et le désir de la sphère immatérielle (*arūpa rāga*).

Alors le Vénérable Anuruddha, demeurant seul, en retrait, vigilant, ardent, résolu, comprit rapidement le Dhamma par lui-même avec une connaissance directe et, connaissant par lui-même, il est entré et il est demeuré dans cet incomparable point culminant de la vie religieuse pour laquelle un homme de bonne famille quitte à juste titre la vie de famille pour l'errance. Et il sut : « La renaissance est épuisée, la vie religieuse est accomplie, ce qui était à faire est fait, il n'y aura plus de vie future. » Et le Vénérable Anuruddha devint l'un des arahants. (A.I, 282)

L'arahant est incapable de tuer, de voler, d'avoir des rapports sexuels, de mentir, de stocker des objets pour le plaisir, de désavouer le Bouddha, le Dhamma, le Sangha et l'entraînement, et de suivre un mauvais chemin par désir, aversion, illusion ou peur (A.IV, 370). Au moins quatre types d'arahants sont mentionnés : ceux qui possèdent le triple savoir (*te-vijja*), ceux qui possèdent les six sortes de pouvoirs psychiques (*abhiññā*), ceux qui sont « libérés des deux façons » et ceux qui sont libérés par la sagesse (SI, 191). On dit que celui qui est libéré des deux façons peut « atteindre avec le corps et demeurer dans ces espaces de liberté⁴³ qui sont paisibles, au-delà des formes et immatériels, et ses souillures sont épuisées grâce à sa vision de sagesse » (M.I, 477). « Libéré par la sagesse » signifie qu'ils ne peuvent pas atteindre les « libérations immatérielles » mais que les souillures sont épuisées. Cette catégorie inclut l'arahant qui s'est éveillé par ce que l'on appelle « la vision sèche » ou « la révélation profonde sèche » (*sukkha-vipassaka*) dont les Commentaires disent qu'elle ne passe pas par les absorptions⁴⁴ (*jhāna*). Il semble que la majorité des arahants à l'époque du Bouddha aient été « libérés par la sagesse » car un sutta indique que parmi les 500 arahants présents, il y en avait soixante des trois premiers types et donc 320 libérés par la sagesse (SI, 191).

De manière générale, si nous développons les exercices de méditation prescrits pour les différents obstacles et que nous intégrons les pratiques de soutien dans notre vie, nous remarquerons que nous sommes moins entravés par les obstacles, tant dans notre pratique spirituelle que dans notre vie ordinaire. Idéalement, les obstacles peuvent être atténués jusqu'à ne plus obstruer le développement de la concentration d'absorption, ce qui permet d'approfondir davantage la vision pénétrante. À mesure que s'approfondit la compréhension de l'impermanence, de l'insatisfaction (*dukkha*) et de l'impersonnalité de tous les phénomènes conditionnés, on éprouve un désenchantement (*nibbīda*) croissant, puis un détachement (*virāga*) et enfin une libération (*vimutti*) (S.IV, 24).

Moines, la forme corporelle... les ressentis... les perceptions... les processus mentaux... la conscience sensorielle sont impermanents ; ce qui est impermanent est dukkha ; ce qui est dukkha est non-soi ; ce qui est non-soi doit être vu tel que c'est réellement avec sagesse ainsi : « Ceci ne m'appartient pas, ce n'est pas ce que je suis, ce n'est pas 'moi'. » Voyant les choses telles qu'elles sont réellement grâce à la sagesse, l'esprit se détache des passions et il est libéré des souillures sans chercher à s'en saisir. Si l'esprit d'un moine s'est détaché de la forme corporelle... des ressentis... des perceptions... des processus mentaux... de la conscience sensorielle, il est libéré des souillures sans s'en saisir. Étant libéré, il est stable ; étant stable, il est satisfait ; étant satisfait, il n'est pas agité ; n'étant pas agité, il réalise personnellement le nibbāna. Il sait clairement : « La naissance est épuisée, la vie

⁴³ Cela impliquerait qu'ils sont au moins capables d'accéder aux absorptions sans forme (*arūpa-jhāna*), quatre absorptions utilisant un objet « sans forme » pour la concentration : espace sans limite, conscience sans limite, sphère du néant, sphère du ni-perception ni non-perception.

⁴⁴ Cependant, voir la note de Bhikkhu Bodhi dans CDB, p. 785, note 210, et Analayo (2012), p.252.

religieuse est accomplie, ce qui devait être fait est fait, il ne reste plus rien de cet état présent » (S.III, 45).

Moines ! Tout est tellement éphémère, tout est tellement changeant, tout est tellement inconfortable, à tel point qu'il est juste que vous soyez désenchantés de toutes les choses conditionnées, que vous en soyez détachés, que vous en soyez libérés (S.II, 191).

BIBLIOGRAPHIE SOMMAIRE EN FRANÇAIS ET EN ANGLAIS

Les références bibliographiques de l'auteur se réfèrent à des ouvrages en anglais. Le lecteur pourra trouver ci-dessous quelques-uns de ces livres traduits en français suivis de la bibliographie originale.

TEXTES DU CANON PĀLI

Dīgha Nikāya: Tomes I, II, III, Traduction intégrale du pāli par Mohan Wijayaratna, éd. LIS, Paris.

Le dernier voyage du Bouddha : Traduction intégrale du *Maha-parinibbāna Sutta* (DN 16) par Mohan Wijayaratna, éd. LIS, Paris.

Majjhima Nikāya, les Moyens Discours du Bouddha (Sutta 1 à 10), Mohan Wijayaratna, éd. les Deux Océans, Paris.

Les plus belles paroles du Bouddha, Les versets du Dhammapada, éd. Sully

Le premier enseignement du Bouddha : Dr Rewata Dhamma, éd. Claire Lumière

TEXTES SUR LA VIE DU BOUDDHA

Les grands disciples du Bouddha : Tomes 1 et 2, éd. Claire Lumière

Le Bouddha et ses disciples : Mohan Wijayaratna, éd. cerf.

AUTRES PUBLICATIONS

Michel-Henri Dufour, *Dictionnaire pāli-français du bouddhisme originel*, Les Éditions des 3 Monts.

Joseph Goldstein, *La pleine conscience et Le chemin vers l'éveil*, éd. Deboeck Supérieur. Volumes 1 et 2 du commentaire de l'auteur sur le *Satipatthana Sutta*.

Ajahn Chah, *Tout apparaît, tout disparaît*, éd. Sully

Ajahn Chah, *Vertu et méditation et Méditation et Sagesse*, éd. Sully. Volumes 1 et 2 du recueil des enseignements d'Ajahn Chah : *Food for the Heart*.

Bhante Henepola Gunaratana, *Les huit marches vers le bonheur*, éd. Albin Michel

Bhante Henepola Gunaratana, *Méditer au quotidien*, éd. Albin Michel.

Dr Brian L. Weiss, *De nombreuses vies, de nombreux maîtres*, éd. J'ai Lu

Gina Cerminara : *De nombreuses demeures*, éd. Adyar

BIBLIOGRAPHIE ORIGINALE EN ANGLAIS

TEXTES DU CANON PĀLI, VERSION ANGLAISE PROPOSÉE PAR WISDOM PUBLICATION, 199 Elm Street, Somerville, MA 02144 USA. www.wisdompubs.org:

Āṅguttara Nikāya: The Numerical Discourses of the Buddha, Bhikkhu Bodhi, 2012.

Dīgha Nikāya: The Long Discourses of the Buddha, Maurice Walshe, 1995.

Majjhima Nikāya: The Middle Length Discourses of the Buddha, Bhikkhu Ñāṇamoli and Bhikkhu Bodhi, 1995.

Saṃyutta Nikāya: The Connected Discourses of the Buddha, Bhikkhu Bodhi, 2000.

In the Buddha's Words: An Anthology of Discourses from the Pali Canon, Bhikkhu Bodhi, 2005.

TEXTES DU CANON PĀLI EN ANGLAIS, TRADUCTION DE LA BUDDHIST PUBLICATION SOCIETY, P.O. Box 61, 54, Sangharaja Mawatha, Kandy, Sri Lanka. www.bps.lk:

The Itivuttaka, John D. Ireland, 1991. *The Udāna*, John D. Ireland, 1990.

The Discourse on the Root of Existence [M. sutta 1, with commentary], Bhikkhu Bodhi, 1992.

The Great Discourse on Causation [D. sutta 15, with commentary], Bhikkhu Bodhi, 2000.

TEXTES DU CANON PĀLI EN ANGLAIS, TRADUCTION DE LA PĀLI TEXT SOCIETY, 33 Oakfield Road, Bristol BS8 2AT, United Kingdom. www.palitext.com:

Sutta Nipāta: The Group of Discourses II, K. R. Norman (trans.), 1992.

Theragāthā: Poems of Early Buddhist Monks, K. R. Norman (trans.), 1997.

Therīgāthā: Poems of Early Buddhist Nuns, C.A.F. Rhys Davids & K.R. Norman (trans.), 1989.

TEXTES DU CANON PĀLI TRADUITS EN ANGLAIS PAR D'AUTRES ÉDITEURS :

The Dhammapada, Narada Thera (Pali ed. and trans.), B.M.S. Publications, np., 3rd ed. 1978.

The Sutta-Nipāta, H. Saddhatissa, Curzon Press, London, 1985.

AUTRES PUBLICATIONS:

Anālayo: Satipaṭṭhāna: The Direct Path to Realization, Windhorse Publications, 2000.

Analayo, Bhikkhu: Excursions into the Thought-World of the Pali Discourses, Pariyatti Press, Onalaska, 2012; www.pariyatti.org

Gethin, Rupert: *The Foundations of Buddhism*, Oxford University Press, 1998.

Gombrich, Richard F.: *Theravada Buddhism*, Routledge & Kegan Paul, London, 1988.

Hanson, Rick: *Buddha's Brain*, New Harbinger Publications, Inc., Oakland, 2009.

Hanson, Rick: *The Enlightened Brain* (7 CD Audio), Sounds True, Boulder, 2011.

- Harvey, Peter: *An Introduction to Buddhism*, Cambridge University Press, 1990.
- Kotre, John: *White Gloves: How We Create Ourselves Through Memory*, The Free Press, New York, 1995.
- Levine, Stephen: *Healing into Life and Death*, Gateway Books, Bath, 1989.
- Malalasekera, G. P.: *Dictionary of Pali Proper Names*; 2 vols., (reprint), Oriental Books Reprint Corporation, New Delhi, 1983.
- Masters, Robert Augustus: *Spiritual Bypassing*, North Atlantic Books, Berkeley.
- Ñāṇamoli, Bhikkhu: *The Life of the Buddha*, Buddhist Publication Society, Kandy, 1972.
- Ñāṇamoli, Bhikkhu: *The Path of Purification, a translation of the Visuddhimagga*, Buddhist Publication Society, Kandy.
- Netherton, Dr. Morris: *Past Lives Therapy*, <http://pastliferegression.com/past-life-regression-books/>
- Nyanaponika Thera and Hellmuth Hecker: *Great Disciples of the Buddha*, Wisdom Publications, Boston, 1997.
- Nyanatiloka Thera; *Buddhist Dictionary*, Buddhist Publication Society, Kandy, 1980.
- Rahula, Walpola: *What the Buddha Taught*, Gordon Fraser, London, 1982.
- Saddhatissa, H.: *The Life of the Buddha*, Unwin Paperbacks, London, 1981.
- Schumann, H.W.: *The Historical Buddha*, Arkana, London, 1989.
- Stevenson, Dr. Ian: *Twenty Cases Suggestive of Reincarnation*, Charlottesville, University Press of Virginia, 1974.
- Weiss, Brian: *Many Lives, Many Masters*, A Fireside Book, 1988.

LIVRES OÙ SONT ABORDÉS LES CINQ OBSTACLES :

- Goldstein, Joseph: *Mindfulness, A Practical Guide to Awakening*, Sounds True, Boulder, 2013.
- Gunaratana, Bhante Henepola: *Mindfulness in Plain English*, Wisdom Publications, Somerville, 1992.
- Nyanaponika Thera: *The Heart of Buddhist Meditation*, Rider, London, 1987.
- Nyanaponika Thera: *The Five Mental Hindrances*, Buddhist Publication Society, Kandy.
- Soma, Thera: *The Way of Mindfulness*, Buddhist Publication Society, Kandy.