

Maitriser
le
Cœur des
Enseignements
du
Bouddha

A livre inhabituellement dur sur le Dharma

Par

L'Univers Interdépendant,
mais conventionnellement attribué à

l'Arahat

Daniel M. Ingram, MD MSPH

3^{ème} édition

Copyright Avril, 2007, par Daniel M. Ingram

Daniel_ingram@interactivebuddha.com

www.interactivebuddha.com

Ce livre est dédié à la mémoire de feu Bill Hamilton. Son dévouement sans faille à la culture et à la promotion de la sagesse malgré toutes les conséquences a réellement fait de lui un grand instructeur.

Table des Matières

Avant-propos et avertissements

Partie I : Les Fondamentaux

1. Introduction à la Partie I
2. Moralité, Le Premier et Dernier Entraînement
3. La Concentration, Le Second Entraînement
4. La Sagesse, Le Troisième Entraînement
5. Les Trois Caractéristiques

L'Impermanence

La Souffrance

Le Non-soi

Les Cinq Facultés Spirituelles

La Foi et la Sagesse

L'Energie et la Concentration

L'attention

6. Les Sept Facteurs d'Illumination

L'Attention

L'Investigation de la Vérité

L'Energie

L'Extase

La Tranquillité

La Concentration

L'Equanimité

7. Les Trois Entraînements Revisités

8. Les Quatre Nobles Vérités

Vérité Numéro Un : la Souffrance

Vérité Numéro Deux : « Le Désir »

Vérité Numéro Trois : La fin de la Souffrance

Vérité Numéro Quatre : Le Sentier

9. Considérations pratiques sur la méditation

Où, quand et pour combien de temps ?

Vie quotidienne et Retraites

Postures

Objets pour les pratiques de vision profonde

Résolution

Instructeurs

10. Résumé

11. Conclusion à la Partie I

Partie II : Ombres et Lumière

12. Introduction aux Parties II et III

13. Bouddhisme contre Le Bouddha
14. Contenu et Réalité Ultime
15. Que S'est-Il Passé ?
16. Un Objectif Clair
17. Chevaucher l'Energie des « Poisons »
18. La Pensée Juste et les Ecuries d'Augias
19. Du Contenu à la Connaissance

Partie III : Maîtrise

Concentration vs. Compréhension

Les Etats de Concentration (Samatha Jhanas)

Absence de soi vs. Soi Profond

Les Royaumes du Sans Forme

Espace sans Borne, le Cinquième Jhana

Conscience sans Borne, le Sixième Jhana

Le développement de l'Insight

- Corps et Esprit
- Cause et Effet
- Les Trois Caractéristiques
-

Les Vipassana Jhanas

Utilité des Cartes

Les Trois Portes

« C'était une expérience du Vide, ça ? »

Au-delà du Premier Chemin (« C'est quoi la suite ? »)

Modèles des Etapes de l'Eveil

- Le Modèle Non-Duel
- Les Ecoles de l'Eveil Soudain
- Les Modèles de la Perception Fondamentale
- Les Modèles de la Perception Spécifique
- Les Modèles Emotionnels
- Le Modèle Theravada des Quatre Chemins
- Un Modèle des Quatre Chemin Revisité
- Un Modèle Simple
- Les Modèles de l'Action
- Les Modèles des Pouvoirs
- Le Modèle Tibétain des Dix Bhumis
- Le Modèle Tibétain des Cinq Chemins
- Les Modèles Energétiques
- Les Modèles de la Connaissance Spécifique
- Les Modèles Psychologiques
- Les Modèles de la Pensée
- Les Modèles
- Les Modèles Physiques
- Les Modèles
- Les Modèles Karmiques
- Les Modèles de la Félicité Eternelle
- Les Trois Kayas
- Les Modèles de l'Immortalité
- Les Modèles de la Transcendance
- Les Modèles de l'Extinction
- Les Modèles de l'Amour
- Les Modèles de l'Unité
- Les Modèles Sociaux

- Les Trois Yanas
- S'occuper de nos « Trucs » ou s'occuper de la **Séparation**
- Les Ecoles du « Il n'y a Rien à Faire » et du « Vous Etes Déjà Arrivés »
- Dernières Remarques

Bon, c'est quoi l'« Eveil Complet » ?*

Intégration*

C'est possible !

Détails sur le « Facteur Champignon »*

Mais qui diable est Daniel M Ingram ?

Conclusion et meilleurs vœux

Appendice : La Cessation de la Perception et des Sensations
(Nirodha Samapatti)

Avant-propos et Avertissements

J'avais à peu près 15 ans lorsque je traversai par hasard les expériences précoces classiques de la méditation décrites par les textes anciens, et c'est alors que ma réticente quête spirituelle débuta. Je ne réalisais ni ce qui venait de se produire, ni que je venais de traverser une sorte de point de non-retour, quelque chose que je nommerai plus tard l'Apparition et la Disparition (Arising and Passing away dans le texte d'origine). Je savais que j'avais fait un rêve étrange peuplé de lumières vives, que mon

corps et le monde entier avaient semblé exploser comme un feu d'artifice, et qu'après coup il fallait d'une manière ou d'une autre que je comprenne quelque-chose, sans avoir aucune idée de quoi il s'agissait. Je philosophais frénétiquement pendant des années jusqu'au jour où je réalisais qu'il faudrait bien plus que de simples raisonnements pour résoudre mes questions spirituelles les plus profondes et compléter le cycle de pratique qui avait déjà commencé.

Un très bon ami, qui jouait dans le groupe qui m'employait comme technicien du son et machiniste, se trouvait à un stade similaire, pris comme moi dans ce que nous appellerions plus tard la Nuit Sombre (Dark Night). Lui aussi avait compris que la logique et la restructuration cognitive n'allaient pas vraiment nous venir en aide. Nous regardâmes méticuleusement ce que d'autres philosophes avaient fait lorsqu'ils arrivaient au même point, et prîmes conscience que nos préférés s'étaient tournés vers des pratiques mystiques. Nous résonnâmes qu'une sorte de sagesse non-duelle provenant d'une expérience directe était la seule façon de procéder, mais l'obtention de ce type de sagesse nous semblait être une tâche intimidante, voire impossible.

Mon ami se trouvait à un stade un peu plus avancé que moi de sa crise spirituelle, et n'eut finalement d'autre choix que de se lancer. Il arrêta la musique, retourna en Californie, et s'installa dans un vieux mobil-home usagé, livrant des pizzas pour économiser et ainsi mener à bien sa quête spirituelle. Il finit par faire des retraites de méditation et s'envola par la suite pour l'Asie pour une année de pratique intensive sous les conseils de maîtres contemplatifs de la tradition du bouddhisme Theravada birman. Lorsqu'il revint, les bénéfices de sa pratique étaient évidents, et

quelques années plus tard je tentais de suivre un chemin similaire.

En 1994, je me mis à suivre des retraites de méditation intensives et à accroître fortement ma pratique quotidienne. Je traversai des expériences très étranges et intéressantes, et commençais à chercher autour de moi des personnes aptes à me conseiller et à m'indiquer la meilleure façon de garder les choses en perspectives. Les bons instructeurs étaient peu nombreux et éloignés, leur disponibilité limitée et souvent chère à obtenir, et leurs réponses à mes questions étaient souvent tâtonnantes et énigmatiques. Même mon vieil ami gardait tout ce qu'il savait pour lui-même, et les questions tournant autour de la révélation des détails de la théorie méditative et de la pratique personnelle faillirent bien nous coûter notre amitié.

Frustré, je me tournais vers les livres, prenant d'assaut à la fois les textes anciens et les plus récents, à la recherche de cadres conceptuels qui me permettraient de naviguer adroitement à travers un territoire totalement inconnu de mon expérience jusqu'ici. Malgré un accès à un nombre stupéfiant d'œuvres détaillées sur le Dharma, j'avais l'impression qu'ils laissaient de côté de nombreux détails qui pour moi semblaient importants. J'ai appris par la manière forte qu'utiliser des cadres conceptuels trop idéalistes ou incomplètement explicités pouvait avoir des conséquences aussi néfastes que de n'en utiliser aucun. De plus, je trouvais que beaucoup de ce qui était dit au sujet de la théorie sur la progression contenait des idéaux et des mythes qui ne résistaient tout simplement pas au test de la réalité, tout autant que j'aurais voulu qu'ils y parviennent.

J'obtins également la conviction profonde qu'ils étaient effectivement parvenus à donner un sens à tout cela. Ces sacrés Bouddhistes avaient élaboré des techniques très simples qui menaient directement à des résultats remarquables si l'on en suivait les instructions et nous en administrions une dose assez forte. Alors que certaines personnes n'apprécient guère cette approche à la « livre de cuisine » de la méditation, je suis tellement reconnaissant à l'égard de leurs recettes que les mots me manquent pour exprimer ma profonde gratitude pour les succès auxquels elles m'ont permis d'aboutir.

Leurs pratiques simples et anciennes révélèrent de plus en plus ce que je cherchais. Je trouvais que mes expériences remplissaient les trous laissés dans les textes et les enseignements, brisant les mythes répandus au travers du dogme bouddhiste standard et révélant les pratiques méditatives secrètes que les instructeurs gardent habituellement pour eux. Finalement, j'arrivais à un endroit d'où je me sentais confortable pour écrire le livre que j'avais cherché, ce livre que vous êtes à présent en train de lire.

Ce livre est dédié à ceux et celles qui souhaitent réellement devenir maître des enseignements fondamentaux du Bouddha et qui sont prêts à y consacrer le temps et l'effort nécessaires. Il est également dédié à ceux et celles qui sont las de devoir déchiffrer le code des livres anciens et plus récents du Dharma, car il est conçu pour être honnête, explicite, directe et rigoureusement technique. Comme de nombreux commentaires du canon Pali, il se structure suivant les 3 entraînements de bases enseignés par le Bouddha : la moralité, la concentration et la sagesse.

A travers ce livre je me suis efforcé d'être aussi utilitaire et pragmatique que possible, et l'accent est toujours mis sur l'« intégration » à un niveau qui fait effectivement la différence. Toutes les sections supposent qu'à un degré vous avez développé une pratique, passé du temps dans un environnement spirituel, et possédez quelques connaissances du jargon dharmique. Elles assument également que vous êtes prêt à fournir l'effort requis.

Je me suis efforcé d'inclure assez d'information pour rendre ce livre capable d'assumer le rôle de manuel de méditation qui permettrait de traverser le chemin spirituel. Néanmoins, j'ai aussi tenté de me concentrer sur ces zones que je considère comme étant du ressort de mes compétences fondamentales et aussi ces zones du chemin spirituel dont je n'ai pas le sentiment qu'elles ont été abordées de manière adéquate dans les œuvres précédentes. Ce livre brille dans les domaines de la technique et des points subtils de la pratique très avancée. Néanmoins le chemin spirituel est vaste au-delà de toute mesure et ne pourrait être convenablement couvert par un seul recueil. C'est pourquoi je vous renverrai souvent à d'autres excellentes sources pour plus de détails sur ces sujets dont j'ai le sentiment qu'ils ont été convenablement abordés par d'autres auteurs. Je vous suggère fortement d'en prendre connaissance, si ce n'est de tous, au moins d'une partie.

Comme ma propre pratique, ce livre est fortement influencé par les enseignements de feu le grand Mahasi Sayadaw, un maître de la méditation birmane et érudit de la tradition du bouddhisme Théravada, et par ceux et celles de, et en dehors de, sa lignée. Je fais également référence à de nombreuses autres traditions, certaines bouddhistes et d'autres pas. Mon souhait le plus sincère

est que tous les étudiants assidus à la méditation trouvent quelque valeur pratique au travers de ce livre.

J'ai inclus quelques-unes de mes propres expériences, que j'ai identifiées comme telles. Elles ont pour but d'ajouter un sens de la réalité de ce qui est possible, que ce soit en termes de succès et d'échecs. Elles doivent apporter une dimension humaine à la théorie. Néanmoins si vous trouvez ces histoires encombrantes, ou si elles vous laissent un arrière-gout de « laissez-moi vous raconter ma quête spirituelle personnelle », alors s'il vous plait rendez-nous service et faites en l'omission sans l'ombre d'une hésitation.

J'ai également écrit ce livre dans ce qui est clairement ma propre voix. Ceux qui ont lu ce recueil et me connaissent m'ont rapporté qu'ils pouvaient presque m'entendre le dire. J'y ai aussi laissé beaucoup de mes tendances névrotiques, tout en les rendant aussi visibles que possible. J'affirme que quiconque écrit amène avec lui son bagage émotionnel malgré tout effort de camouflage, vous devriez donc être capable de les discerner clairement étant donné qu'elles sont bien mises en évidence. Si vous cherchez plutôt un livre qui n'est que dogme et théorie sans cette touche personnelle, le choix est vaste et j'en mentionne un certain nombre au fil du récit.

J'ai également inclus un minimum de critiques sociales, certaines ajoutant très certainement du piment au discours. Vous les trouverez peut-être inutiles, voir gênantes ou même offensives. Vous serez peut-être de ceux qui les écarteront rapidement comme discours sévère et mal avisé. Je suis partagé entre le sentiment qu'il y a des points très importants qui sont abordés dans ses sections et la compréhension que tous les lecteurs ne

seront pas en mesure de faire bon usage des informations et opinions qui y sont présentées de manière aussi forte. C'est pourquoi je vous demande de sauter ces chapitres et d'aborder directement les sections plus amicales ou techniques si vous ne les trouvez pas utiles. Pour faciliter la tâche, j'ai inclus une étoile dans les titres de ces chapitres qui possèdent un contenu potentiellement incendiaire de manière à qu'ils puissent être abordés de manière appropriée.

Bien que mon sentiment soit que les points exposés dans ces chapitres sont importants et potentiellement valables et utiles, ils ne sont absolument pas nécessaires pour comprendre les chapitres qui suivent. Le monde déborde de livres meilleurs sur le Dharma. Ils sont à votre disposition par centaines sur les étagères de n'importe quelle bibliothèque publique. Néanmoins je crois qu'il y a de la place pour un livre qui de temps en temps communique son message sur un autre ton, même si je vous offre respectueusement l'option de choisir l'intensité du volume auquel vous souhaitez que ce ton vous parvienne. Il s'agit du ton libéré d'un individu d'une génération dont les plus radicaux portaient des crampons en fer sur la tête et des rangiers plutôt que des perles et des sandales, écoutaient les Sex Pistols plutôt que le Moody Blues, n'auraient pas fait la distinction entre un poète de la « Beat Génération » ou un mendiant du Dharma et un éléphant rose, et pensaient que les hippies n'étaient qu'une bande de naïfs, même si ok, on leurs doit beaucoup. Il s'agit aussi du ton libéré de celui dont la pratique a été dédiée à la maîtrise complète et totale des étapes traditionnelles et profondes de la voie plutôt qu'une sorte de méli-mélo New Age insipide ou un délire pop-psychologique. Si cela ne vous convient pas, lisez autre chose.

Ainsi que me l'a indiqué un très respecté instructeur de méditation et érudit (qui restera anonyme) après avoir parcouru une version antérieure de ce livre, « La plupart des Bouddhistes ne sont que des baby-boomers vieillissants qui souhaitent apaiser leur conscience en faisant quelque-chose de bien, et qui ne sont donc pas vraiment intéressés par ce genre de chose. » Je leurs souhaite beaucoup de succès à assouvir ces besoins valides et c'est à contrecœur que j'invite ces individus à ne pas lire ce recueil, ou du moins les chapitres qui sont marqués d'une étoile. Il s'agit aussi d'une admission des limitations de ce travail, d'une invitation à adopter une vision plus habile de ce qu'il est possible d'accomplir sur le chemin spirituel, et d'un avertissement.

J'ai aussi eu d'autres motivations pour écrire ce livre. Un certain nombre de personnes ont tenté de faire de moi leur professeur de méditation. J'ai fait ce que j'ai pu pour les encourager à bien pratiquer, à faire des retraites et à explorer, mais dès que je sens qu'ils ne sont pas vraiment motivés pour fournir l'effort ou tentent de m'idolâtrer d'une manière ou d'une autre, je fais en sorte de les écarter. Je préfère largement la compagnie d'aventuriers qui souhaitent explorer les mystères de cette vie avec moi à toute autre relation. Les compagnons du Dharma peuvent se rencontrer à différentes étapes de la pratique et il se peut qu'un ami enseigne à un autre quelque-chose d'utile, mais cela se ressent de façon très différente entre gens qui sont officiellement professeurs et étudiants. Ainsi, écrire ce livre m'a permis de leurs apporter le meilleur de ce que je sais et de dire, « Tiens, si tu es vraiment intéressé, il y en a plus qu'assez ici pour te permettre de creuser aussi profond que tu le souhaites. Sinon, je n'aurais pas perdu beaucoup de mon temps et j'aurais évité que

tu me mettes soit sur une sorte d'étrange piédestal ou un pilorie, du moins pas à ma connaissance. »

Ceci dit, j'ai bien pour but explicite de faciliter la maîtrise du contenu de ce livre, afin que ceux qui y parviennent puissent ensuite aider d'autres à en faire de même. Plus il y aura de gens qui seront capables d'enseigner à partir d'une expérience personnelle profondément établie, plus les gens seront capables de bien apprendre le Dharma, et plus le monde sera sain et heureux.

Ce qui m'amène à la question du problème de ce que l'on nomme la hiérarchie. C'est le simple fait qu'il y a ceux qui ont atteints ce que l'on nomme Eveil, Illumination, réalisation, etc. et puis il y a les autres. Il y a ceux qui disposent de capacités de concentration fortes, et les autres. Il y a ceux qui ont leur moralité pour eux, et les autres. Il y a ceux qui sont les maîtres de certaines choses et d'autres qui ont plus de travail à fournir. Alors qu'un étrange mouvement se répand en occident qui tente d'imaginer tout le monde comme étant sur un pied d'égalité dans le monde de la spiritualité, cela est bien évidemment complètement fantasque et mal avisé. Lorsque je cherchais des professeurs et des amis avec qui pratiquer et m'aider, plutôt que de m'énerver au sujet de certaines personnes qui déclaraient en savoir plus que moi, j'étais excité par l'opportunité, aussi rare fut-elle, d'étudier avec des gens qui savaient ce qu'ils faisaient. Cela semble évident. Prenez ceci comme un autre avertissement : si vous devenez assez bon à tout ceci, les gens réagiront souvent de manière négative à votre égard si vous vous en vantez, et le nombre de ceux qui verront plutôt vos réalisations comme elles doivent être perçues, c'est à dire comme une source d'inspiration et d'exemple, sera certainement faible.

De même, il est très étrange de voir un langage, des expériences et des perspectives si complètement différentes de la plupart des gens autour de moi. Je me sens souvent comme un extra-terrestre habillé en homme normal, et je rêve d'un monde où les conversations liées à ce genre d'évènements et de réalisations qui aujourd'hui dominent mon expérience quotidienne, seraient beaucoup plus communes et normales. En lisant entre les lignes, vous devriez prendre cela comme un autre avertissement. Si vous pénétrer profondément dans tout cela, vous découvrirez cette même solitude.

Je dois aussi mentionner que je me considère, ainsi que beaucoup de ces êtres salués par la lignée et de qui je tire principalement mon inspiration, être des cowboys du Dharma, des non-conformistes, des solitaires et des outsiders. Souhaiter vraiment aboutir à un résultat vous fera de façon quasi-certaine ressentir cela dans la plupart des cercles bouddhistes occidentaux. Ironiquement je me considère aussi comme un traditionaliste extrême. Ce qui est étrange de nos jours c'est qu'être un bouddhiste traditionaliste qui tente vraiment de plonger dans les profondeurs du cœur, de l'esprit et du corps tel que le Bouddha a si clairement enclin ses disciples à le faire, c'est aller à contre-courant de la majeure-partie de la culture méditative contemporaine.

Dans la même logique, je dois mentionner que le chemin que j'ai suivi s'est révélé dangereux, plus souvent déstabilisant qu'apaisant, plus souvent insupportable que plaisant, plus difficile à intégrer que la plupart des autres chemins dharmiques dont j'ai entendu parler, et de manière générale une aventure difficile. Mais il s'est aussi révélé profond, extraordinaire, et plus glorieux que la plupart des autres chemins qui sont venus à ma

connaissance. Surfer sur les bords effilochés de la réalité a été plus facile pour moi que d'en ralentir le processus. Dans mes explorations, accidents et aventures, j'ai beaucoup appris non seulement sur comment progresser rapidement dans la méditation mais aussi comment y parvenir sans complètement perdre les pédales. J'espère que je pourrais transmettre un peu de cette connaissance sur ces 2 aspects grâce à ce livre. Ceci doit être pris comme un avertissement supplémentaire. Ce livre et le chemin qui y est présenté ne s'adressent pas aux chercheurs spirituels instables et blessés. Vous devez être en possession de tous vos moyens psychologiques afin de faire face aux techniques intenses, effets secondaires et résultats que je suis sur le point d'aborder.

Je voudrais remercier les très nombreuses personnes dont l'influence, l'amitié, le soutien et la gentillesse ont permis à ce travail d'être ce qu'il est. L'univers est interdépendant, et prétendre donc que ce travail ne provient que de moi serait en désaccord avec la réalité. Il serait absurde de ne pas reconnaître le soutien extensif de Carol Ingram, Sonja Boorman, David Ingram, Christina Jones, Christopher Titmuss, Sharda Rogell, Bill Hamilton, Kenneth Folk et Robert Burns, qui ont tous contribué à ce qui est bon dans ce livre et à ma pratique personnelle. Je voudrais aussi remercier John Hawley, Roger Windsorn Daniel Rizzuto et Michael Wade pour leur aide avec l'édition. Néanmoins, je prends naturellement l'entière responsabilité de toutes erreurs que pourrait contenir ce livre. Je ne puis être certain que toutes ces personnes remarquables voudraient ne serait-ce que leurs noms soient associés à ce travail, mais je me réserve néanmoins le droit de leur exprimer ma plus profonde gratitude.

Puisse ce travail être bénéfique à tous les êtres. Puissiez-vous réaliser ce que vous cherchez vraiment, le poursuivre sans discontinuer malgré les obstacles, et le trouver.

Partie I : Les Fondamentaux

1- Introduction à la Partie I

Si vous n'avez pas lu le Préambule, faites-le maintenant.

La voie bouddhiste a souvent été appelée « chemin spirituel ». L'utilisation d'une terminologie religieuse peut être une source

d'inspiration pour certains. La voie bouddhiste peut aussi être vue comme une expérience scientifique, un ensemble de pratiques ayant, d'après le Bouddha et ses successeurs, un certain nombre d'effets intéressants. L'utilisation d'une terminologie pratique peut aussi être une source d'inspiration. Afin d'être écouté par le plus grand nombre je vais utiliser les deux terminologies, religieuse et pratique. Ma préférence allant toutefois pour le langage pratique. Vous pouvez vous débarrasser de tous les ornements sans rien perdre de l'ensemble des pratiques de base conduisant aux effets désirés. Vous pouvez aussi conserver les ornements, suivre les mêmes pratiques de base et arriver aux effets désirés, à condition bien sûr de disposer du temps et des ressources nécessaires pour tout faire.

La Partie I répertorie un certain nombre de listes traditionnelles, enseignées par le Bouddha et relatives aux différentes pratiques spirituelles. Elles sont concises et simples. Leur concision permet de mémoriser facilement les points essentiels et de les appliquer ainsi au mieux. Et c'est leur simplicité qui les rend si pratiques et terre-à-terre.

Je vais cependant prendre le temps d'explicitier ces petites listes dans une très large mesure. Le Bouddha a en effet rendu les choses tellement simples qu'on en finit par se demander de quoi il est question et en quoi ça peut être utile. En gros il disait : « Faites en sorte de vraiment vraiment vraiment bien appréhender la réalité et comportez-vous bien avec vous-même et tout le monde. ». Comme on le sait tous ce n'est pas aussi simple qu'il n'y paraît, je vais donc vous livrer mes propres commentaires.

Ainsi donc, ces enseignements permettent d'apprendre à connaître sa réalité d'une manière qui ferait toute la différence. Ils

permettent aussi d'éviter les pièges parsemant le chemin spirituel et la vie en général, ce dont je parlerai plus tard.

Nous allons commencer par une introduction aux Trois Entraînements : moralité, concentration et sagesse. Ces Trois Entraînements englobent la totalité de la voie bouddhiste. Ils constitueront donc notre cadre de travail. Les Trois Entraînements mettent en jeu des compétences que l'on tente d'acquérir et de maîtriser. Chaque entraînement a ses propres cadres, objectifs et jeux de pratiques. Ils sont très différents, et toutes sortes de problèmes surgissent lorsqu'on les confond, qu'on utilise les hypothèses de l'un en suivant un autre. Chaque entraînement a aussi ses propres pièges, limites et côtés obscurs. Ils sont rarement explicités ce qui cause beaucoup de confusion. Je vais donc faire de mon mieux pour les clarifier, particulièrement dans la Partie II (Ombres et Lumière). De même chaque entraînement a ses propres critères de réussite. C'est un peu technique, en particulier tout ce qui concerne les états de concentration les plus profonds ou les stades de compréhension les plus élevés. Je vais donc attendre la partie III (Maîtrise) pour les décrire et rester ici concentré sur les cadres et pratiques de base. Ce sont en effet elles qui rendent l'ensemble possible.

Bien qu'à mon avis chaque chapitre soit à sa place vous pouvez sauter certains passages pour y revenir plus tard. Par exemple si vous êtes sujet à d'impressionnantes visions ou à des montées de Kundalini vous devriez commencer par les premiers chapitres de la partie III et ne revenir au début qu'après. Si vous vous intéressez simplement aux cartes décrivant les étapes de la compréhension allez directement au chapitre « Le Développement de la compréhension ». Si vous voulez vous plonger dès à présent dans les pratiques de compréhension centrales, lisez les chapitres

sur les Trois Caractéristiques et les Sept Facteurs d'Eveil. Si vous vous sentez d'humeur à supporter une série de critiques sociales cinglantes, la Partie II vous attend. Si vous voulez seulement connaître mon avis sur l'éveil, la partie Modèles des Etapes de l'Eveil sera un bon début. Je me suis longuement demandé s'il était préférable de présenter les cartes décrivant ce à quoi mènent les pratiques au début ou à la fin du livre. Je les ai finalement mises vers la fin mais si vous souhaitez les voir dès maintenant vous devriez d'abord jeter un œil au chapitre sur les Trois Caractéristiques avant de sauter directement à la Partie III. Dans un monde idéal tout le monde lirait ce livre du début à la fin deux-trois fois et ensuite ferait en sorte de mémoriser les parties les plus importantes.

2- **La Moralité, Le Premier et Dernier Entraînement**

Le mot en Pali pour cette pratique est *sila*, que je traduis en « moralité ». Il est traduit de diverses manières, parmi lesquelles « vertu » ou « décence ». Peu importe le choix du mot, celui-ci aura probablement toujours des implications positives et négatives. Si le mot « moralité » vous gêne du fait des associations d'idées qu'il provoque en vous, regardez les hypothèses, objectifs et pratiques de cet entraînement et enrobez-les avec votre propre mot. Je ne pense pas que le nom qu'on lui donne soit très important. Je pense, par contre, qu'on doit faire en sorte de le vivre.

De mon point de vue, l'entraînement à la moralité inclut tout ce qui concerne la manière de vivre dans le monde. Essayer de

vivre une bonne vie dans le sens conventionnel c'est pratiquer l'entraînement à la moralité. Travailler notre santé émotionnelle, psychologique ou corporelle c'est pratiquer l'entraînement à la moralité. Philosopher c'est pratiquer l'entraînement à la moralité. Faire de l'exercice c'est pratiquer l'entraînement à la moralité. Essayer de prendre soin de nous-mêmes et des autres, c'est pratiquer l'entraînement à la moralité. Essayer de protéger l'environnement, de réformer le gouvernement, de faire de ce monde le meilleur possible c'est pratiquer l'entraînement à la moralité. Essayer de trouver un travail intéressant et utile, de construire un mariage solide, d'élever des enfants sains, ou se raser la tête et s'installer dans le désert profond c'est pratiquer l'entraînement à la moralité. Tout ce que nous faisons dans le monde ordinaire pour nous ou les autres est un aspect de l'entraînement à la moralité.

Les deux autres entraînements, celui concernant l'atteinte d'états d'esprit inhabituels et l'autre sur les réalisations ultimes, ont des limites. On peut les maîtriser à la perfection. Ce qui n'est pas possible dans le cas du premier entraînement. Il n'y a pas de limite à notre virtuosité comportementale. Ainsi, la moralité est le dernier entraînement, celui que nous aurons à pratiquer tout au long de notre vie. On peut atteindre des états de conscience incroyables et connaître la vraie nature de la réalité mais au final c'est ce que les gens voient en nous et ce que nous faisons qui sont la traduction de toutes ces capacités et connaissances dans le monde.

Certaines hypothèses de base sont très utiles lorsqu'on pratique la moralité. Il est utile de supposer qu'une sorte de code moral basique est profitable à notre manière de nous comporter et

donc que des bénéfices concrets sont à attendre de l'entraînement à la moralité.

Il est aussi utile de présupposer, sans en faire un dogme, que plus on fera de bien dans le monde, plus il y aura de bien dans le monde et donc plus de bonnes choses arriveront, à nous comme aux autres. Cela vaut aussi le coup d'en accepter le corollaire : plus on fait de mal, plus il y aura de mal pour nous comme pour les autres. Ces hypothèses ne sont pas propres au bouddhisme et en aucun cas extraordinaires. Les sociétés et traditions de tous temps ont recommandé que nous leurs trouvions une place dans notre vie. Réalisez que définir bien et mal est bien souvent une question de perspective, mais ne tombez pas dans le piège d'imaginer qu'il est de toute façon inutile d'essayer. Il est préférable d'essayer de faire de votre mieux et d'échouer plutôt que de ne rien essayer du tout.

Ainsi, nous assumons que ce que nous pensons, disons et faisons a des conséquences. Lorsque nous nous engageons dans l'entraînement à la moralité, nous supposons que nous pouvons contrôler ce que nous pensons, disons et faisons, et de ce fait créons des conséquences qui sont bénéfiques. Plutôt que d'accepter notre niveau de développement intellectuel, émotionnel et psychologique actuel comme étant au-delà de notre influence, nous adoptons consciemment et explicitement l'avis responsable que nous pouvons travailler sur ces aspects de nos vies et les améliorer. Nous assumons que nous pouvons changer notre monde et nos attitudes vis à vis du monde. Nous prenons la responsabilité de nos actes et de leurs conséquences.

De plus, nous assumons comme faisant part de notre responsabilisation, que plus nous amènerons de nos ressources et

de nos capacités à cet entraînement, et plus nous aurons de chance de réussir. Nous sommes dotés d'un corps, d'une raison, d'intuition, nous avons un cœur, et nous avons la capacité d'apprendre et de nous rappeler. Nous avons une communauté avec qui nous pouvons partager la sagesse, nous disposons de livres et d'autre media qui contiennent des conseils pour vivre de la bonne façon, et nous avons nos amis et notre famille. Nous pouvons nous appuyer sur tout ceci et plus encore pour essayer de vivre de la bonne manière, une vie où nos pensées, mots et actions reflètent d'aussi près que possible les standards que nous avons consciemment adoptés et définis pour nous-mêmes. Plus nous nous engageons consciemment dans nos tâches, et plus nous aurons de chances de réussir.

Essentiel au control de ce qui se passe dans nos vies est notre intention. Ainsi, s'entraîner à la moralité place énormément l'accent sur l'intention, l'hypothèse de base étant que plus nos intentions sont bonnes et emplies de compassion, plus nous avons de chances de manifester des pensées, des mots et des actes bienveillants.

De plus, il est utile d'assumer que l'entraînement à la moralité nous demande de faire attention à ce qu'il se passe dans nos vies. Si nous ne faisons pas attention à ce que nous pensons, disons ou faisons, il nous sera difficile de façonner cela pour que cela corresponde aux hypothèses de cet entraînement. Si nous ne prenons pas garde aux conséquences de nos pensées, de nos mots et de nos actes, que ce soit à court terme mais aussi à long terme, nous avons peu de chance de gagner assez d'expérience capable de réussir à guider notre entraînement à la moralité.

Il est également utile d'assumer que l'entraînement à la moralité nous aidera lorsque nous parviendrons aux pratiques méditatives formelles (les 2 entraînements à la concentration et à la sagesse suivants), nous apportant une base d'habitudes mentales et physiques saines et aptes à soutenir ces pratiques. Ainsi, même si nous n'avons que peu d'intérêt à être moral malgré les bénéfices que cela peut amener, si nous souhaitons obtenir les résultats des 2 autres entraînements, nous devrions également nous engager dans l'entraînement à la moralité.

Ces hypothèses mènent naturellement à nos agendas spécifiques sur ce qui se passe lorsque nous nous engageons dans l'entraînement à la moralité. Nous aspirons consciemment à adopter des actes du corps, de la parole et de l'esprit qui correspondent aux hypothèses de cet entraînement. En bref, nous établissons des standards pour notre vie mentale, émotionnelle et physique et nous nous efforçons de les suivre. Lorsque nous nous entraînons à la moralité, nous cultivons consciemment les actions, paroles et pensées que nous considérons bienveillantes et compatissantes. Par « bienveillantes » je veux dire qui privilégie notre bonheur et bien-être et ceux des autres. Par « compatissantes » je veux dire qui travaille à soulager notre souffrance et celle des autres. De ce fait notre agenda est de rendre nos intentions bienveillantes et compatissantes, notre esprit conscient de ce que nous pensons, disons et faisons, et notre expérience capable de nous dire comment mener notre vie afin qu'elle reflète nos intentions.

L'entraînement à la moralité tend à être discuté en termes de ce que l'on doit et ne doit pas faire. La liste bouddhiste standard des 5 choses à éviter, appelée « les 5 préceptes » sont : tuer, voler, mentir, consommer des substances intoxicantes qui mènent à

l'insouciance, et utiliser l'énergie sexuelle de façon nuisible. Ceux-ci ne sont évidemment pas exclusifs au bouddhisme, et semblent faire partie d'un ensemble de base des standards du comportement que les sociétés et les cultures à travers les âges ont trouvé utile et pratique. La liste standard des choses que l'on doit s'efforcer de faire inclus être bienveillant, compatissant et approuvateur du succès des autres.

Batailler avec la question du comment pouvons-nous appliquer ce standard plutôt raisonnable tout en honorant l'endroit où nous sommes et ce qui se passe autour de nous est la pratique du premier entraînement. Nous ferons toutes sortes d'erreurs qui peuvent nous apprendre beaucoup lorsque nous essayons de travailler sur ce premier entraînement ; si vous ratez, rappelez-vous d'être indulgent envers vous-même !

Il existe de nombreuses techniques visant à cultiver une façon d'être plus décente avec le monde, mais il n'y a pas de formule magique. Vous devez trouver comment être bienveillant envers vous-mêmes et tous les êtres à chaque instant. Etant donné que l'entraînement à la morale prend en compte toutes nos façons ordinaires de vivre une vie bonne et utile, le sujet est si vaste que je ne pourrais probablement pas vous donner quoi que ce soit ressemblant à un traitement compréhensif de celui-ci dans ce livre. Néanmoins, si vous souhaitez aller plus en profondeur dans les bases de l'entraînement à la morale, je vous suggère les œuvres suivantes :

For a Future to be Possible, by Thich Nhat Hanh
A Heart as Wide as the World and Loving-kindness, the Revolutionary Art of Happiness, both by Sharon Salzberg
Light on Enlightenment, by Christopher Titmuss

A Path With Heart, by Jack Kornfield

L'entraînement à la moralité est au meilleur de lui-même enraciné dans une appréciation théorique ou directe d'une hypothèse supplémentaire, celle de l'interconnexion. L'interconnexion à ce niveau implique une appréciation du fait que nous sommes tous sur le même bateau et que nous partageons tous le souhait d'être heureux. Lorsque nous considérons nos propres besoins et les besoins de ceux autour de nous, nous aurons plus de chance d'être naturellement bienveillant et compatissant des autres et de nous-mêmes. Ainsi, nous essayons de faire une habitude de prendre en considération les sentiments, les opinions et le bien-être de ceux qui nous entourent. Le piège évident ici est de simultanément échouer à prendre en compte nos propres besoins. Travaillez sur une approche équilibrée qui soit à la fois pérenne et saine.

Comme il s'agit d'un très vaste terrain de travail, nous pouvons rencontrer de nombreux autres pièges lorsque nous nous entraînons à la moralité. Je passerai beaucoup de temps dans la seconde partie à détailler certains des effets secondaires et cotés obscurs les plus communs de l'entraînement à la moralité, mais comprenez que c'est un sujet sans fin.

Néanmoins, une des failles qui doit être adressée ici, car rencontrée très fréquemment, est celle de la culpabilité. Nous avons grandi dans une culture au sein de laquelle nous pouvons être extrêmement durs avec nous-mêmes, nous infligeant énormément de souffrances pour peu de bénéfices. Si nous pouvons apprendre à y substituer un remord sage, un remord qui dit simplement « Et bien, ça n'a pas fonctionné, et c'est dommage.

Je devrai faire de mon mieux pour comprendre pourquoi en espérant faire quelque-chose de mieux la prochaine fois, » nous serons bien plus capables de réussir notre entraînement à vivre une vie bonne et utile.

Malheureusement il semble que certaines personnes pensent que le premier message de l'entraînement à la moralité est qu'ils devraient en permanence cultiver le sentiment qu'ils ont récupéré une lourde part de responsabilité et d'oppression personnelle. En fait, il semble que certaines personnes se délectent de ce sentiment malheureux. Les plus chanceux penseront, « Il est bien plus amusant d'essayer de vivre une vie bonne, saine et utile ! Quelle joie de trouver des façons créative de le faire ! » Bien peu de choses sont plus utiles sur le chemin spirituel et la vie en générale qu'une attitude positive.

Ainsi, la faille correspondante la plus commune est que les gens arrêtent de s'amuser et d'essayer de réussir de façon mondaine. Il n'y a absolument aucune raison pour cela. Si vous pouvez vous amuser de façons saines, amusez-vous ! Ce n'est pas juste pour le petit déjeuner. De même, pour des raisons évidentes le succès est fortement conseillé. Choisissez une vision flexible du succès dans un sens qui ordinaire pour vous et foncez ! Jouez pour gagner. C'est votre vie, qu'elle soit grande. Vous n'avez aucune raison de ne pas essayer, du moment que vous pouvez le faire de manière bienfaisante et compatissante.

Une dernière chose à propos du premier entraînement est qu'il est très utile au second : la concentration. Voici une astuce : si vous avez du mal à vous concentrer parce que votre esprit est plein de culpabilité, de jugement, d'envie ou de tout autre schéma

dur et difficile de pensées, travaillez aussi sur le premier entraînement, la gentillesse. Ce sera du temps bien mis à profit.

3. La Concentration, Le Deuxième Entraînement

Passons maintenant à la concentration, la capacité à calmer l'esprit sur ce que vous souhaitez et atteindre des états de conscience altérés inhabituels et profonds. L'entraînement à la concentration concerne la pratique méditative formelle. C'est également appelé « Samadhi » (qui signifie les profondeurs de la méditation), ou parfois « la pratique de Samatha ». La pratique de la concentration implique de travailler à un niveau qui peut être considéré comme inhabituel, et particulièrement contrasté avec le niveau ordinaire de l'entraînement à la moralité. Vous ne pouvez entrer facilement en relation avec l'entraînement à la concentration que si vous avez déjà atteint des états de conscience inhabituels ou tout du moins avez la foi qu'il est possible de les atteindre.

Il y a des milliers de pages qui sont dédiées à l'entraînement à la concentration, et il existe probablement des milliers d'exercices de concentrations. Les objets de méditation très communément utilisés sont la respiration (mon préféré), la posture, un mantra ou un koan, la flemme d'une bougie, divers exercices de visualisation, et même l'expérience de la concentration elle-même. Vous devez être heureux de stabiliser votre esprit sur l'objet que vous choisissiez.

Le point essentiel au sujet de la méditation est ceci : *pour aboutir à quoi que ce soit vous devez être capable de réellement*

stabiliser l'esprit et d'être présent. C'est vraiment tout ce que cela implique et c'est largement une question de juste s'y mettre. Un changement important s'opère dans la pratique de ceux qui s'engagent réellement à développer la concentration et à la mener à terme. Dans le cas contraire, la pratique méditative n'aboutira à rien ou à très peu ! Si vous décidez de vous engager dans une pratique de concentration, restez sur cet objet comme un chien enragé jusqu'à ce que vous ayez assez de stabilité et d'habileté pour laisser l'esprit de poser dessus naturellement.

Ce premier but formel lorsque vous vous entraînez à la concentration est d'atteindre quelque-chose appelé « la concentration d'accès », ce qui signifie la capacité à rester systématiquement sur votre objet avec une relative aisance par rapport à l'exclusion générale des distractions. C'est l'atteinte de base qui vous permettra d'accéder à des stades de concentration plus élevés et aussi de débiter sur le chemin de la **vision profonde** (le troisième entraînement), donc faites de l'atteinte de la concentration le premier but de votre pratique méditative. Vous saurez lorsque vous l'aurez obtenu.

Donc, les instructions formelles de la pratique de la concentration sont : choisissez un objet (la liste ci-dessus est un excellent endroit pour commencer), trouver un endroit pour pratiquer ou vous êtes aussi libre des distractions que possible, choisissez une posture soutenable (ça n'a pas grande importance), focalisez votre attention sur l'objet aussi complètement et avec autant de constance que possible pendant toute la durée de l'exercice, en autorisant aussi peu d'écart de concentration que possible, et apprenez à stabiliser toute votre attention sur cet objet. Plus vous pratiquerez et améliorerez votre pratique, et plus vous deviendrez solide. Trouvez un équilibre qui vous convient

entre effort et stabilité. Pratiquez encore et encore jusqu'à ce que vous ayez atteint la concentration d'accès. Bien que ce paragraphe puisse paraître banal et limité, il contient les instructions formelles sur la façon de débiter l'entraînement à la concentration.

Si vous avez besoin de quelqu'un pour vous dire combien de temps pratiquer, commencez avec 10 minutes par jour et augmentez la durée jusqu'à 1 à 2 heures chaque jour du moment que votre rythme de vie vous le permet. Si vous arrivez à maintenir complètement votre attention sur votre objet de concentration ne serait-ce qu'une minute entière, votre faculté de concentration est forte. Ceci dit, il se peut que vous disposiez de 10 heures par jour à dévouer à votre pratique. Ne me laissez pas vous tirer vers le bas ! Le temps qu'il vous prendra à développer la concentration d'accès dépend d'un certain nombre de facteurs qui incluent les conditions de pratiques, votre capacité naturel et cultivée de concentration, la force de votre motivation à y arriver, et le temps que vous consacrez à votre pratique.

Aiguiser votre concentration aura des effets bénéfiques sur tout ce que vous entreprenez, et apporte une stabilité mentale et émotionnelle qui peut être très utile. La concentration peut aussi aboutir à des états raffinés nommés « jhanas », qui peuvent être extrêmement agréables et paisibles. Etre capable d'accéder à ces états d'esprits peut être ridiculement appréciable et accroître la stabilité de l'esprit. Ils ont une valeur intrinsèque et remplissent également une fonction importante de la tradition bouddhiste d'apporter une base accessible pour les pratiques de la vision pénétrante, c'est à dire le troisième entraînement.

Je m'engagerai dans la description des accomplissements élevés de la concentration dans la Partie III afin de garder cette section focalisée sur les techniques essentielles nécessaires pour méditer, étant donné qu'une fois que vous obtenez la concentration d'accès, accéder à ces états est très facile. Tant que vous n'avez pas obtenu la concentration d'accès, vous n'avez rien. Ainsi, choisissez un objet, pratiquez bien et souvent, apprenez à atteindre la concentration d'accès, finissez de lire ce livre, et dès ce moment-là ce n'est plus qu'une ligne droite.

Il faut néanmoins souligner que les pratiques de concentrations, comme toutes les pratiques, ont leurs côtés obscurs. Par exemple, des expériences inhabituelles et élevées peuvent être très attrayantes et du coup rendre dépendant, entraînant le méditant à leur octroyer beaucoup plus d'attention qu'elles ne le méritent. Elles peuvent également mener les gens à être très « en dehors de ce monde » et déracinés, tout à fait comme le peuvent les substances hallucinogènes. Elles peuvent faire remonter beaucoup de nos tendances psychologiques. Cette dernière limitation pourrait être bénéfique si nous sommes d'humeur à traiter ce genre de chose. Peut-être que la plus grande limitation des pratiques de concentration et qu'elles ne mènent pas directement aux connaissances et à la compréhension permanente, qui elles viennent de l'entraînement à la sagesse, tout autant que nous voudrions qu'elles le fassent. Ce qui nous amène à notre 3^{ème} entraînement...

4. La Sagesse, Le Troisième Entraînement

Le troisième entraînement de cette liste est la sagesse, une forme bien particulière de sagesse que j'appellerais « ultime » ou « fondamentale ». Elle peut aussi être appelée « compréhension »

ou « *insight** ». Toute l'astuce dans cet entraînement consiste à saisir la vérité sur les sensations composant notre expérience présente. Les grands mystiques de toutes les traditions ont rapporté qu'il y a quelque-chose de remarquable, de fondamentalement éclairant dans nos expériences ordinaires pourvu qu'on prenne le temps de les examiner en détail. Ceux qui se lancent dans l'entraînement à la sagesse ont décidé de voir par eux-mêmes si c'est vrai ou si tous ces types morts ont tout inventé.

Evidemment on doit accepter en première hypothèse qu'il existe une sorte de connaissance complètement au-delà de toutes les formes ordinaires de connaissance, au-delà même des états modifiés de conscience atteints lors de la pratique de la concentration. La seconde hypothèse est que certaines pratiques spécifiques permettent de saisir cette connaissance pourvu qu'on les suive. La troisième et sans doute la plus importante des hypothèses est qu'*on peut les suivre et réussir*.

Une hypothèse est rarement explicitée mais souvent sous-entendue : si l'on veut obtenir les aperçus promis par les mystiques il est indispensable de rester au niveau sensoriel, au niveau des sensations constitutives de notre expérience. Corollaire : on doit se ménager des plages de temps durant lesquelles on laisse tomber notre manière habituelle de fonctionner, à savoir l'entraînement à la moralité, de même que les états modifiés de conscience de l'entraînement à la concentration. On part du principe que les enseignements de la sagesse nous mènent à des vérités universelles, vérités perceptibles dans tous les types d'expérience, sans exception. On part du principe que si l'on en venait à connaître notre expérience sensorielle suffisamment bien on le comprendrait par nous-mêmes.

Le principal objectif de cet entraînement consiste à améliorer nos facultés de perception afin que les vérités mentionnées par les mystiques nous deviennent évidentes. Ainsi, plutôt que de s'occuper de ce que l'on pense, dit ou fait, ou de l'état modifié de conscience dans lequel on se trouverait, *lorsqu'on pratique la sagesse on travaille activement à augmenter la vitesse, précision, consistance et exhaustivité avec lesquelles on perçoit toutes les petites et rapides sensations constituant notre expérience à tout moment.*

Ainsi, les instructions essentielles de la méditation formelle dite de la « vision pénétrante » sont : trouvez un endroit où le niveau de distractions est tolérable, choisissez une posture stable et durable, et pour une période de temps définie remarquez chaque petite sensation qui compose votre réalité aussi soigneusement que vous le pouvez. Tout comme avec les pratiques de concentration, plus vous y consacrez de temps et de la pratique appliquée et plus ça paye. Ces instructions simples peuvent aisément paraître accablantes, vagues ou étrangement futiles pour beaucoup de gens, c'est pourquoi je passerai beaucoup de temps à définir de nombreux concepts faisant autorité ainsi que des pratiques plus structurées qui ont permis à un nombre incalculable de pratiquants de suivre ses instructions de base depuis des milliers d'années.

Bien que les trois entraînements contiennent tous des éléments semblables, il est nécessaire d'en différencier certains aspects importants. La règle d'or pour l'entraînement à la moralité est d'être aussi bienveillant et compatissant, et de mener une vie aussi utile et morale que possible. La règle d'or pour les pratiques de l'entraînement à la concentration est la rapidité avec laquelle nous pouvons atteindre des états de conscience altérés, combien

de temps nous pouvons nous y maintenir, et le degré de raffinement, complétude et stabilité auquel nous pouvons en faire l'expérience. La règle d'or pour l'entraînement à la sagesse est que nous pouvons rapidement et systématiquement percevoir la vraie nature des nombreuses sensations rapides qui constituent l'intégralité de notre réalité, quel que soit ce qu'elles sont, nous permettant de percer à un niveau de compréhension qui va complètement au-delà de conditions spécifiques.

Il est primordial que les différences entre ces règles d'or soient comprises. Vues sous cet angle, ces règles d'or ne se chevauchent pas et peuvent même sembler se contredire. Il s'agit là d'une hypothèse très pratique. Etant donné que ces différences semblent être extrêmement compliquées à expliquer clairement, je reviendrai sur ce point à de nombreuses reprises au travers de ce livre.

Donc, ayant acquis assez de sens moral pour être temporairement libre d'état d'esprit excessivement négatif et assez de concentration pour stabiliser quelque peu l'esprit, découvrez la vérité des sensations de ce moment. Cela s'appelle la méditation de la vision profonde (Vipassana ou vision pénétrante), et est conçue pour produire la sagesse.

Ça a l'air simple, et bien que ça le soit, ça ne l'est pas non plus. Nombreux sont les aperçus que nous pouvons tirer de cette façon-ci d'expérimenter le monde. D'habitude, nous envisageons l'entraînement à la sagesse comme ayant un rapport avec des problèmes relatifs tel que comment vivre nos vies. On s'efforcera dans ce sens d'être simplement plus sage. Nous pourrions peut-être habilement réfléchir à quelque-chose qui s'est mal déroulé et voir si peut-être à l'avenir les enseignements tirés de cette

expérience nous permettront de changer notre façon d'aborder les choses. Il s'agit là d'une forme de sagesse ordinaire, et par conséquent les connaissances que nous tirons de ces réflexions et observations sont des connaissances ayant trait au monde ordinaire.

En revanche, ce genre de réflexion ne pourra nous amener que jusqu'à un certain point, et afin de saisir réellement le sens profond du message du Bouddha, nous devons largement dépasser ces définitions conventionnelles et obtenir des connaissances ultimes en nous engageant dans les pratiques de la vision pénétrante. Beaucoup de gens essayent de faire des pratiques de la vision pénétrante, un exercice qui produira des connaissances à la fois au niveau ordinaire et ultime. J'ai moi-même conclu que nous ne devrions pas compter sur les enseignements ultimes pour illuminer nos problèmes relatifs et vice-versa, et je pense donc qu'il est extrêmement important de garder les enseignements de la sagesse relative et de la sagesse ultime séparés. Y échouer entraîne des problèmes incessants et rend la progression plus difficile d'un côté comme de l'autre. Je reviendrai ainsi sur ce sujet encore et encore à travers ce livre, en faisant de mon mieux pour différencier clairement ces pratiques qui produisent une sagesse ordinaire de celles qui appartiennent au 3^{ème} entraînement et qui mènent à des réalisations ultimes qui sont indépendantes de notre savoir relatif.

Il existe de nombreuses traditions basées sur la sagesse et de nombreux styles de pratique pour la développer. Je vais en énumérer explicitement un certain nombre et faire allusion à beaucoup d'autres dans les chapitres suivants. Lorsque vous choisissez une de ces traditions, je vous suggère d'en trouver une qui est éprouvée et vraie, ce qui veut dire qu'elle est soit très

ancienne et bien testée, ou tout du moins, dans les temps modernes, qu'elle démontre qu'elle mène systématiquement à des réalisations inébranlables. Je peux moi-même témoigner que je que les pratiques spécifiques que je présenterai mènent aux effets que je promets si elles sont mises en œuvre correctement. Mieux encore, vous pourrez vérifier cela vous-même.

Un petit avertissement ici : occasionnellement, lorsque les gens commencent à s'impliquer vraiment dans la spiritualité, il se peut qu'ils s'en fascinent au point d'en oublier la sagesse relative qu'ils ont apprise. Pris dans leur « sagesse ultime » et leur « quête spirituelle », ils peuvent parfois abandonner la sagesse conventionnelle et d'autres aspects de leur « ancienne vie » de façon peu judicieuse. Ils s'imaginent à tort qu'en s'entraînant à la sagesse ils se rendent maître voir transcende le premier entraînement celui de vivre dans le monde ordinaire. *Nous nous éveillons à la vérité actuelle de notre vie dans tous ses aspects conventionnels par définition, donc assurez-vous que vous voudrez bien vous éveiller à la vôtre.*

En résumé, en voyant profondément dans la vérité de notre propre expérience, des transformations vastes et bénéfiques de la conscience sont atteignables. Vous l'avez deviné, nous parlons d'Illumination. Le Grand I, l'éveil, la liberté, le Nirvana, l'inconditionné, et tout ça. L'émergence de cette compréhension est la préoccupation principale de ce livre. Il y a en fait de nombreuses compréhensions qui apparaissent avant même l'éveil. A nouveau, il n'existe pas de formule magique produisant les compréhensions ultimes, mis à part les Trois Caractéristiques...

5. Les Trois Caractéristiques

Les Trois Caractéristiques occupent une place tellement centrale dans les enseignements de Bouddha que je n'en reviens pas du manque d'attention que leur apportent tous ces soi-disant méditants. Il s'agit de l'impermanence, l'insatisfaction et l'absence de soi. Je n'insisterai jamais assez sur l'importance de constater encore et encore ces trois qualités de l'expérience. Elles sont les briques à partir desquelles on bâtit la sagesse ultime. Ce sont les marques de la réalité ultime. A chaque fois que je dis « appréhendez la vraie nature des choses », cela signifie « constatez les Trois Caractéristiques ». Les appréhender complètement *est* l'Eveil.

Etrangement ce message pourtant central ne semble pas parvenir aux méditants. Ceux-ci passent un temps fou à tout faire sauf observer les Trois Caractéristiques. Ils se perdent dans leurs pensées, ils essaient de faire un travail sur eux-mêmes, ils philosophent, ils calment leurs esprits ou je ne sais quoi d'autre, et cela années après années, retraites après retraites. Et bien sûr à la fin ils se demandent pourquoi ils n'ont pas plus d'*insight*. C'est une tragédie aux proportions monumentales ! Mais il ne tient qu'à vous de ne pas suivre ce chemin. Vous pouvez être un de ces méditants qui sait ce qu'il faut faire, le fait et finit par « récolter les fruits » au sens le plus noble.

Pour cela l'idée c'est : mettez de côté vos petites histoires perso, prenez un objet physique tel que la respiration, le corps, la souffrance, le plaisir ou n'importe lequel autre et observez les Trois Caractéristiques avec précision et constance. Restez au niveau des sensations ! C'est cela la *vipassana*, la « vision pénétrante », l'*insight* méditation ou peu importe le nom que vous lui donnez. C'est la voie des Bouddhas. Tous les « ouvrez-vous à cela », « pure présence », « laissez aller » et autres instructions de

ce genre ont leur importance comme nous le verrons plus tard mais les méditants à la vision profonde doivent, répétez, doivent, observer les Trois Caractéristiques suivantes :

L'Impermanence

Toute chose est impermanente. Il s'agit d'un des principaux enseignements du Bouddha et de l'avant-dernière phrase qu'il a prononcée avant de mourir : « Tous les phénomènes sont impermanents ! Travaillez à votre salut avec assiduité ! ». Dans ses dernières paroles il a dit tout ce qu'il y a à savoir sur la pratique la de vision pénétrante. Les choses vont et viennent. Rien ne dure ne serait-ce qu'un instant ! La réalité telle qu'on l'expérimente est absolument transitoire.

Qu'est-ce que j'entends par « la réalité telle qu'on l'expérimente » ? L'univers de toutes les sensations dont on fait l'expérience. On peut considérer la réalité de nombreuses manières. *Mais lorsque l'on pratique la vision pénétrante, on ne **doit** considérer la réalité que selon l'angle de notre expérience sensorielle.* Habituellement on part du principe que les choses sont toujours là même quand on ne les perçoit plus, elles ont une certaine stabilité. Leur supposée continuité nous permet de vivre dans un environnement immédiat à peu près prévisible. Dans la vie de tous les jours cette hypothèse est assez pratique.

Petite expérience : fermez les yeux et reposez ce livre. Puis reprenez le livre sans rouvrir vos yeux. Du point de vue pratique ce livre est resté là où vous l'aviez laissé même si vous ne le perceviez plus d'aucune manière. Lorsque l'on pratique la vision pénétrante il est largement préférable de partir du principe que les choses n'existent que lorsqu'on les perçoit. Et n'existent plus lorsqu'on cesse de les percevoir. Ainsi, *lorsque l'on pratique la*

vision pénétrante, on appelle réalité l'ensemble des sensations dont on fait l'expérience. Les sensations non présentes à un instant T n'existent pas, donc seules les sensations dont on fait l'expérience existent. Pour résumer, l'immense majorité de ce que vous croyiez faire partie de votre univers n'existe pas la plupart du temps, d'un point de vue sensoriel. Percevoir cela directement mène à la libération.

Il est toujours sage de réfléchir sur la mort, c'est utile et porteur de vérité. Ce genre de réflexion portant sur la réalité ordinaire fait partie de l'entraînement à la moralité. Cela permet notamment d'entretenir la motivation dans l'entraînement à la sagesse. Mais il est largement préférable d'observer chaque sensation apparaître et disparaître. Qu'est-ce que j'entends par là ? Que chaque sensation apparaît, sortant de nulle part, fait son effet puis disparaît entièrement. Partie. Entièrement partie. Ensuite la sensation suivante apparaît, produit son effet et disparaît entièrement. « C'est le problème de la Physique moderne ça ! » me direz-vous. « Qu'est-ce que ça a à voir avec la méditation » ?

Ca a tout à voir avec la méditation ! On peut en faire l'expérience. On peut percevoir les vibrations, elles ne sont pas si rapides que cela. Oui, les vibrations. C'est cela la signification de la Première Caractéristique : la réalité vibre, pulse, elle apparaît sous forme de particules discrètes, comme la neige d'une télé calée sur un émetteur hors-service, comme les images d'un film, comme une fontaine de pétales de fleurs évanescents, peu importe l'image que vous utilisez. Arrivé là certains commencent à parler de la dualité onde-particule, etc... Pas la peine. Contentez-vous d'observer un aspect de votre expérience physique. Quelque-chose d'agréable et de simple comme par exemple les mouvements

engendrés par votre respiration, les sensations perceptibles aux bouts de vos doigts, le passage de l'air sur votre lèvre supérieure, ou ce que vous voulez d'autre. Essayez, à tout instant, de savoir quand les sensations physiques réelles sont là et quand elles ne le sont pas. Il vous apparaîtra qu'elles ne sont pas là une bonne partie du temps, et quand elles le sont, elles ne cessent de changer.

On est rarement rigoureux lorsqu'il s'agit de trier les sensations physiques des mentales (mémoire, images mentales et impressions mentales des sensations physiques). Les deux types de sensations se remplacent successivement l'une l'autre dans un mouvement continu d'oscillation, d'interaction. L'une apparaissant et disparaissant puis l'autre apparaissant à son tour et disparaissant aussi, le tout très rapidement mais d'une manière perceptible. Être clair et précis sur la présence ou non des sensations physiques permet de bien voir leur contrepartie, si difficile à cerner mais pourtant responsable de l'illusion de continuité : les impressions mentales.

Suivant directement le passage d'une sensation physique on trouve une autre pulsation de la réalité : l'appréhension mentale de la sensation physique, qu'on appellera ici « conscience » (à ne pas confondre avec la « connaissance » dont nous parlerons à la Partie III). Les sensations physiques sont les cinq sens, touché, goût, audition, vue, odorat. C'est la façon dont l'esprit opère sur des phénomènes qui ne sont plus là, même les pensées, les intentions et les images mentales.

Puisque je viens juste d'utiliser cette phrase dangereuse « l'esprit », je devrais rapidement mentionner qu'il ne peut être trouvé. Je ne parle certainement pas du cerveau, dont nous

n'avons jamais fait l'expérience, puisque la base pour les pratiques de vision profonde est ce dont on peut faire directement l'expérience. Tel que le vieux moine Zen nous le disait de son accent japonais à couper au couteau, « des gens disent qu'il y a l'esprit. Je dis qu'il n'y a pas d'esprit, mais « ce n'est pas grave » (« but never mind » dans le texte original). Heh, heh, heh ! ».

Quoi qu'il en soit j'utiliserai souvent cette phrase dangereuse « l'esprit », ou pire encore « notre esprit », mais dites-vous lorsque vous les lisez, qu'« Il utilise juste le langage conventionnel, mais en réalité il n'y a que des sensations mentales transitoires. En réalité, il n'existe pas d'entité stable appelé « l'esprit » que l'on peut trouver quelque-part ! Grace à la pratique de la vision profonde, je comprendrai ceci ! ». Si vous faites cela, nous allons bien nous entendre.

Cette impression mentale d'une précédente sensation (souvent appelée « conscience » en langage bouddhiste) est comme un écho, une résonance. L'esprit saisit une impression grossière de l'objet, et c'est ce à quoi nous pouvons penser, nous rappeler et traiter. Ensuite il se peut qu'il y ait une pensée ou une image qui apparaisse et disparaisse, et ensuite, si l'esprit est stable, une autre pulsation physique.

Chacune de celles-ci apparaît et disparaît complètement avant que la suivante n'apparaisse, il est donc tout à fait possible d'en faire le tri grâce à un esprit stable dédié à une précision constante et qui n'est pas perdu dans les histoires. Cela signifie qu'au moment où vous avez fait l'expérience de quelque-chose, vous savez que ce n'est déjà plus là, et que quoi que ce soit qui l'est, n'est qu'une nouvelle sensation qui aura disparu dans un instant. Il y a habituellement beaucoup d'autres sensations et

impressions impermanentes dispersées avec celles-ci, mais, en ce qui concerne la pratique, c'est assez proche de ce qui se passe réellement pour être utilisé comme un bon modèle de travail.

Appropriiez-vous bien les paragraphes précédents. Ils sont à la base de toute pratique méditative qui se veut excellente. Etant donné que vous savez que les sensations vibrent, pulsent dans et hors de la réalité, et que, dans le cadre de la pratique, chaque sensation est suivie directement par une impression mentale, vous savez maintenant exactement ce que vous cherchez. Vous avez une base claire. Si vous n'en faites pas l'expérience, alors stabiliser plus encore l'esprit, et soyez plus clair sur exactement quand et où se passent ces sensations physiques. Passez-y du temps, aussi longtemps que ça prendra. L'objectif est de faire l'expérience de l'impermanence de manière directe, c'est à dire les choses qui vacillent, et ce que sont ces choses n'a absolument aucune importance !

C'est tellement libérateur ! L'interprétation est particulièrement inutile dans la vision profonde, vous n'avez donc pas à perdre votre temps à le faire sur le coussin de méditation. A travers ce livre je recommande la réflexion sur les enseignements spirituels et comment les amener à avoir un impact sur nos vies, mais pas sur le coussin de méditation. Les pensées, même celles qui sont supposément bonnes, sont la plupart du temps simplement trop glissantes et séduisantes, même pour les méditants avancés, bien que si vous pouvez vous restreindre d'être emporté par leur contenu elles représentent un flux d'objets d'investigation tout aussi valable qu'un autre. Essayez de vous limiter à quelques minutes de réflexion par heure de méditation. Cela devrait plus que suffire. Il n'y a tout simplement pas de substitut à ce type d'élan dans la pratique.

A quelle vitesse les choses vibrent ? Combien de sensations apparaissent et disparaissent chaque seconde ? C'est exactement ce dont vous cherchez à faire l'expérience, mais des instructions générales peuvent apporter la foi que cela peut être fait et peut-être même montrer le chemin. Commencez par assumer que nous parlons de une à dix fois par seconde au début. Ce n'est pas si rapide que ça. Essayez de taper 5 à 10 fois par seconde sur une table ou autre. Il se peut que vous ayez besoin de vos 2 mains, mais c'est faisable, n'est-ce pas ? Vous pouvez évidemment faire l'expérience de cela, n'est-ce pas ? C'est la bonne motivation !

Il y a des vibrations plus rapides et des plus lentes qui peuvent apparaître, des très rapides (allant peut-être jusqu'à 40 fois par seconde) et des très lentes (qui sont en fait composées de vibrations plus rapides), mais disons juste qu'une à dix fois par seconde peut parfois être une instruction utile pour commencer. Une fois que vous avez saisi la chose, les vibrations plus lentes et plus rapides ne présentent pas de difficultés particulières. Alternativement, en fonction de votre pratique, concevoir cela comme une douche de goutte de pluie, une peinture de pointilliste en mouvement, ou de la neige sur une TV 3D peut être utile. La réalité est évidemment très riche et complexe, et donc les fréquences des pulsations de la réalité peuvent parfois être chaotiques, mais elles ont en fait tendance à être plus régulières que ce à quoi vous pourriez vous attendre. De plus, il n'y a pas vraiment de « fréquences magiques. » Quel que soit la fréquence, la pulsation ou quoi que ce soit d'autre dont vous faites l'expérience à ce moment est la vérité de ce moment ! Néanmoins, au début vous devriez privilégier les vibrations les plus rapides au plus lentes, et ensuite essayer les plus larges au profit des plus étroites.

Ne vous inquiétez pas si parfois les choses ont l'air solide. Restez clairement et précisément avec la solidité, mais pas trop fermement, afin qu'elle puisse commencer à vous montrer son impermanence. Soyez conscient de chaque moment exact dans lequel vous faites l'expérience de la solidité, son début et sa fin. Rappelez-vous que chaque expérience de solidité est une sensation à part et impermanente ! Beaucoup de gens débutent la pratique en cherchant vraiment à solidifier quelque-chose comme la respiration afin qu'ils ou elles puissent effectivement y fixer leur attention. Ils deviennent frustrés lorsqu'ils éprouvent des difficultés à trouver la respiration ou leur corps ou quoi que ce soit d'autre. La raison pour laquelle ils n'arrivent pas à les trouver n'est pas parce qu'ils sont mauvais méditants mais parce qu'ils ont un aperçu direct de la façon dont sont réellement les choses ! Malheureusement, leur théorie sur ce qui est censé arrivé implique de réellement percevoir quelque-chose de solide et de stable, alors ils deviennent très frustrés. Vous devriez maintenant être capable d'éviter beaucoup de frustration et de commencer à comprendre pourquoi connaître la théorie est important.

Il est également valable de noter ici que la fréquence des vibrations change fréquemment, soit en s'accélération soit en ralentissant, et que ça vaut vraiment la peine de voir clairement le début et la fin de chaque vibration ou pulsation de la réalité. Celles-ci sont en fait au moins deux sensations différentes ! Il est également utile de vérifier exactement ce qui se passe au fond, au milieu et en haut de la respiration si vous utilisez la respiration comme objet, et d'examiner si la fréquence reste stable ou change à chaque étape de la respiration. N'assumez jamais que ce que vous avez compris est la réponse finale ! Soyez alerte ! Explorez

avec attention et précision, avec ouverture et acceptation ! C'est la porte de la compréhension.

Une dernière chose au sujet des vibrations : les observer en profondeur ressemble beaucoup à n'importe quel autre sport. Cela peut-être comparé à surfer ou à jouer au tennis, et ce genre d'attitude joueuse peut vraiment beaucoup aider. Notre but est de « chopper de la vibration ! » comme l'a si bien dit un de mes amis. Vous ne savez pas très bien quand le prochain retour ou la prochaine vague va arriver, alors restez sur vos gardes, gardez l'esprit sur le pouls des sensations de votre monde exactement de la même manière dont vous le feriez sur la vague ou la balle de tennis, et continuez à jouer !

Je recommande fortement cette sorte de vitesse dans la pratique non seulement parce que c'est effectivement à cette vitesse que nous percevons la réalité afin de nous éveiller, mais aussi parce qu'essayer de faire l'expérience d'une à dix sensations par seconde est stimulant et engageant. Justement parce que c'est stimulant et engageant, nous serons moins enclins à nous perdre dans nos pensées plutôt que de pratiquer la vision profonde. Nos esprits ont le pouvoir de percevoir des choses extrêmement vite, et nous pouvons utiliser ce pouvoir à tout moment pour faire toute sorte de choses comme lire ce livre. Vous pouvez probablement lire plusieurs mots par seconde. Si vous pouvez faire ça, vous pouvez sans aucun doute pratiquer la vision profonde.

Si vous percevez une sensation par seconde, essayez d'en percevoir deux. Si vous percevez 2 sensations uniques par seconde, essayez d'en percevoir 4. Continuez à augmenter votre seuil de perception de cette façon jusqu'à ce que l'illusion de

continuité qui vous lie à la roue de la souffrance se brise. Pour faire court, lorsque vous pratiquez la vision pénétrante, travaillez constamment à percevoir les sensations qui apparaissent et disparaissent aussi rapidement et précisément que vous le pouvez. Avec l'esprit d'un pilote de voiture de course qui est constamment conscient de la vitesse à laquelle sa voiture peut aller tout en restant sur le circuit, vous êtes fortement avisé de rester sur la tranche coupante de votre habilité à percevoir l'impermanence des sensations de façon rapide et précise.

Je vais maintenant présenter 4 petits exercices que je pratique parfois et que j'ai trouvés utiles pour donner un coup de fouet et développer la perception de l'impermanence. Ils démontrent la façon dont nous pouvons user de notre créativité pour explorer notre réalité avec précision et j'ose espérer que vous ne vous les approprierez pas de façon dogmatique. Ces objets et postures ne sont pas importants, mais comprendre l'impermanence de façon directe, l'est.

Dans l'un de ces exercices, je m'assieds tranquillement dans un endroit calme, ferme les yeux, pose une main sur chaque genou, et me concentre uniquement sur mes 2 index. La théorie de base du Dharma me dit qu'il est impossible de percevoir les 2 doigts à la fois, et c'est avec cette connaissance que j'essaie de percevoir dans chaque instant lesquelles des sensations physiques des 2 doigts sont perçues. Une fois que l'esprit a accéléré un peu tout en devenant plus stable, j'essaie de percevoir l'apparition et la disparition de chacune de ses sensations. Il se peut que je passe une demi-heure ou une heure à faire cela, simplement à rester avec les sensations dans mes 2 doigts et à percevoir quand chaque sensation est / n'est pas là. Cela peut sembler être beaucoup de travail, et ça l'est sans doute, jusqu'à ce que l'esprit s'y installe.

Cela requiert réellement la concentration d'un jeu rapide comme le tennis de table. C'est un exercice tellement engageant et qui demande tellement de précision qu'il devient facile de ne pas se perdre dans les pensées si je m'y applique réellement. J'ai trouvé cette pratique très utile pour développer la concentration et débusquer l'illusion de la continuité. Vous pouvez choisir l'un ou l'autre aspect de votre expérience pour cette exercice, qu'il soit physique ou mental. Je n'utilise en général que mes doigts car à travers l'expérimentation j'ai trouvé qu'il m'était plus facile de percevoir les sensations que les composent.

Dans un autre exercice en rapport avec celui-ci, assez similaire, je m'assieds tranquillement dans un endroit calme avec mes yeux fermés, mais je me concentre plutôt sur les sensations du devant et du derrière de ma tête. Avec la compréhension que l'illusion d'un observateur séparé est en partie supporté par une sensation impermanente qui de manière erronée semble percevoir une autre sensation impermanente qui la suit, tel que les sensations du derrière de la tête qui semblent faussement percevoir les sensations qui suivent de devant, j'essaye d'être très clair au sujet de ces sensations et quand elles sont et ne sont pas là. J'essaye d'être clair si les sensations dans la tête sont de devant ou de derrière la tête dans chaque instant, et essayes ensuite de clairement faire l'expérience du début et de la fin de chaque sensation individuelle.

Cette pratique requiert également la précision d'un joueur de tennis de table. Une demi-heure à une heure de ceci peut-être un entraînement très intense jusqu'à ce que l'esprit accélère et devienne plus stable, mais ce genre d'efforts porte ses fruits. Quand je m'engage dans cette pratique, il y a peu de place pour me perdre dans mes pensées. J'ai également trouvé cette pratique

très utile pour développer la concentration et briser l'illusion de continuité et l'illusion d'un soi séparé (plus sur ce sujet à venir).

Dans un autre exercice, qui est assez commun à beaucoup de traditions méditatives, je m'assieds tranquillement dans un endroit calme, ferme les yeux et me concentre sur la respiration. Plus encore que juste me concentrer dessus, je sais que les sensations qui composent le concept de « respiration » sont chacune impermanente, ne durant qu'un court instant. Sachant cela, je m'efforce de voir combien de fois je peux percevoir chaque partie de la respiration individuellement. Pendant l'inspiration j'essaye d'en faire l'expérience autant de fois que possible, et d'être aussi précis que possible sur exactement quand l'inspiration commence et se termine.

Plus encore, j'essaye de percevoir exactement et précisément quand chaque sensation de mouvement ou physique de la respiration apparaît et disparaît. Je fais ensuite exactement la même chose pour l'expiration, en faisant particulièrement attention au moment exact où elle se termine et où commence la nouvelle inspiration. Je ne me préoccupe pas de la façon dont je respire car il ne s'agit pas ici de la qualité de la respiration qui importe, mais de la nature ultime de ces sensations : leur impermanence, leur apparition et leur cessation. Lorsque je m'engage vraiment à incliner l'esprit à cet exercice, il y a peu de place pour me perdre dans mes pensées. J'ai trouvé cette pratique très utile pour développer la concentration et pénétrer l'illusion de la continuité.

Dans le dernier exercice, je prends directement les pensées pour objet. Je sais que les sensations qui composent les pensées peuvent me révéler la vérité des Trois Caractéristiques, je ne les

crains donc pas ; je les aborde plutôt comme autant d'opportunités glorieuses pour s'éveiller. A nouveau, assis tranquillement dans un endroit calme avec mes yeux fermés, j'oriente l'esprit vers le flux des pensées. Néanmoins, plutôt que de faire attention au contenu comme je le fais habituellement, je fais attention à la nature ultime des nombreuses sensations qui composent les pensées : l'impermanence. Il se peut même que j'intensifie volontairement les pensées afin de pouvoir bien les observer.

Il est absolument essentiel d'essayer de comprendre comment vous faites l'expérience des pensées, sinon vous allez simplement vous perdre dans le contenu. Quelles sont les sensations des pensées ? Ou se passent-elles ? Sont-elles grosses ? A quoi ressemblent t'elles, quelle est leur odeur, leur gout, leur son ? Combien de temps durent t'elles ? Ou sont leurs bords ? Ne vous engagez dans cette pratique que si vous êtes pleinement disposé à travailler à ce niveau, le niveau qui tente de comprendre ce que sont réellement les pensées plutôt que ce qu'elles signifient ou ce qu'elles impliquent.

Si mes pensées sont plutôt auditives, je commence par essayer de percevoir chaque syllabe de la pensée actuelle puis le début et la fin de chaque syllabe. Si elles sont plutôt visuelles, j'essaye de percevoir chaque instant dans lequel une image mentale se présente. Si elles semblent plutôt physiques, telle que la mémoire d'un mouvement ou d'un sentiment, j'essaye de percevoir exactement combien de temps dure chaque petite sensation de cette mémoire. Ce type d'investigation, qui peut en fait s'avérer assez simple à faire, est pourtant assez puissant. Les choses peuvent aussi rapidement devenir un peu étranges lors de ce type de pratique, mais je ne m'en soucie guère. Parfois les

pensées peuvent commencer à être perçues comme la section auditive stroboscopique de la chanson « Crimson and Clover ». Parfois les images dans nos têtes peuvent commencer à flasher et à scintiller. Parfois notre sens même de l'attention peut commencer à prendre un effet stroboscopique. C'est le but ! Les sensations qui impliquent un esprit et des processus mentaux sont discontinus, impermanents.

A nouveau, cette pratique demande de la stabilité et de la détermination, ainsi que de la précision. Lorsque je m'engage vraiment à cet exercice, il n'y a pas de temps pour se perdre dans le contenu des pensées, car j'essaye trop d'être clair au sujet du début et de la fin de chaque petit vacillement, perception et pulsation qui composent les pensées. Cette pratique peut être particulièrement amusante lorsque des pensées difficiles me distraient d'une sensation physique. Je peux me tourner vers elles, les décomposer en des petits bips insignifiants, des petites vibrations d'ainsité, leurs faisant perdre leur puissance de me causer un quelconque problème. Elles se dispersent comme des confettis. Elles sont vues pour ce qu'elles sont : petites, rapides et inoffensives. Elles ont un message à transmettre, mais c'est alors qu'elles disparaissent.

Lorsque j'ai terminé cet exercice, je retourne aux objets physiques et leur apparition et disparition. Néanmoins, j'ai trouvé que prendre pour objet les sensations qui constituent les pensées est un exercice utile pour développer la concentration et pénétrer l'illusion de continuité. Il n'importe pas qu'elles soient des « bonnes » ou des « mauvaises » pensées, puisque toutes les sensations mentales dégoulinent aussi de vérité ultime qui ne demande qu'à être découverte, et ainsi je peux procéder à mon investigation avec confiance quelque soit ce qui apparaît. Que nos

illusions soient pénétrées en utilisant les sensations physiques ou les sensations mentales n'a absolument aucune importance.

J'espère que ces exercices vous donneront une idée de la façon de pratiquer la compréhension de l'impermanence. L'impermanence est une caractéristique réelle de la réalité ultime, et comprendre donc cela encore et encore peut suffire à faire entrer ça dans nos petites têtes, briser l'illusion de la continuité, et une fois que nous avons pleinement intégré ceci nous sommes libres. Cela peut être très subtil, alors soyez patient et persévérez. Rappelez-vous les 3 entraînements. Suivre des sensations vacillantes et comprendre que les 2 autres caractéristiques qu'elles manifestent, souffrance et non-soi, peuvent être une cause puissante et directe de réalisations profondes et d'Eveil.

Pendant 5 années de ma pratique je me suis entièrement dédié à une seule technique, qui est celle de noter la façon dont les sensations vacillent. Je l'ai fait aussi souvent que j'ai pu, c'est à dire dès que je n'avais pas à me concentrer sur des aspects de ma vie en particulier. En prenant l'ascenseur, j'essayais de voir à quel moment je pouvais sentir chaque pied, ou en m'allongeant pour dormir je notais combien de fois par seconde je pouvais faire l'expérience des sensations de ma respiration. J'ai également essayé de remarquer cet aspect des choses pour chaque sensation qui apparaissait pendant ma pratique formelle. J'ai utilisé de nombreux objets, habituellement ceux qui se présentaient à moi avec force à ce moment, et aussi des variantes des techniques mentionnées ci-dessus ainsi que d'autres techniques que je mentionnerai d'ici peu qui m'ont permis de ne pas rester bloquer. Mais l'aspect de mon monde que j'essayais de remarquer, les choses qui vacillent, était toujours le même. J'ai trouvé qu'en prenant ce type d'engagement à comprendre l'une des hypothèses

les plus basiques des pratiques de la vision pénétrante, j'ai été capable de progresser rapidement et d'obtenir les réalisations ultimes que je cherchais.

La Souffrance

La caractéristique suivante est la **souffrance** ou l'**insatisfaction**. Au premier abord cela peut paraître glauque ou pessimiste, mais c'est là une puissante affirmation que notre expérience du moment-à-moment ne satisfera jamais de façon permanente. Cela n'arrivera jamais. Pourquoi ? Parce que tout est impermanent, c'est l'une des raisons pourquoi ! Je viens juste de dire que rien ne dure, ce qui veut dire que vous pouvez faire l'expérience de tout ce que vous considérez normalement comme un monde solide, comme apparaissant et disparaissant d'instant en instant. De ce fait qu'est-ce qui pourrait durer ne serait-ce que le temps d'un clin d'œil et satisfaire ? Rien !

L'objectif n'est pas d'être radical, pessimiste, nihiliste ou cynique. L'objectif est qu'il ne s'agit pas d'une chose qui va aider, mais d'une compréhension de quelque-chose dans la relation aux choses. Il n'y a pas de pensée, d'état d'esprit ou quoi que ce soit qui le fera. Cela ne signifie pas que la sagesse conventionnelle du quotidien, comme prendre soin de soi-même et des autres, est moins importante : elle l'est vraiment. Rappelez-vous que l'Eveil n'est pas une chose ou un état d'esprit ni même une pensée, c'est une compréhension de la perspective sans observateur qui perçoit.

Il y a dans la vérité de la souffrance, une honnêteté qui fait du bien. Elle peut être très validante de l'expérience de nos vies et

nous donner la force d'en aborder les aspects que nous cherchons habituellement à ignorer ou à fuir. Même les réalisations profondes et utiles peuvent avoir un caractère désagréable, contrairement à la croyance populaire !

Il y a plus encore à cette vérité, et cela est en rapport avec la 3^{ème} caractéristique, non-soi. Nous sommes pris dans cette habitude étrange d'assumer un « Je ». Pourtant la définition de cette entité apparemment permanente doit constamment changer de manière à garder l'illusion dans un monde impermanent. Cela requiert beaucoup de temps au niveau mental et s'avère être continuellement frustrant pour l'esprit, étant donné le travail et l'effort constant que cela requiert. Ce processus s'appelle l'ignorance, c'est à dire l'illusion d'un « Je » et donc de tout ce qui n'est « pas Je. »

Il s'agit l'illusion de la dualité, qui est intrinsèquement douloureuse. Il y a juste quelque-chose de déconcertant dans la manière dont l'esprit doit se maintenir et l'information qu'il doit travailler à ignorer afin de maintenir le sens qu'il existe un « je » permanent et continue. Le maintenir est douloureux et les conséquences pour les états d'esprit réactifs sont également douloureuses. C'est une douleur subtile et chronique, comme une vague nausée. C'est une distorsion de la perspective à laquelle nous sommes tellement habitués que la plupart du temps nous n'y faisons même pas attention. La souffrance provoquée en cherchant continuellement à soutenir l'illusion de la dualité est la souffrance fondamentale. Cette définition de la souffrance est celle qui est la plus utile pour les pratiques de la vision pénétrante.

Ressentir de moment à moment cette qualité de la réalité peut être difficile à faire, non pas parce qu'il est difficile de trouver la souffrance (il est dit que des 3 caractéristiques, c'est la plus facile à laquelle se « brancher »), mais parce que cela demande un certain courage. Pourtant, ça en vaut largement la peine. Si nous nous éveillons finalement à cette qualité de la souffrance nous l'abandonnerons alors sans effort, la lâcherons comme un charbon ardent que nous avons finalement réalisé que nous tenions. C'est vraiment comme cela que ça fonctionne, et lâcher prise de cette façon signifie être libre.

Examinez votre expérience et voyez si vous pouvez vous ouvrir à cet aspect fondamental, non-fabriqué de votre expérience directe qui est quelque-part déstabilisant, désagréable et insatisfaisant. Il est présent jusqu'à un certain degré dans chaque instant, que celui-ci soit plaisant, désagréable ou neutre. Une fois que vous aurez établi une certaine stabilité mentale, vous pourrez même regarder directement dans cette expérience directe des sensations qui composent les histoires qui tourbillonnent dans votre esprit et réaliser comme il est insatisfaisant et déstabilisant d'essayer de prétendre qu'elles sont soi ou la propriété d'un soi imaginaire. Si nous continuons à nous familiariser à cette compréhension moment à moment nous arriverons peut-être à faire rentrer ça dans nos têtes et enfin nous éveiller.

Mon exercice préféré pour examiner la souffrance est de m'asseoir dans un endroit calme avec les yeux fermés et d'examiner les sensations physiques qui composent tout type de désir, que ce soit le désir d'obtenir quelque-chose, de fuir quelque-chose ou juste de « débrancher » et de m'endormir. A la vitesse de 1 à 10 fois par seconde, j'essaye de faire l'expérience exacte de comment je sais que je souhaite faire autre chose que simplement

faire face à mon expérience actuelle telle qu'elle est dans l'instant. De moment à moment, j'essaye de trouver ces petites urgences et tensions inconfortables qui tentent d'entraîner mon esprit dans une fantaisie sur le passé, le futur ou de lui faire complètement arrêter la méditation.

Pendant cette période méditative, celles-ci sont ma proie et ma nourriture, des opportunités pour comprendre quelque-chose d'extraordinaire sur de la réalité, et je fais donc de mon mieux pour n'en laisser aucune apparaître et disparaître sans en percevoir clairement le sentiment d'insatisfaction basic qu'elles véhiculent. Je me branche sur les sensations du désir d'obtenir des résultats, sur les douleurs et les sensations déstabilisantes qui font que mon esprit se contracte, sur l'ennui qui n'est habituellement de l'aversion déguisée à la souffrance, sur les sensations d'agitation qui tentent de mettre un terme à ma méditation. Tout ce qui comporte de la peur ou du jugement est mon pain et mon beurre pour cette période de méditation. J'accueille toute sensation qui a des relents de grandiose ou de dégoût de soi comme source de sagesse.

Une demi-heure à une heure de ce type d'examen constant de la souffrance représente également un travail intense, particulièrement du fait que nous passons la majeure partie de notre existence à tout faire sauf regarder vers ce type de sensations afin d'obtenir la connaissance. Cependant, j'ai trouvé que ce type de recherche apporte des bénéfices tels que je n'aurais jamais pu l'imaginer.

Regarder dans l'insatisfaction peut sembler moins concret que ce dont on a parlé au sujet des vibrations, mais je vous assure que ça l'est tout autant. Même la sensation la plus agréable cache

un son seing une pointe d'insatisfaction, alors cherchez-là au niveau de l'expérience directe. La douleur est une mine d'or pour cela. Je n'appelle en aucun cas à cultiver la douleur, il y en a déjà bien assez comme cela. Mais juste à connaître, à chaque instant précis, comment vous savez que la souffrance est insatisfaisante, peut être une pratique profonde. Ne vous contentez pas de la réponse reflexe « bien sûr que la douleur est insatisfaisante ». Sachez exactement comment vous savez cela dans chaque moment, mais ne vous perdez pas dans des histoires à ce sujet. Ici c'est la réalité directe, la réalité ultime dont nous parlons. Soyez avec elle, engagez-vous, et connaissez là comme elle est, à un niveau très simple.

Non-soi

Le dernier et peut-être la plus mal compris des Trois Caractéristiques est non-soi, également connu sous le nom de vacuité ou absence d'égo. La vacuité, malgré toutes ces connotations mystérieuses, signifie simplement que la réalité est vide d'un soi séparé et permanent. L'accent ici doit absolument être mis sur les mots « permanents » et « séparé ». Cela ne signifie pas que la réalité n'est pas là, ou que tout n'est qu'une illusion ! La solidité est une illusion, la permanence est une illusion, le fait que l'observateur est quelque-chose de séparé est une illusion, mais tout ceci n'est pas une illusion. Bien sûr, toute l'expérience est transitoire et éphémère, mais ça ne veut pas tout à fait dire que tout n'est qu'une illusion. De là à en tirer la

conclusion erronée que tout ceci signifie qu'il existe un soi séparé et permanent, il n'y a qu'un pas. La réalité est en fait parfaite telle qu'elle est et a toujours été, mais en développer une compréhension plus profonde s'impose.

Parlons un peu de ce concept et comment l'illusion d'un soi apparaît avant que nous abordions la façon d'utiliser ce concept puissant et profond dans diverses façons simples de pratiquer. Un peu de théorie peu vraiment être utile à la pratique, étant donné que tout peut être compris directement une fois que l'on a développé une certaine stabilité de l'esprit et une compréhension de ce que sont l'esprit et le corps, and lorsque chacun est là et ne l'est pas.

Nous avons cette saisie d'un « Je » réel et permanent. Nous pouvons dire, « Bonjour, je suis... » et être tout à fait convaincu que nous parlons d'une chose séparée et permanente qui peut être trouvée. Néanmoins, en faisant preuve d'un tout petit peu plus de sophistication, nous pouvons nous demander, « Quel est ce « je » dont nous sommes certain qu'il est nous? ». Nous avons grandi en étant si habitué au fait que sa définition change constamment que nous n'y prenons même plus garde, mais le but pour développer la sagesse ultime est de le remarquer, et de voir exactement ce que nous appelons « je » dans chaque moment.

Nous pouvons commencer pour l'hypothèse la plus évidente : nous sommes notre corps. Ça a l'air pas mal jusqu'à ce que l'on dise « mon corps. » S'il s'agit bien de « mon corps », cela semble impliquer que, à ce moment précis, quoi que ce soit qui possède le corps n'est en fait pas le corps. Supposons que quelqu'un montre nos ongles de pied. Ils semblent bien être « moi », jusqu'à ce que nous les coupions, et alors ils deviennent « pas moi. » S'agit-il du

même corps que lorsque nous sommes nés ? Il n'est même pas fait des mêmes cellules, et pourtant il semble être une chose permanente. Regardez de plus près, au niveau des sensations, et vous verrez que moment à moment il ne l'est pas. Au niveau de l'expérience, tout ce que l'on trouve sont des choses qui vacillent. Ainsi l'impermanence est très liée au non-soi, mais il y a plus encore au non-soi que cela.

Peut-être que les pensées sont « je ». Elles semblent en tout cas être plus proche du « vrai je » que le corps. Mais elles vont et viennent, n'est-ce pas ? Peut-on vraiment contrôler ces pensées ? Sont-elles quelque chose d'assez solide pour pouvoir assumer qu'elles sont le « je ». Regardez minutieusement et vous verrez qu'elles ne le sont pas. Mais à nouveau, le non-soi va encore plus loin que ça.

Il semble aussi y avoir quelque-chose qui est fréquemment appelé « l'observateur, » celui ou celle qui semble être en train d'observer tout cela, et peut-être bien qu'il s'agit là du « je » en question. Bizarrement, l'observateur ne peut pas être trouvé, n'est-ce pas ? Il semble être nos yeux, mais dès fois non, parfois cela semble être des images dans nos têtes et parfois quelque-chose qui en est séparé et qui pourtant regarde les images dans nos têtes. Parfois il semble être notre corps, mais parfois il semble être en train d'observer notre corps. La façon dont nous sommes si habitués à cette redéfinition constante de nous-mêmes que nous ne l'a remettons pas en question n'est-elle pas étrange ? Remettez-là en question ! Ce sentiment bizarre d'un observateur introuvable à qui tout ceci est en train d'arriver mais qui pourtant semble séparé de tout ce qui se passe, qui parfois semble « nous » contrôler et qui pourtant semble parfois être à la merci de la réalité : qui est-il réellement ? Qu'est-ce qui se passe ici ?

Un de mes instructeurs m'a un jour dit, « Si tu es en train de l'observer, alors c'est que par définition ce n'est pas toi ! » Remarquez que la réalité dans son intégralité semble être observée. On ne peut pas avoir de meilleurs indices que cela. Voici trois théories supplémentaires qui sont très utiles pour tenter de développer la sagesse du non-soi :

1. Il n'y a absolument aucune sensation pouvant observer d'autres sensations ! (Remarquez que la réalité est entièrement faite de sensations.)
2. Il n'y a pas de sensations spéciales qui contrôlent uniquement d'autres sensations.
3. Il n'y a pas de sensations qui sont fondamentalement séparées d'autres sensations se déroulant dans l'instant.

Commencer à faire la lumière sur ce mystère c'est commencer à s'éveiller. Dit de manière simple, la réalité avec le sentiment d'un observateur séparé est l'illusion, et la réalité inconditionnée, celle qui EST, est l'éveil.

Un point rapide ici : les gens peuvent utiliser la vérité du non-soi pour rationaliser toutes sortes de comportements étranges parce qu'ils la comprennent de façon nihiliste. « Tout n'est qu'illusion de toute façon, » diront-ils. Ce n'est absolument pas le cas. Tout ceci ne peut être compris qu'à un niveau qui fait la différence et accessible par une pratique simple, claire et précise, alors continuez.

Une chose supplémentaire qui est très importante ici : l'égo est un processus d'identification, et pas quelque-chose d'intrinsèque. C'est comme une mauvaise habitude, mais qui n'existe pas de manière à pouvoir être trouvée. C'est important, car cette mauvaise

habitude peut rapidement coopter le langage du « sans égo » et aboutir à des phrases aussi absurdes que : « Je détruirai mon égo ! » Mais, n'étant pas une chose, il ne peut pas être détruit, cependant en comprenant notre expérience directe, notre esprit, le processus d'identification peut être interrompu. Toutes pensées qui contiennent, « je, » « moi, » « mon » et « à moi » doivent être comprises comme étant des pensées qui vont et viennent. Ce n'est pas quelque-chose dont vous pouvez vous convaincre par la parole. Vous devez percevoir les choses telles qu'elles sont pour arrêter ce processus.

On entend souvent ceci, « Je m'identifie toujours aux choses, je suis toujours attaché aux choses, » impliquant qu'il y a effectivement quelqu'un qui a tort de faire cela. Essayez d'éviter ce genre d'histoire, ce genre de tourbillonnement mental distrait, mais soyez indulgent avec vous-mêmes lorsque cela arrive. Les sensations qui composent ces pensées sont juste vides de la meilleure des façons qui soit.

Alors qui est-ce qui s'éveille ? C'est toute cette transition qui s'éveille, bien que pour une réponse plus mystique, complète et apparemment ridicule à cette question, lisez la partie III, Non-soi contre Soi Profond.

Nous ne sommes pas obligés de tout comprendre d'un seul coup. Nous pouvons commencer par des étapes simples et le reste rentrera dans l'ordre si nous faisons preuve d'application et d'habileté.

Donc, maintenant que j'ai donné à ce qui est possible un aspect mystique et abstrus, je vais m'efforcer de le rendre très accessible. L'astuce pour comprendre l'absence d'égo est de se brancher sur le fait que les sensations apparaissent d'elles-mêmes d'une façon

causale naturelle, et il en est de-même pour les intentions de faire des choses. Il s'agit là d'une instruction de pratique formelle.

Cela peut sembler difficile jusqu'à ce que vous y pensiez et peut-être que cela deviendra alors tellement évident que ça paraîtra futile. Mais ça ne l'est pas, et le comprendre encore et encore, de moment à moment, peut faire éclater la vérité, et si on l'intègre complètement on sera libre. Donc, commencez et restez peut-être avec les choses évidentes comme les sensations physiques. Elles ne font qu'apparaître et disparaître, n'est-ce pas ? Branchez-vous là-dessus. Accordez-vous à cette qualité des choses qui apparaissent et disparaissent de leur propre fait. Reconnaissez que quoi que ce soit qui observe cela n'est pas « vous ». Faites cela encore et encore à une vitesse de une à dix fois par seconde comme les exercices précédents. C'est tout ce qu'il y a à faire. Vous voyez, ce n'était pas si dur !

Les pensées, la respiration, toute notre expérience ne semble pas tout à fait en notre contrôle, n'est-ce pas ? C'est ça ! Reconnaissez cela à chaque instant. Ne vous battez pas avec la réalité, sauf pour briser les mauvaises habitudes de vous perdre dans vos histoires, d'une mauvaise concentration, et d'un manque de compréhension des Trois Caractéristiques. Permettez aux vibrations de se montrer et branchez-vous sur la sensation que vous n'avez pas à lutter pour qu'elles apparaissent. La réalité continue à changer toute seule. C'est vraiment ça. Observez cela encore et encore jusqu'à ce que vous l'intégriez. Réalisez que cela s'applique à chacune des sensations dont vous faites l'expérience.

Ainsi, alors que l'on peut diriger l'esprit pour pénétrer les phénomènes avec précision et énergie, nous pouvons aussi nous asseoir tranquillement et simplement permettre à la réalité de se

montrer telle qu'elle est. Les deux approches sont importantes et valables, et être capable de puiser de chaque tout au long du chemin peut être très utile. Autrement dit, nous pouvons réaliser que la réalité se montre déjà, nous établir tranquillement dans ce moment, et rester claire et précis.

Evidemment il y a ici un paradoxe lié à l'effort et au relâchement. De nombreuses façons celui-ci est au cœur de la vie spirituelle. Beaucoup de conseils sont disponibles à ce sujet, mais concernant la pratique de la vision pénétrante je dirais ceci : si lorsque vous méditez vous pouvez percevoir l'apparition et la disparition des phénomènes de manière claire et systématique, l'effort est suffisant, donc laissez ceci se montrer naturellement et laissez-vous aller. Sinon, ou si vous êtes perdus dans les histoires, alors il y a des enseignements dont je parlerai plus tard qui vous aideront.

Pour la réalité quotidienne, les spécificités de notre expérience sont certes importantes, mais pour l'aperçu dans la vérité des choses pendant la méditation, elles ne le sont pas. Autrement dit, ce n'est ni l'objet de méditation, ni l'importance de l'objet de la méditation, mais la vérité des sensations qui composent cet « objet » qui doivent être comprises. Une fois que vous pouvez dire ce qui est esprit et ce qui est corps, la majeure partie du travail est faite. Alors arrêtez les histoires, et sachez-cela : les choses vont et viennent, elles ne satisfont pas, et elles ne sont pas vous. C'est la vérité. C'est aussi simple que cela. Si vous pouvez tout simplement éviter de vous perdre dans le contenu et connaître ces vérités simples, basiques et évidentes de moment à moment, une autre compréhension profonde et dénuée de concept pourra aussi apparaître d'elle-même.

Un enseignement utile est de conceptualiser la réalité comme six portes des sens : le toucher, le goût, la vision, l'ouïe, l'odorat et la pensée. Il peut sembler étrange de considérer la pensée comme une porte des sens, mais c'est en fait bien plus raisonnable que l'hypothèse que les pensées sont « nous » ou « notre » ou bien contrôlé entièrement. Ne considérez les pensées que comme des sensations entrantes qui doivent être comprises comme étant impermanentes, insatisfaisante et non-soi. Dans ce cadre étrangement utile, il n'y a ni oreilles, ni yeux, ni peau, ni nez, ni langue ni esprit. Il n'y a que des sensations qui possèdent diverses qualités, certaines d'entre elles pouvant impliquer ces choses pour l'espace d'un instant.

L'expérience directe n'est que couleur, forme, énergie et espace qui dansent et vacillent, et connaître celles-ci (qui n'est pas aussi fondamentalement différente de celles-ci que vous pouvez l'imaginer). Essayez de rester proche de ce niveau lorsque vous pratiquez, le niveau du simple, du directe, de l'évident, du littéral. Et lorsque vous vous perdez dans une interprétation qui va au-delà de ça, ce n'est plus la vision pénétrante, tout autant que les gens voudraient que ça le soit. Est-ce que j'en ai assez dit? Alors ok.

Je réalise que beaucoup de gens s'engage dans la méditation pour trouver la stabilité, le bonheur, et le confort au sein de leur propre existence. Je viens juste de dire que j'ai passé des années à cultiver l'instabilité extrême résultant de l'expérience, la connaissance attentive de la minutie de ma souffrance et la perception claire que je n'existe même pas comme entité indépendante. Pourquoi cela serait une bonne idée est un sujet complexe que j'essaierai d'aborder plus tard, mais je peux

honnêtement dire que ces pratiques sont sans le moindre doute la chose la plus saine que j'ai entrepris dans ma vie.

Une petite carotte supplémentaire : il est dit à juste titre que de comprendre profondément deux des caractéristiques en même temps équivaut à comprendre aussi la troisième, et cette compréhension est suffisante pour provoquer immédiatement le premier éveil.

Les Cinq Facultés Spirituelles

Il est dit que les cinq facultés spirituelles sont comme un char à quatre roues et un pilote. Il suffit que l'une de ses roues soit trop petite, voilée ou déséquilibrée pour que la progression sur le chemin spirituelle soit difficile. Si le conducteur ne fait pas attention alors il y aura des problèmes. Les quatre roues symbolisent la **foi**, la **sagesse**, l'**énergie** et la **concentration**. Le conducteur symbolise l'**attention**.

Il s'agit là d'un petit enseignement très utile et d'une bien belle liste. L'astuce est que la foi et la sagesse doivent toutes deux être à la fois fortes et équilibrées, de même que l'énergie et la concentration. L'attention peut toujours être augmentée, ce qui fait que pour celle-ci il n'y a pas de limite, mais ne vous en préoccupez pas trop non plus.

Cela peut paraître très simple et peut-être même évident, mais cela englobe beaucoup de choses, et sur le chemin spirituel il est préférable de vérifier nous-mêmes de façon régulière et de demander si les quatre premières sont toutes fortes et équilibrées et si nous devrions faire juste un peu plus attention.

La Foi et la Sagesse

Commençons par la **Foi** et la **Sagesse**. Un manque de foi peut mener au cynisme, à l'abandon, à la demi-mesure et à l'amertume. Un excès de foi peut mener à l'adhésion aveugle à un dogme, à l'arrogance sectaire, à la déception lorsque vous vous rendez compte que les instructeurs sont humains, à une incapacité à examiner de façon réaliste et à revoir votre approche à la spiritualité lorsque c'est nécessaire, et à beaucoup d'autres problèmes. Un manque de sagesse peut mener à la stupidité, à l'aveuglement, à la naïveté, et à des interprétations simplistes des enseignements. L'excès de sagesse peut mener à une intelligence nuisible, à la vanité sur ses propres réalisations, à une trop forte emphase sur la connaissance et l'étude plutôt que sur la pratique et l'expérience directe, et à des efforts désespérés à vous éveiller par la pensée. (Note : l'entraînement au koan Zen est quelque-chose de tout à fait différent.)

Vous pouvez voir qu'un excès de sagesse est semblable à un manque de foi, et qu'un excès de de fois et semblable à un manque de sagesse. Lorsque cet équilibre est présent une stabilité profonde se fait sentir, une qualité d'équilibre et d'investigation authentique, une capacité à persévérer et malgré tout une certaine humilité. A son summum la foi génère une gratitude profonde pour la vie dans toute sa richesse, pour ses leçons, difficultés et bénédictions, et pour l'opportunité de s'éveiller. A son summum la sagesse provient d'une profonde observation de la vie telle qu'elle est et va bien au-delà de la portée de la raison et de la pensée rationnelle, transcendant les paradoxes que celles-ci créent de manière inévitable. Au final, la sagesse et la foi convergent.

Comment mettons-nous cela en application ? La plupart d'entre nous souffrirons de déséquilibres de sagesse ou de foi de façon récurrente. Par conséquent, si les choses ne se passent pas comme prévues, revenez aux cinq facultés spirituelles et demandez-vous, « Pourrais-je peut-être travailler un peu sur la sagesse, sur la foi, ou les rééquilibrer ? » Cette question est puissante et, si nous sommes honnêtes avec nous-mêmes, elle corrigera beaucoup d'erreurs qui peuvent survenir sur le chemin spirituel. L'autre façon de mettre cela en application est de regarder la liste de symptômes de déséquilibres ci-dessus et de voir si peut-être certains s'appliquent à nous. C'est un moyen rapide de voir ce dont il faut s'occuper.

L'Énergie et la Concentration

L'Énergie et la **concentration** fonctionnent de la même manière : elles doivent être à la fois forte mais aussi en équilibre. Lorsqu'il y a un manque d'énergie, apparaissent alors la paresse, la torpeur, le manque de vivacité et la fatigue. Lorsqu'il y a un excès d'énergie l'esprit et le corps peuvent être agités, nerveux, tendus et irritables. Il se peut même qu'il soit impossible de se concentrer car trop d'emphase est placée sur l'effort. Lorsque la concentration est défectueuse l'esprit ne restera pas sur un objet et aura tendance à se perdre dans les pensées. Lorsque la concentration est excessive il est possible de se perdre dans son objet ou bien d'être fixé trop étroitement et fermement sur la réalité et de ce fait l'« étouffer. » A nouveau, trop d'énergie dénote d'un manque de concentration et vice versa.

Lorsque cet équilibre est juste, la posture est droite et soutenue mais pas rigide, et l'esprit est claire et cible sans ciller les objets et la façon dont ils entrent en interaction. Lorsque l'énergie et la concentration commence à s'aligner sans que l'attention ne soit forte, il se peut que l'esprit soit pris dans des pensées obsédantes alimentées par la forte concentration et énergie, donc gardez un œil sur cela et restez ancrés dans les objets physiques.

Donc, faites simplement attention à la façon dont se déroule votre pratique et ajustez les niveaux d'énergie et de concentration en conséquence. Trouver le bon équilibre prend du temps, et peut demander des ajustements réguliers alors que l'on apprend à utiliser la puissance de l'esprit. Il est parfois utile d'être doux avec notre attention, comme si nous étions en train d'essayer de ressentir le souffle créé par le battement des ailes d'un proche papillon sur notre peau. Il est parfois utile d'utiliser notre attention comme une mitrailleuse. Bien souvent nous nous débrouillons très bien quelque-part entre ces deux extrêmes.

Une volonté de jouer avec ces diverses combinaisons d'énergie et de concentration produit l'expérience personnelle nécessaire pour comprendre ce qui aide, ce qui est trop et ce qui n'est pas assez. Beaucoup des problèmes de pratique pour lesquels les méditants s'adressent aux instructeurs de méditation ont un lien directe avec l'équilibrage de l'énergie et de la concentration, gardez donc ça à l'esprit et voyez si vous pouvez mettre en œuvre ce petit enseignement pour vous aider à y voir plus claire.

L'Attention

L'attention est une catégorie à elle toute-seule, étant donné qu'elle peut équilibrer et perfectionner toutes les autres. Cela ne veut pas dire que l'on ne devrait pas être à l'écoute des 2 autres binômes, mais que l'attention est vraiment, vraiment importante. Elle signifie connaître ce qui est tel que cela est maintenant. Il s'agit de la qualité de l'esprit qui connaît les choses telles qu'elles sont. Si vous essayez de faire cela vous équilibrez l'énergie et la concentration, ainsi que la foi et la sagesse. De l'énergie l'esprit est alerte et attentif, de la concentration il est stable. La foi signifie aussi l'acceptation, et la sagesse est ici claire compréhension.

Remarquez que cela n'a rien à voir avec une sorte de vague parenthèse spatiale dans laquelle nous souhaitons que la réalité s'en aille et que nos pensées ne surgissent plus jamais. Je n'ai aucune idée d'où les gens obtiennent l'idée qu'une vague aversion à l'expérience et à la pensée a un quelconque rapport avec la pratique de vision pénétrante, mais cela semble relativement commun. L'attention inclut le fait d'être très clair au sujet de notre réalité exactement telle qu'elle est. C'est le fait d'être ici et maintenant. La vérité ultime se trouve dans les sensations ordinaires qui composent notre monde. Si vous n'y faites pas attention ou bien les rejetez parce que vous êtes à la recherche de « profondeur » et de « transcendance, » vous serez alors dans l'incapacité d'apprécier ce qu'elles ont à dire et de pratiquer la vision pénétrante.

De ce fait, cela suffit pour vous de connaître les choses telles qu'elles sont. Nous revenons constamment à cela, n'est-ce pas, mais par de multiples angles différents. Il se peut que chacun de ces angles vous soit utile à un moment ou à un autre, et le fait de pouvoir jeter un œil à quelques petites listes le temps sur notre

chemin spirituel peut nous apporter des perspectives fraîches et nous empêcher d'être bloqué.

Les Cinq Facultés Spirituelles ont aussi été présentées dans un autre ordre qui peut être utile : foi, énergie, attention, concentration et sagesse. Dans cet ordre, elles s'appliquent à chacun des Trois Entraînements. Nous avons foi au fait que l'entraînement à la moralité est une bonne idée et que nous pouvons le faire, nous exerçons donc notre énergie à atteindre ce standard de vie clair et habile. Nous réalisons que nous devons faire attention à nos pensées, paroles et actes afin de parvenir à cela, nous essayons donc d'accroître notre capacité à nous concentrer sur la façon dont nous vivons notre vie. De cette façon, à travers l'expérience, nous devenons plus sages de manière relative, en apprenant à vivre une vie bonne et utile. En constatant que nous devenons de plus en plus habile à cela et les bénéfices que cela apporte à notre vie, notre foi s'en trouve renforcée, etc.

Nous pouvons aussi avoir la foi qu'il se peut que nous soyons capable d'atteindre ces niveaux de conscience élevés, alors nous nous asseyons sur un coussin de méditation et essayons avec énergie de stabiliser notre attention. Nous réalisons que si nous ne faisons pas attention, que si nous ne nous concentrons pas sur l'instant, cela est alors impossible, et nous travaillons alors sur l'attention à notre objet et aux qualités de l'état que nous souhaitons atteindre. Nous développons une concentration forte sur un objet, en stabilisant toujours plus fermement. Nous atteignons des états élevés et gagnons donc la compréhension de la façon de naviguer ces états et de l'utilité de la faire. Notre succès irrigue notre foi, et nous appliquons de l'énergie pour continuer à développer nos capacités de concentration.

Nous commençons à penser qu'il est peut-être possible de nous éveiller, nous avons la foi, alors nous explorons avec énergie les sensations qui composent notre monde sans exception. Avec un esprit alerte et énergétique nous explorons ce cœur, cet esprit et ce corps exactement tel qu'ils sont maintenant avec attention. La réalité devient de plus en plus intéressante, notre concentration augmente, et cette combinaison produit alors la sagesse fondamentale. La sagesse mène à plus de foi, et le cycle continu ainsi.

L'enseignement des Cinq Facultés Spirituelles a aussi été exploré en détail dans de nombreux livres, et il y a beaucoup à dire à ce sujet. Dans sa forme simple vous pouvez facilement l'appliquer, et il peut parfois réellement aider. Equilibrez et renforcez. Equilibrez et renforcez. Voilà les cycles que nous traversons avec ces facultés, et il n'y a pas de limite au niveau auquel vous pouvez les maîtriser.

Une chose supplémentaire est dite à juste titre des cinq Facultés Spirituelles alors qu'elles s'appliquent à l'entraînement à la sagesse : lorsqu'elles sont équilibrées et perfectionnées, elles sont une cause suffisante pour s'éveiller.

6. Les Sept Facteurs d'Illumination

Les Sept Facteurs d'Illumination sont l'**attention**, l'**investigation** de la vérité, l'**énergie**, l'**extase**, la **tranquillité**, la **concentration** et l'**équanimité**. Nous avons donc trois des concepts des Cinq Facultés Spirituelles et quatre qui semblent nouveaux mais que nous avons en fait déjà plus ou moins abordés. L'ordre ici est en fait étroitement lié aux étapes de ce que l'on

nomme « Le Progrès de la Compréhension, » qui est une sorte de carte des étapes standards traversés en cycles par les méditants à la vision profonde. Cette connexion est un sujet relativement avancé que nous explorerons plus tard.

Les Sept Facteurs d'illumination peuvent être considérés comme une pyramide ayant pour base l'attention et chaque facteur supportant et aidant à en créer un nouveau. Néanmoins, chaque facteur est également important à toutes les étapes, nous allons donc tous les aborder pour voir ce qu'ils ont à nous dire.

L'Attention

Nous en avons déjà discuté, mais en terme de pratique je dirai que l'attention peut être très utile pour faire la part de ce qui est esprit et ce qui est corps, tel que mentionné dans la section sur l'impermanence dans Les Trois Caractéristiques. N'hésitez pas à y revenir, celle-ci étant très pertinente à l'application de ces deux premiers facteurs d'éveil. Au départ, nous avons besoin de connaître les sensations qui composent notre monde. C'est la base des pratiques de visions profondes. Il n'est pas étonnant que la première compréhension classique qui mène aux autres s'appelle « La Connaissance de l'Esprit et du Corps » et apparaît lorsque nous apprenons clairement à faire la distinction entre les deux lorsqu'ils apparaissent.

C'est donc avec l'attention que nous distinguons ce qui est physique, ce qui est visuel, ce qui est mental, ce qui est plaisant, ce qui est déplaisant, ce qui est neutre, etc. Nous pouvons connaître ce qui est une sensation mentale et ce qu'est la sensation physique qui s'y rattache. Nous pouvons connaître ce qui est une sensation

mentale et ce qui est une sensation physique. Nous pouvons connaître les sensations spécifiques qui composent nos émotions. Nous pouvons connaître chaque chose et l'impression mentale qui la suit. Nous pouvons connaître les intentions qui précèdent les actions et les pensées. Nous pouvons connaître où sont les sensations en rapport avec les autres. Nous pouvons savoir exactement lorsqu'elles ont lieu et la façon dont elles changent pendant leur brève durée. Nous pouvons et devrions en faire le tri aussi bien que nous le pouvons. Soyez patient et précis. Devenez un expert des sensations qui composent votre réalité.

Bien que je me sois efforcé d'éviter de prôner une tradition ou une technique de vision profonde plutôt qu'une autre, voici un exercice que vous trouverez peut-être utile en essayant de faire cela. Il est communément appelé « Noter, » et tire ses origines du Sutra #111 de Canon Pali, *One by One as They Occured* (Une à Une au moment où Elles Apparaissent), de The Middle Length Discourses of the Buddha (une excellente lecture). Il est principalement utilisé au sein de la tradition Mahasi Sayadaw de Birmanie, même si des exercices proches sont repris au sein de nombreuses traditions Zen, et notamment Zen Soto et Chan Koréenne, et probablement au sein des traditions tibétaines du Petit Véhicule.

Noter est la pratique qui m'a apporté le plus de percées et d'aperçus au début de ma pratique, et particulièrement lorsque associée à des retraites, et mon enthousiasme à son égard est logiquement extrême. Je l'inclue encore dans les fondations de ma pratique, la technique vers laquelle je me replis lorsque les choses se corsent ou lorsque je veux vraiment pénétrer en profondeur dans de nouveaux territoires de compréhension. Ainsi, de toutes les techniques et emphases que je mentionne dans ce livre,

considérez celle-ci plus sérieusement et accordez-lui le plus votre attention. Sa simplicité n'a d'égal que son étonnante puissance.

La pratique est simple : notez mentalement d'un mot tout ce dont vous faites l'expérience à chaque moment. Essayez de rester avec les sensations de la respiration, en notant celles-ci rapidement avec « inspirer » (autant de fois que vous faites l'expérience des sensations de l'inspiration) et ensuite « expirer » de la même façon. Vous pouvez considérer ces instructions comme fondamentales de la pratique de la vision profonde. Lorsque l'esprit s'égare, les notes pourront inclure « penser, » « ressentir, » « pression, » « tension, » « égarer, » « anticiper, » « voir, » « entendre, » « froid, » « chaud, » « douleur, » « plaisir, » etc. Notez ces sensations une par une au moment où elles apparaissent et retournez ensuite aux sensations de la respiration.

Voici des astuces précieuses pour noter avec succès. Ne soyez pas exagérément inquiet si vous n'avez pas le mot exact pour noter ce qui apparaît. Noter devrait être aussi consistant et continu que possible, de l'ordre d'une à cinq fois par seconde. La vitesse et la capacité de continuer à noter quoiqu'il adviene sont importantes. Tout ce qui fait dérailler votre pratique de noter mérite d'être noté de façon agressive et implacable la prochaine fois que cela apparaît. Notez avec précision et honnêteté. Du moment que vous notez tout ce qui apparaît, vous savez que vous y avez fait attention. En notant chaque sensation et celles qui suivent, vous verrez leur vraie nature. En voyant leur vraie nature, vous obtiendrez des compréhensions profondes.

Ce que sont les sensations n'a aucune importance du point de vue de la pratique de noter. Ce qui est important c'est que *vous*

sachiez ce qu'elles sont. La différence entre ces deux perspectives doit être clairement comprise. Cette pratique est étroitement liée aux pratiques de Koan telles que «qu'est-ce que c'est ? » et est plus ou moins liée aux exercices de respiration qui impliquent de compter la respiration de 1 à 10.

Un de mes meilleurs instructeurs de méditation profonde, un moine de Singapour, avait l'habitude d'accorder des entretiens tous les deux jours alors que j'en étais à ma troisième retraite. Cela se déroulait dans un merveilleux centre à Penang, en Malaisie, qui était très propice à la pratique. J'arrivais et je décrivais toutes sortes d'expériences avec excitation, et lui m'écoutait simplement et calmement continuer encore et encore pour finalement demander, « Est-ce que tu en as pris note ? »

C'était presque tout ce qu'il disait. C'est incroyable la facilité avec laquelle on peut oublier cette simple instruction, et non moins incroyable ô combien elle se révélait utile lorsque je me rappelais de la suivre. Il ne semblait se soucier que du fait que je parviens à connaître ma réalité telle qu'elle se présentait, avec précision et consistance. Je connaissais très peu de théorie à l'époque, mais pendant ces deux semaines je pratiquais noter rapidement toute la journée et progressais de façon spectaculaire, parvenant au seuil du premier éveil en l'espace d'une retraite de 14 jours. Depuis cette période, je suis resté fan de cette méthode particulièrement directe et terre-à-terre.

Il existe de nombreuses techniques pour s'éveiller à la réalité de notre expérience, noter en est une. Je l'ai trouvé extrêmement puissante et rapide, mais chaque personne doit trouver ce qui marche le mieux pour elle. L'astuce est d'arriver à connaître sa réalité telle qu'elle est, et les techniques utilisées pour aboutir à

cela n'ont que peu d'importance du moment qu'elles fonctionnent et génèrent des résultats. Ce que je veux dire par « résultats » sera clairement décrit dans La Progression de la Compréhension dans la Partie III.

Investigation de la Vérité

Une fois que nous commençons à connaître ce que sont nos objets, ce qu'est vraiment notre réalité, alors on peut commencer les choses sérieuses : connaître la vérité de ces choses, justement appelé **investigation de la vérité**, également appelé investigation du dharma. Dharma veut simplement dire la vérité. Donc, une fois que l'attention a rendu les choses plus claires nous pouvons connaître que *les choses vont et viennent, ne satisfont pas et ne sont pas nous*. Hey, encore les Trois Caractéristiques ! Elles sont la vérité, le plus tôt nous comprenons cela le mieux c'est, et rien ne nous aide mieux à les comprendre que de les voir encore et encore.

Pardonnez cette brève digression, mais je ne suis pas fan de terme populaire « la méditation de l'attention, » étant donné que l'attention est essentielle à la fois pour les pratiques de concentration (qui mènent à des états temporaires d'extase) et pour celles de compréhension (qui mènent à la liberté fondamentale). La différence de taille entre ces pratiques de méditations est que la méditation de compréhension inclut également l'investigation des Trois Caractéristiques, alors que les pratiques de concentration mettent l'accent sur la stabilisation dans l'illusion de solidité et de continuité en ignorant le fait que les sensations qui composent tout cela sont impermanentes, etc. Ainsi, j'espère qu'un jour le monde de la méditation moderne

abandonnera ce terme déroutant au profit d'un langage plus précis.

En plus des catégories de sensations mentionnées ci-dessus dans l'Attention, on peut également considérer l'investigation constante de toutes les sensations qui semblent avoir un rapport avec la direction et le mouvement de l'attention, ainsi que l'investigation de toutes les sensations qui ont un rapport avec le questionnement, le désir, l'application de l'énergie et même les sensations individuelles qui constituent le processus d'investigation lui-même. Ce sont des objets très intéressants, tout comme « les obstacles. »

Traditionnellement, les livres traitant de la méditation passent beaucoup de temps sur les obstacles possibles à la méditation. Je ne le ferai pas. Les obstacles sont un sujet important, mais ils peuvent aussi sembler plus inquiétants qu'ils ne le sont vraiment. Les obstacles sont juste ces choses auxquelles nous ne faisons pas attention et desquelles nous n'avons pas exploré la vérité. Maintenant que nous savons comment faire attention et explorer les Trois Caractéristiques de toutes les expériences moment-à-moment, il n'y aura d'obstacle que lorsque nous oublierons de faire cela.

Si nous n'oublions pas de faire cela, il n'y aura pas d'obstacle. Aucun phénomène n'est un obstacle en soi sauf si nous ne le comprenons pas. Si nous ne comprenons pas au moins une des Trois Caractéristiques de chaque sensation qui compose un phénomène quel qu'il soit, ce serait un obstacle. Rappelez-vous que le contenu de la réalité n'est pas notre préoccupation dans la méditation de la compréhension, mais la vérité ultime des sensations qui composent la réalité de l'expérience l'est. Rappelez-

vous donc que quoique ce soit qui semble se mettre en travers de notre pratique, l'expérience de ce moment est notre pratique et contient toute la vérité dont vous aurez jamais besoin ! Tous les phénomènes sont de la nature de la vérité ultime. Lorsque nous savons profondément que tous sont de cette nature, les phénomènes cessent alors d'être perçus comme un problème fondamental.

Le Bouddha maîtrisait l'enseignement par des analogies qui étaient facilement accessibles à ceux qui l'écoutaient. Je n'évolue certainement pas au même niveau que lui, et cela va sauter aux yeux par l'analogie que je suis sur le point d'utiliser concernant l'investigation. Néanmoins, après considération j'ai décidé de l'inclure ici.

Le Bouddha donnait des noms à ses analogies, et j'ai nommé celle-ci « L'Analogie de Dégommer des Extra-Terrestres. » Attendez une seconde ! A notre époque nous avons à peu près tous au moins vu si non joué aux jeux vidéo qui ont pour but de tirer sur des extra-terrestres. Au fil du jeu, les E.T. arrivent de plus en plus vite et de plus en plus nombreux, et certains requièrent plusieurs tirs avant d'être tués. Certain de ces jeux nous pénalisent lorsque l'on gâche des munitions, ce qui nous amène à vraiment nous concentrer sur exactement où et quand ces E.T. apparaissent, de façon à ce que nous puissions leurs tirer dessus exactement lorsqu'ils apparaissent aussi efficacement que possible avant que ce soit eux qui nous tirent dessus.

Certains d'entre vous pensent déjà, « Sors cette analogie sanglante et violente de ce livre de sagesse sainte ! » Le Bouddha utilisait de nombreuses analogies similaires, l'une d'elle qui me vient à l'esprit est au sujet d'un entraîneur de cheval (instructeur)

qui tue les chevaux qui ne se laissent tout simplement pas dompter (cesse d'instruire des élèves inatteignables). De ce fait, les femmelettes parmi vous peuvent aller au diable.

Quoiqu'il en soit, dans cette analogie les E.T. sont toutes les petites sensations qui composent notre expérience. Leurs tirer dessus équivaut à y faire attention et à voir leur vraie nature, peut-être avec l'aide de la pratique de noter (comme un pistolet avec un pointeur laser). Les E.T. qui nous tirent dessus sont ce qui se passe lorsque nous ne voyons pas leur vraie nature, lorsqu'ils deviennent un obstacle, nous liant à la roue de la souffrance pendant toute la durée de notre incapacité à leurs tirer dessus. Il se peut même que certains nous tuent (nous entraîne à arrêter complètement notre pratique). Les E.T. qui requièrent plusieurs tirs pour mourir sont nos gros problèmes, ces choses qui sont si difficiles pour nous à décomposer en leurs diverses sensations. Etre pénalisé pour gâcher des tirs est ce qui arrive si nous notons des sensations dont nous n'avons en fait pas fait l'expérience parce que nous sommes retombés dans nos habitudes répétitives, imprécises et similaire à un mantra, de noter.

De plus, la vitesse, la précision et l'attitude joueuse requises pour les jeux vidéo sont exactement le ressenti d'une pratique de compréhension réussie. Si vous regardez un enfant jouer à ce genre de jeu vidéo, vous remarquerez qu'ils sont vraiment dedans. Ils tirent très vite et ne pensent à absolument rien d'autre. C'est exactement le type de dévouement et de passion qui aide avec les pratiques de la vision profonde.

Lorsque notre attention et notre investigation sont sur le qui-vive, conscientes de chaque petite sensation qui va et vient, tôt ou tard nous ne pouvons que gagner. La devise, « Notes d'abord,

poses des questions après, » est tellement utile si nous continuons à pratiquer précisément sans nous perdre dans les histoires. A nouveau, en dehors du coussin de méditation les histoires peuvent avoir de la valeur si on ne les prend pas trop au sérieux. Sur le coussin, ne faites pas de quartier : « Notez les toutes, et laissez à Dieu le soin de les trier ! » Ceci peut sembler extrême mais en fait c'est un conseil très puissant et profond. Ne rejetez pas si vite l'Analogie de Dégommer des Extra-Terrestres.

Là où l'Analogie de Dégommer des Extra-Terrestres s'arrête est que tout ce que veulent ces Extra-Terrestres c'est de l'attention et de l'acceptation. Ils viennent à nous afin que nous les accueillions clairement et ouvertement, mais si on échoue à faire cela alors ils peuvent devenir très embêtants. Leur petit cœur d'E.T. est brisé lorsqu'on ne les reconnaît pas tels qu'ils sont, alors comment peut-on les blâmer lorsqu'ils deviennent malveillants et essayent de nous duper à faire un peu plus attention à eux en causant des problèmes ? D'accord, c'est un peu puéril de leurs parts, mais n'est-il pas rare de rencontrer des E.T. mûrs et responsables ?

Ainsi, plutôt que de tuer nos E.T. en leurs tirant dessus, nous leurs donnons ce qu'ils veulent en faisant attention à eux ou bien en les notant. Nous n'invitions pas les jolies à rester avec nous pour toujours, ni n'ignorons les E.T. ennuyeux. Pas plus que nous n'expulsons ceux qui sont laids. Comme un politicien en campagne, nous leurs tendons la main à tous en leurs disant, « Hello ! » et faisons rapidement ceci pour beaucoup d'autres qui suivent. Lorsque nous les rencontrons, les accueillons, apprenons à les connaître, les acceptons et même, les aimons, ils s'en vont heureux. Je suis conscient que je viens juste de passer d'une

extrême violence à un sentimentalisme extrême, mais quelquepart c'est là tout le but des pratiques de vision profonde.

J'ai déjà mentionné de nombreuses possibilités d'exercices, de perspectives et d'emphases qui peuvent être utilisés lorsque nous explorons notre réalité dans le but de nous éveiller, et j'en mentionnerai plus au fur et à mesure. Néanmoins, je recommande que la fondation de votre pratique soit l'investigation des Trois Caractéristiques des sensations qui composent votre réalité. Si vous trouvez cela trop compliqué d'essayer d'observer les Trois Caractéristiques en même temps, alors je recommande une investigation rapide et précise de l'impermanence. Si cela semble difficile, j'ai trouvé la pratique simple de noter très vite plus que suffisamment puissante pour obtenir des aperçus clairs et directs de la vraie nature des choses. Si vous trouvez que les nombreuses instructions et pistes d'enquête que je présente ne sont pas assez claires, rappelez-vous ce paragraphe et restez sur ces pratiques simples mais profondes. « Lorsque vous doutez, notez-le ! »

L'Énergie

Nous faisons donc l'investigation de la vérité ultime de notre expérience, et cela peut être très revigorant lorsque l'on s'y met vraiment. De la même façon que jouer à des jeux vidéo peut être très excitant, beaucoup de sensations arrivent à tout moment en hurlant pour qu'on les comprenne. Lorsque nous relevons le défi, les choses peuvent vraiment commencer à bouger. Une fois que l'on a compris ce qui est l'esprit et ce qui est le corps et commencé à voir les Trois Caractéristiques, cela peut générer beaucoup d'**énergie**, le troisième des sept facteurs. Cela peut être juste un peu effrayant au départ jusqu'à ce que nous nous soyons habitués à la puissance et à la rapidité de notre esprit. Comme déjà

mentionné dans les Cinq Facultés Spirituelles, l'énergie est une très bonne chose, puisqu'évidemment elle énergit notre pratique. Nous pouvons presque toujours invoquer juste un peu plus d'énergie lorsque nous en avons besoin, et c'est bien de réaliser cela. Néanmoins, faire attention et observer avec diligence peut aussi entraîner un gain supplémentaire d'énergie, nous disposons donc de plusieurs façons d'y arriver. Merci à vous, les Sept Facteurs d'Illumination !

L'Extase

Lorsque l'énergie s'ajoute à l'attention et à l'investigation, cela peut entraîner ce que l'on nomme l'**extase**. L'extase a généralement deux significations, la première se rapporte à la joie profonde, au plaisir et à l'enthousiasme. Que les sombres soupçons puritains sachent ceci: voilà des qualités spirituelles valables ! Il est bien plus facile de progresser sur le chemin spirituel si nous avons généralement de l'enthousiasme pour ce que nous accomplissons.

Cela semble évident, mais c'est bien souvent négligé. Je ne suis certainement pas ici en train de faire l'apologie d'un Epicurisme hédonistique, mais arpenter le chemin spirituel avec un sentiment de joie, d'émerveillement, le sourire aux lèvres et surtout un sens de l'humour est excellent pour vous et pour tous ceux autour de vous. Il y aura certainement des moments délicats et des difficultés qui seront porteurs de leçons, mais restez ouvert aux joies et au bonheur que la vie peut apporter.

La pratique spirituelle peut également produire toutes sortes d'expériences étranges, dont certaines peuvent être très intenses,

bizarre et farfelues. C'est l'autre connotation du mot extase, étant donné que celles-ci y sont communément renvoyées. Il se peut que certaines d'entre elles soit plaisante, d'autres juste étrange, et d'autres encore peuvent être complètement déplaisantes. Toutes les sensations physiques étranges, les douleurs, les plaisirs, les mouvements, les visions, les lumières, les distorsions de perception, etc., qui peuvent ou pas résulter de la pratique spirituelle ne sont toutes que des extases. Répétez, que des extases. Ne vous y attachez pas et n'en faites pas des histoires, aussi fascinantes qu'elles puissent être, et ne pensez pas qu'elles sont nécessaires non plus : elles ne le sont pas. La plupart ne sont que les sous-produits de la méditation et d'une forte concentration. Beaucoup ne produisent aucune sagesse. Certaines, bien sûr, peuvent provoquer des aperçus profonds sur la vérité des choses, mais ne vous y trompez pas. Beaucoup de ces leçons ne se montrent qu'une seule fois.

Des gens peuvent devenir tellement sérieux et fixés sur la souffrance qu'ils combattent les extases et s'attachent même à celles qui sont déplaisantes. Ne faites pas ça ! La joie et le plaisir qui peuvent surgir de la méditation présentent de merveilleux aspects guérisseurs, qui peuvent mener à une profonde tranquillité, concentration et équanimité, qui sont toutes de bonnes choses. Ne vous attachez pas aux états plaisants non plus, car vous allez vous bloquer et serez frustrés lorsqu'ils se terminent, et ils se terminent toujours. En général, si vous essayez de combattre ou de vous attacher aux extases vous serez bloqués, et si vous pouvez les accepter telles qu'elles sont ce sera bénéfique. Reférez-vous à l'équanimité à la fin de cette liste, ainsi qu'au chapitre 9 de [A Path with Heart](#), écrit de main d'expert par Jack Kornfield.

L'endroit est ici opportun pour mentionner le concept de *vedena*, qui est le mot Pali pour évoquer le degré de plaisance, déplaisance ou neutralité d'une sensation. Si l'on fait trop attention aux sensations qui sont soit plaisantes, déplaisantes ou neutres, tout en ignorant les autres sensations qui ont lieu à ce moment, il est probable que l'on passera à côté de nombreuses opportunités de compréhension. La préoccupation pour les sensations plaisantes peut rendre accro à la félicité. La préoccupation pour les sensations déplaisantes peut rendre sombre et déprimé. La préoccupation pour les sensations neutres peut rendre ennuyeux et émotionnellement plat. (Merci à l'estimé Christopher Titmuss for l'inspiration pour ce paragraphe). Notre expérience tend à être un mélange complexe de beaucoup de saveurs et de sensations. Elles sont toutes dignes d'investigation.

Le message à retenir ici est que l'extase et les extases doivent être comprises telle qu'elles sont et prises en considération de manière intelligente, en acceptant toutes les sensations qui les composent, que celles-ci soient plaisantes, déplaisantes ou neutres. Apprenez à quel moment freiner votre pratique si les extases difficiles vous apprennent leurs leçons importantes un peu trop rapidement pour votre propre santé mentale, et apprenez comment vous ouvrir à la joie et à la béatitude merveilleuse que la pratique spirituelle peut parfois produire.

La Tranquillité

La joie, la béatitude et l'extase peuvent produire la tranquillité. Nous pouvons associer le fait d'être apaisé avec la tranquillité. Se concentrer sur la tranquillité et une perspective plus spacieuse et silencieuse lorsque l'on fait face à des extases

difficiles peut vous aider à en venir à bout, et simplement s'asseoir silencieusement et observer la réalité se dérouler peut être une pratique très puissante. Il y a en fait des écoles entières de pratiques dédiées à cela. Ainsi, la tranquillité est une très bonne chose dans la méditation. Nous pouvons imaginer les très grands maitres spirituels comme étant intérieurement tranquilles, et bien que cela puisse être vrai ou pas, il y a des raisons pour lesquelles nous associons la tranquillité à la spiritualité. Un esprit qui n'est pas tranquille aura plus de mal à se concentrer et à être équilibré. C'est aussi simple que cela. Etre bon et moral peut aider à être tranquille, étant donné que cela réduit les habitudes de pensées de nos esprits.

Cela ne veut pas dire que des moments sans tranquillité ne sont pas « spirituels » or que nous devons adopter une sorte de platitude restreinte et artificielle. Rappelez-vous, tous types de sensations, d'état d'esprit et d'actions sont des phénomènes valables pour l'investigation et les expressions réelles de ce qui se passent. La vraie tranquillité provient d'une compréhension profonde de tout cela, mais bien trop souvent cet idéal se transforme en une sorte d'exercice déshumanisant et passif. La vraie tranquillité arrive souvent de manière naturelle, bien qu'elle puisse être aussi habilement cultivée. Cultiver l'équanimité qui sera mentionnée plus tard est utile pour cultiver la tranquillité, ainsi que l'approfondissement des pratiques de concentration pure, le second entraînement spirituel. La tranquillité, la concentration et l'équanimité sont intimement liés.

La Concentration

Nous avons déjà vu la **concentration** à 2 reprises, et nous la verrons à nouveau bien plus en détails dans la Partie III. Un des défis de la tranquillité profonde est de garder l'esprit concentré. Cela peut sembler contradictoire vis à vis de ce que je viens de dire, mais il peut y avoir des étapes de la pratique pendant lesquels il peut y avoir tellement de tranquillité que l'esprit peut devenir assez engourdi et avoir du mal à se concentrer. Ainsi, bien que la tranquillité soit bonne pour la concentration et l'acceptation, un excès est semblable à un manque d'énergie. Rappelez-vous, équilibre et renforcement, renforcement et équilibre.

Etant donné qu'il s'agit des Sept Facteurs d'Illumination, ils s'appliquent directement aux pratiques de vision profonde, l'entraînement à la sagesse. Ainsi, la concentration dont il est question ici est une concentration très différente de celle utilisée pour atteindre des états de concentration élevés. Elle s'appelle « la concentration momentanée. » Dans le cadre de la vision profonde, la concentration veut vraiment dire que nous sommes capables d'observer de façon systématique chaque sensation qui apparaît, l'une après l'autre. De cette façon, notre capacité à observer est stable, en cela qu'elle peut avoir lieu encore et encore sans interruption, mais nous n'essayons pas d'atteindre des états stables ou quoi que ce soit d'autre, étant donné que nous faisons des pratiques de vision profonde.

L'Équanimité

Tel que mentionné précédemment, la concentration peut produire une grande stabilité d'esprit, et cela peut mener à l'**équanimité**. L'équanimité est cette qualité de l'esprit qui

accepte les choses, qui est équilibré face à tout et n'importe quoi, même face à un manque d'équanimité. Cela peut sembler étrange, mais vaut largement la peine d'être considéré. L'équanimité se rapporte aussi à un manque de lutte même lorsque l'on lutte, à un manque d'effort même en plein effort, à la plénitude même lorsqu'il n'y a pas de tranquillité. Lorsque l'équanimité est très bien développée, l'un n'a pas peur d'avoir peur, n'est pas inquiet d'être inquiet, n'est pas irrité d'être irrité, n'est pas en colère d'être en colère, etc. La nature fondamentale de l'esprit est imperturbable et absolument équanime ; les phénomènes ne perturbent pas l'espace ni même ne se perturbent eux-mêmes d'une certaine façon.

Il y a en fait des traditions spirituelles entières qui impliquent de juste s'accorder à cette vérité basique. Apprendre à voir l'espace autour des choses peut avoir énormément de valeur, plutôt que d'être attrapé dans les choses elles-mêmes. Une phrase utile d'une de ces traditions est « cultiver l'équilibre méditatif similaire à l'espace. » Plus nous nous familiarisons avec cette façon d'être, plus nous nous connectons avec la vérité de nos esprits.

Il y a d'excellents enseignements, surtout en provenance du Zen et du Taoïsme, qui ont un rapport avec cela, tels que les enseignements au sujet de « pas de souillures, pas d'éveil » (ou la pratique c'est l'éveil), « rien à perfectionner, » « nulle part où aller, » etc., et vérifier certain de ces enseignements peut être très utile. C'est le contre-équilibre important de l'effort spirituel et de la pratique enthousiaste qui peut devenir très orientée vers le futur si elle n'est pas faite correctement. Au final, même si vous avez toutes sortes de compréhensions, du moment que vous

n'avez pas l'équanimité, vous vous cognez la tête sur un mur, et c'est peut-être bien comme ça que vous le ressentirez, voire pire.

Une fois encore nous revenons à connaître ce moment juste tel qu'il est. Cette qualité de « tel qu'il est » se rapporte à l'attention et aussi à l'équanimité. Au final, nous devons juste accepter la vérité de nos vies, de nos esprits, de nos névroses, de nos souillures, de l'impermanence, de la souffrance, et de l'absence d'égo. Nous devons accepter cela, et c'est ce dont ils parlent lorsqu'ils disent « ouvrez-vous, » « soyez avec, » « laissez-vous être, » « laissez-vous aller, » et tout ça.

D'un point de vue de la pratique pure de vision profonde, vous ne pouvez jamais fondamentalement « relâchez » quoi que ce soit, c'est pourquoi je souhaiterais parfois que la popularité de cette indication fallacieuse et génératrice d'indifférence décline, ou soit au moins correctement expliquée. Néanmoins, si vous observez simplement la vérité des Trois Caractéristiques des sensations qui semblent être une chose solide, vous parviendrez à la merveilleuse réalisation que la réalité est en permanence en train de « se laisser aller » d'elle-même ! Ainsi, « laissez-vous aller » signifie au mieux, « ne donne pas à un tas de sensations transitoires un sens de solidité. » Ce qui ne veut pas dire, « arrêtez de ressentir ou d'être attentionné, » ni ne veut dire, « prétend que le bruit dans ton esprit n'est pas là. »

Si les gens commencent avec « ouvrez-vous » sans développer une attention forte, regarder dans les Trois Caractéristiques et obtenir des aperçus profonds, alors leur pratique ressemblera plus à de la psychothérapie, de la rêvasserie, voir même à de l'indulgence auto-absorbée, spirituellement rationalisée et névrotique dans le bruit de l'esprit. C'est remarquer

la forte prévalence de cette activité et la notion intrusive et absurde qu'il était inutile d'essayer de s'éveiller qui a largement démolie ma vision d'être un instructeur de méditation heureux dans un centre traditionnel de méditation.

La psychothérapie, quant à elle, peut être une entreprise valable, mais elle représente un effort complètement différent de la méditation et tombe clairement dans le domaine du premier entraînement. Néanmoins je ne prône pas de se vautrer dans le bruit de l'esprit auto-absorbé, et ceux d'entre vous qui ont pris part à des rassemblements de petit groupe pendant des retraites de méditation savent de quoi je parle. C'est ce qui se passe lorsque les gens n'ancrent pas l'esprit dans l'objet de la méditation.

D'un autre côté, même si vous obtenez toutes sortes de concentrations fortes, regardez profondément dans l'impermanence, la souffrance et le non-soi, mais ne parvenez tout simplement pas à vous ouvrir à ces choses, à juste les laissez être, à accepter les vérités absurdes et parfois effrayantes de votre expérience, alors il y a de fortes chances que vous serez coincé en enfer jusque ce que vous le puissiez, particulièrement dans les étapes plus élevés des pratiques de vision profonde.

Réfléchissez bien et revenez souvent à ces trois précédents paragraphes, car de très nombreuses erreurs sur le chemin spirituel viennent de l'incompréhension des subtilités qui y sont présentées. Il y a trop souvent un déséquilibre entre les trois premiers (l'attention, l'investigation et l'énergie), et les trois derniers (la tranquillité, la concentration et l'équanimité). La vaste majorité des aspirants à la méditation de la vision profonde sont, pour être honnêtes, beaucoup, beaucoup, beaucoup trop relâchés au sujet des trois premiers. Des méditants zélés se

retrouvent alors embêtés lorsqu'ils ne cultivent pas assez l'acceptation, l'équilibre et la plénitude, en rapport avec les trois autres. Lorsque les gens se concentrent uniquement sur le facteur du milieu, l'extase, ils deviennent accros à la félicité. Pour faire bref, les sept facteurs sont très importants.

L'ordre aussi est ici important. Commencez avec une bonne technique, l'attention, l'investigation, etc., et travaillez sur les autres au fur et à mesure. En résumé, vous devez avoir à la fois les aperçus et l'acceptation, et chaque perspective peut et doit aider les autres sur le chemin. Elles sont en fait la même chose.

Une dernière chose au sujet de l'équanimité : son ennemi proche, son imposteur mortel, c'est l'indifférence. La vraie équanimité c'est d'accepter la portée entière du cœur et de l'expérience, alors que l'indifférence est sèche, plate et sans cœur. Ce point est fréquemment incompris. Néanmoins, être acceptatif de la portée entière du cœur ne signifie pas toujours agir en fonction de n'importe quelle impulsion du cœur qui semble habile et bonne.

Vous l'avez deviné, équilibrer et perfectionner les Sept Facteurs d'Illumination est une cause suffisante pour atteindre l'éveil. Ainsi, revenir de temps à temps à cette petite liste et voir où vous en êtes et ce qui a besoin d'être amélioré est une bonne idée, et garder cette liste quelque part dans un coin de votre esprit peut être utile.

Il est important de noter qu'un seul facteur, l'investigation des Trois Caractéristiques, sépare l'entraînement à la concentration de l'entraînement à la compréhension fondamentale. Lorsque nous nous entraînons résolument à la concentration, nous décidons de faire attention à un objet de

concentration limitée et spécifique, tel que la respiration ou même un état raréfié de conscience. Néanmoins nous ne recherchons pas les sensations individuelles qui composent cet état, étant donné que par cette investigation il serait brisé et produirait des compréhensions. Si nous ne recherchons pas de compréhensions ultimes à cet instant précis, alors nous devrions éviter d'observer cet état. Néanmoins, nous appliquons de l'énergie pour stabiliser notre concentration, et cela produit l'extase, qui est une caractéristique des premières étapes de la concentration. Evidemment, nous cultivons aussi très fortement la concentration, ainsi que la tranquillité et l'équanimité, qui nous aident à stabiliser les premiers stades et en atteindre des plus élevés. Ainsi, six des Sept Facteurs d'Illumination sont cultivés en s'entraînant à la concentration, et c'est pour cela et pour d'autres raisons qu'elle est souvent recommandée comme entraînement préliminaire avant l'entraînement à la vision profonde.

L'entraînement à la moralité cultive aussi certains des Sept Facteurs d'Illumination, bien que d'une manière moins formellement méditative. Afin de bien travailler dans un monde ordinaire, il est très utile de faire attention à ce que l'on fait, dit, et pense ainsi que les effets que cela produit dans le monde de façon à ce que nous puissions consciemment travailler à créer la vie que nous voulons mener aussi bien que nous le pouvons. Nous pouvons aussi cultiver la tranquillité, la capacité à ne pas prendre la vie trop au sérieux, la relaxation, et trouver cet équilibre entre concentration et aisance qui rend la vie agréable. Nous pouvons apprendre à nous concentrer en restant en adéquation avec nos devoirs, nos buts et nos aspirations, bien que dans ce cas la concentration soit plus une forme de discipline que la concentration de la méditation formelle, bien que la discipline de

l'action, de la parole et de l'esprit soient vitales pour les deux autres entraînements. Enfin, nous pouvons apprendre que nous ne pouvons pas nous débarrasser de toutes les bosses sur notre chemin, et qu'être alors équipé de bons amortisseurs tels que l'équanimité, la capacité à rester spacieux et à accepter ce qui se passent, est également très utile pour créer une vie bonne et saine.

7. Les Trois Entraînements Revisités

Les Trois Entraînements procurent un excellent cadre de réflexion pour le travail spirituel, un cadre qui peut nous aider à maintenir une façon de penser claire et responsable sur ce que nous entreprenons. Dans ce chapitre, je vais aborder les nombreux aspects du chemin spirituel et utiliser the Trois Entraînements, ou plutôt la portée de chacun des Trois Entraînements, afin de fournir une méthode simple et puissante de gérer ces sujets complexes.

Un bref récapitulatif au sujet du champ d'action du premier entraînement, que j'appelle la moralité ; il s'agit de la réalité ordinaire, conventionnelle, celle que nous connaissons tous bien avant même que nous considérions des sujets plus spécifiques tels que la méditation. Le but est d'agir, de parler et de penser de façons qui sont conductrices à votre bien-être et à celui des autres. Le champ d'action du second entraînement, qui est la concentration ou les profondeurs de la méditation, est de se focaliser sur des objets de méditation très spécifiques et limités afin d'atteindre divers états de conscience altérée. Le champ d'action du troisième entraînement, celui de la connaissance ou de la sagesse, est de déplacer son seuil de perception de la réalité au niveau des sensations individuelles, d'en percevoir les Trois

Caractéristiques, et de ce fait d'accéder à des réalisations profondes de la nature de la réalité et d'actualiser les étapes de l'illumination.

Je vais tout d'abord considérer le bonheur dans le cadre des champs d'actions des Trois Entraînements. Etant donné que l'entraînement à la moralité est un sujet si vaste, les façons dont nous pouvons trouver le bonheur est également un sujet vaste, qui devient intéressant si on le compare en premier lieu aux champs d'actions des deux autres entraînements, ceux de la concentration et de la sagesse. Le dénominateur commun des atteintes de la concentration est que nous nous familiarisons avec des états de conscience qui sont un mélange d'extase et de plénitude, d'espace accru et qui s'éloignent de notre expérience ordinaire. Ils peuvent être une source de bonheur bien plus intense et fiable que le bonheur issu du monde ordinaire. Etre capable d'accéder à autant de bonheur et de paix qu'on le souhaite quand on le souhaite réduit notre colère vis à vis d'un monde ordinaire qui est incapable de le faire, nous rendant moins dépendant et avide. Il y a aussi le bonheur que l'on obtient en percevant la vraie nature des sensations qui composent notre monde et de ce fait en obtenant les étapes de la réalisation ou l'illumination.

Ils existent trois zones de renonciation qui correspondent aux champs d'actions des Trois Entraînements. Nous pouvons renoncer aux aspects de la vie ordinaire en abandonnant tout simplement ces choses-là. Nous pouvons quitter notre emploi, nous séparer de notre compagne, arrêter de fumer du crack, et raser nos têtes. Nous pouvons essayer d'être moins colérique et craintif. Nous pouvons améliorer nos facultés de communication, et essayer d'éviter le mensonge et la calomnie. Certains sont plus faciles ou utiles à renoncer que d'autres, mais ce qui est important

ici c'est qu'il s'agit de renoncer à des aspects de la vie ordinaire dans le contexte du champ d'actions du premier entraînement. Ou bien, nous pouvons choisir de ne pas renoncer à ces choses-là. La renonciation est un concept très arbitraire lorsqu'il s'applique au premier entraînement.

Il y a aussi la renonciation qui provient du fait d'être disposé et capable d'atteindre les états de concentration temporaires. Nous sommes disposés à passer du temps isolés de l'expérience ordinaire du monde et à entrer dans ces états où le monde ordinaire s'éloigne un peu plus de nous. Il n'est habituellement pas difficile de convaincre les gens que la possibilité de renoncer au monde ordinaire de cette façon pourrait de temps en temps être bénéfique. Nous pouvons tous imaginer prendre une petite pause de béatitude et trouver cela utile dans le contexte approprié.

Il y a aussi le type de renonciation associé aux pratiques de vision profonde, dans lesquelles l'individu est disposé à s'éloigner de la façon conceptuelle grossière de travailler qui est utile dans les limites du monde ordinaire, de la façon plus conceptuellement restreinte et raffinée de travailler nécessaire à l'atteinte d'états de conscience altérée stables, pour percevoir chaque sensation individuellement et directement, percevant leur vraie nature. Il s'agit là d'une forme de renonciation beaucoup plus subtile et sophistiquée que les deux autres, et il n'est pas toujours facile de convaincre les gens que disposer de cette option est une bonne idée.

Alors que l'idée d'« illumination » peut en général sembler très attrayante, elle paraît soudainement étrange dans le contexte de percevoir toutes les sensations comme complètement

transitoires, une source de douleur lorsque nous les transformons en dualités artificielles, et non-soi.

Les gens confondent souvent les trois sortes de renoncements, l'erreur la plus commune étant qu'ils imaginent qu'ils doivent « abandonner » les aspects des deux premiers entraînements (une vie heureuse et des états de concentration agréables) afin d'y renoncer pour la vision profonde, par laquelle ils voient la vraie nature des sensations qui les composent. Ils imaginent qu'ils doivent abandonner leur travail ou leur compagne afin d'en percevoir la vraie nature, ou bien qu'ils ne doivent pas entrer dans ces états élevés pour en voir leur vraie nature. Cette erreur conceptuelle de base est à la racine de beaucoup des problèmes que les gens rencontrent sur le chemin spirituel. Ce qui m'amène aux trois formes de souffrance.

Tout d'abord, il y a la souffrance dont le Bouddha a le plus parlé, la souffrance ordinaire, dont la liste standard inclut la naissance, la maladie, la vieillesse, la mort, les lamentations, la douleur, le chagrin et le désespoir. Il s'agit là des formes de souffrance ordinaires que nous pouvons nous efforcer de mitiger par des méthodes ordinaires, c'est-à-dire en travaillant au sein du champ d'actions du premier entraînement, le monde conventionnel. Je suis très fan d'essayer de trouver le bonheur mondain du moment que nous ne négligeons pas l'importance des deux autres entraînements. Il y a aussi la souffrance qui a trait au champ d'actions du second entraînement, et qui découle du fait d'être limité à notre état de conscience ordinaire, le sommeil ou l'utilisation de substances chimiques étant nos seuls moyens d'en échapper. Nous languissons la félicité qui n'est pas si intimement liée aux événements de la vie ordinaire, celle que l'on retrouve dans les états de concentration profonde. Notre esprit dispose de

ce potentiel, et l'incapacité à pouvoir atteindre ces états aux moments où ils seraient utiles et sains est une source d'emprisonnement. Je suis très fan de pouvoir atteindre ces états merveilleux du moment que nous ne négligeons pas les deux autres entraînements.

Il y a aussi la souffrance qui surgit de l'interprétation de sensations non-duelles en dualités artificielles, et toute la réactivité inutile, les idées fausses, les distorsions de perspectives et de proportion, et l'aveuglement basique qui accompagne ce processus. Cette souffrance, qui a trait au champ d'actions de l'entraînement à la sagesse, n'est pas impactée par les deux premiers entraînements, et de ce fait forme un niveau de souffrance de fond dans nos vies et augmente par ailleurs le potentiel de souffrance au sein des deux autres champs d'actions. Cette forme de souffrance est graduellement soulagée par les étages de l'illumination, au fur et à mesure que notre esprit est de moins en moins trompé par cet aspect de la réalité. Je suis très fan de l'éveil et donc d'éliminer cette souffrance omniprésente, du moment que nous ne négligeons pas les deux autres entraînements.

La souffrance du monde ordinaire peut être extrêmement imprévisible, et travailler à la soulager est une affaire complexe, le travail d'une vie et peut-être d'une éternité. La souffrance liée au fait d'être incapable d'accéder à des états altérés de conscience est mitigée en prenant simplement le temps d'apprendre les techniques nécessaires et ensuite les raffiner jusqu'à ce qu'elles nous soient accessibles lorsque nous le souhaitons. Il y a des limites à ces états, ce qui fait que les états de bases accessibles en s'entraînant à la concentration peuvent être pleinement maîtrisés en une vie voir en quelques années ou même en quelques mois

pour les plus talentueux et assidus. Ces étapes d'illumination sont permanents, une fois que nous les avons atteint, cet aspect de notre souffrance est pour toujours éliminé et ne resurgira plus jamais. Ceci peut être accompli par ceux qui prennent le temps d'apprendre les techniques nécessaires afin de voir les sensations individuelles de façon claire et qui ont la volonté de travailler à ce niveau.

Ces faits basiques peuvent être utilisés pour nous aider à planifier notre quête du bonheur et l'élimination des diverses formes de souffrance de notre vie. Nous pouvons diriger nos études, notre entraînement, et notre travail sur des techniques précises qui mènent à des effets et des aptitudes spécifiques dans l'ordre que nous choisissons, dans les limites des circonstances de nos vies et des ressources qui sont à notre disposition. Par exemple, il semble logique d'apprendre les techniques de concentration tôt dans notre vie, étant donné qu'elles englobent tellement des facultés nécessaires aux deux autres entraînements et peuvent apporter un sentiment d'aisance et de bien-être. Dès lors, plutôt que de s'envoyer une bière bien fraîche à la fin d'une longue journée, nous pourrions baigner notre corps et notre esprit dans autant de félicité et de paix que nous pourrions le supporter pendant autant de temps que nous le souhaiterions. Si nous maîtrisons les pratiques de concentration, l'option de faire ses choix d'œuvre à nous.

Il peut aussi être logique de travailler sur des pratiques de vision profonde plus tôt que tard afin de réduire la durée du temps de notre vie pendant laquelle nous vivons avec la souffrance fondamentale provoquée par l'illusion de la dualité. Même s'il y a des limites à ce que nous pouvons faire pour réduire la souffrance ordinaire pour nous-mêmes et les autres, il est

toujours bien de faire ce que nous pouvons. Ainsi, il est bien de réaliser que nous pouvons également réduire et éliminer les autres formes de souffrances à travers l'apprentissage des deux styles de méditation de base plus facilement que nous pouvons éliminer beaucoup de notre souffrance conventionnelle.

Il y a trois façons d'utiliser les mots tels que « illumination », et celles-ci ont également trait aux champs d'actions des Trois Entraînements. Néanmoins j'ai le sentiment qu'il s'agit là d'une habitude dangereuse, et je conseille fortement de n'utiliser ces mots que pour désigner des réalisations ultimes, c'est-à-dire les étapes de l'éveil dans sa signification élevé et traditionnel.

Bien qu'il soit possible d'entendre des gens parler de commettre des actions « éveillées », ou de penser de façons « éveillés », j'en suis venu à la conclusion qu'en ce qui concerne l'entraînement spirituel la prudence est de mise afin d'expliquer qu'il s'agit là de définitions de l'éveil très conventionnelles et relatives ou bien de ne pas utiliser ce type de langage du tout.

Certaines traditions donnent aux états de concentration très élevés un statut ultime. Je suis fermement contre cela, tout comme l'était le Bouddha. Ces états sont tellement fascinants et séduisants pour certaines personnes qu'ils s'imaginent éveillés de façon non-duel alors qu'ils font simplement l'expérience d'une unité temporaire ou inconnue (des expériences pendant lesquelles la réalité a fait quelque-chose qui manquait suffisamment de qualités ou d'intensité spécifiques pour être clairement connue). C'est pourquoi je suggère que ce type d'atteintes ne soient jamais associé au langage de l'éveil de quelque façon que ce soit.

De ce fait je définis l'éveil comme l'élimination définitive de la perception basique que soit la dualité ou bien l'unité est la

réponse, et donc l'atteinte de réalisations permanentes non-duelles qui sont inébranlables. Cela n'a absolument rien à voir avec la façon dont les choses se manifestent et tout à voir avec une compréhension de base de ces choses. Je consacre un chapitre entier pour expliquer cela en détail, mais il est important pour ce qui est dit jusque-là d'être introduit à la définition stricte et formelle de l'éveil que j'utiliserai.

Ces cadres peuvent aussi être utiles pour aborder d'autres issues communes telles que les pensées du passé et du futur que les gens rencontrent lorsqu'ils s'engagent dans la méditation. La confusion surgit lorsque ces conseils sont appliqués en dehors du cadre pour lequel ils sont conçus.

Lorsque l'on travaille sur nos vies ordinaires, c'est-à-dire à l'intérieur du champ d'action du premier entraînement, le contenu de nos pensées sur le passé et le futur est très utile, en fait il est absolument nécessaire. Avec l'expérience nous générons une source de mémoires de ce qui mène à quoi dans ce monde, et grâce notre capacité prédictive nous pouvons puiser dans celle-ci pour créer une vie bien vécue, quelque-soit notre façon de définir cela. Néanmoins, lorsque l'on travaille sur l'entraînement à la concentration, de telles pensées sont généralement ignorées ou supprimées par une concentration profonde sur un autre objet. Pendant les pratiques de vision profonde, il importe peu que des pensées du passé ou du future surgissent, du moment que nous en ignorons le contenu, observons qu'elles ont lieu maintenant, et remarquons la vrai nature des sensations individuelles qui composent ces pensées. Il est commun d'entendre les gens appliquer un de ses conseils à un champ d'action pour lequel il n'était pas destiné, comme essayer d'arrêter de penser lorsqu'ils s'occupent de leur vie quotidienne. Ce genre de pratique ne fait

que promouvoir la stupidité, et il y a déjà bien assez de cela. En bref, lorsque vous évaluez ou appliquez un conseil spirituel, assurez-vous que vous comprenez le contexte spécifique pour lequel il a été conçu.

J'ai pensé qu'il serait amusant d'envisager les Trois Entraînements comme des personnages qui se critiquent l'un l'autre et discutent ensemble sur les façons dont ils pourraient se renforcer mutuellement. J'ai fait cela sous la forme d'une courte pièce de théâtre en un acte. Même si j'exagère et dichotomise leurs problèmes pour donner un effet comique, je pense que chacun des points abordés est valable. J'espère qu'à travers l'humour vous verrez les points importants qui sont illustrés.

Le rideau se lève. La Moralité, la Concentration et la Connaissance sont assis dans un bar en train de discuter. De nombreux verres à liqueurs jonchent le comptoir en face de chaque personnage.

La Moralité : bande de bonnes à rien tordues, d'auto-absorbées, de fixées sur vos nombrils ! Je travaille dur tous les jours pour rendre ce monde vivable pendant que vous restez assises sur vos coussins de méditations salis par la sueur et cultivez les escarres aux fesses ! Je sors et je gagne de l'argent, remplis nos estomacs, mets un toit au-dessus de nos têtes, m'occupe de nos affaires, et vous sortez et dépensez notre argent à cette maison de fou que vous appelez un centre de méditation alors qu'il y a des choses plus importantes à faire ! Je veux travailler sur mon bronzage !

La Connaissance : qui est-ce que tu appelles « auto-absorbée ? » Je ne peux pas l'être, par définition ! Si ce n'était pas pour moi, tu serais si coincée dans ton illusion dualistique que tu

ne saurais pas faire la différence entre ton cul et ton coude, toi qui es si conceptuellement fixée, embourbée dans les manifestations, goulue dévorant les sandwiches à la douzaine...

La Concentration : Ouais ! Et au fait, Mme Oh-si-mondaine, tu devrais apprendre à t'égayer un peu de temps en temps ! A travailler tes doigts jusqu'à l'os, tu en retires quoi ? Des doigts osseux ! C'est ce que tu en retires. Et ça vaut aussi pour toi, Mme. Illumination ! Si tu n'avais pas mes capacités, tu serais sacrément dans la merde, incapable de te concentrer, et aussi chiante que la chienlit ! Qui est-ce qui amène la joie profonde et les états d'esprits merveilleux ici ? C'est moi, alors vous feriez mieux de la fermer toutes les deux !

La Connaissance : Ah ouais ? Eh bien, Mme. Au-pays-des-rêveries, si ce n'était pas pour moi, nous serions tellement pris dans tes états de conscience exaltée transitoires que nous risquerions de nous faire arrêter. Vite quelqu'un appelle la police ! Vous deux êtes tellement susceptibles de gonfler les choses en dehors de toute proportion que sans moi vous auriez autant de recul qu'un tas de fumier.

La Moralité : Tas de fumier ? Tu aurais de la chance d'en avoir un si ce n'était pas pour moi, espèce d'accroc à la vibration, de je-suis-si-non-conceptuelle, de fixée-sur-la-vacuité. A quoi bon avoir du recul si tu ne t'en sers pas ?

La Concentration : Ouais ! Et en parlant de recul, je vous donne plus de perspective que vous pouvez en concevoir. Non seulement je fais le lien entre notre résidente sauvons-le-monde enfant modèle et la garçonne-vacillante fixée-sur-le-vidé, mais je vous aide à mettre de l'ordre dans vos petits esprits agités ! J'aide la « girl scout » ici présente à obtenir des aperçus toujours plus

profonds sur son monde émotionnellement perturbé, et sans moi, Mme. Ultime, tu serais en roue-libre sur le parking ! Et en plus de ça, je suis fun, fun, fun !

La Connaissance : Ouais, peut-être, mais tu ne sais pas quand t'arrêter, espèce de paumée d'un autre monde ! Si Madame le Relatif et moi-même ne te faisons pas redescendre des nuages, tu serais encore perchée dans un royaume sans forme, persuadée que tu y comprends quelque-chose. Je suis celle qui comprend ! Il n'y a rien dans ce monde de semblable à ce que je sais, and sans cela, vos pathétiques petits sens de l'identité seraient empêtrés dans un monde que vous seriez bien incapable de contrôler. Je suis votre salut, et vous le savez !

La Moralité : Incapable de contrôler mon cul ! Je suis celle qui fait que les choses arrivent dans ce monde, de grandes choses ! Je suis celle qui nous amène vraiment quelque-part ! Je fais la différence ! Qui se préoccupe de savoir qu'il n'y a pas de soi lorsque des gens meurent de faim en Afrique ?

La Connaissance : Qui se préoccupe, c'est exactement ça ! Il n'y a pas de soi séparé, permanent qui se préoccupe !

La Moralité : « Je sais que tu es, mais que suis-je ? »

La Connaissance : Exactement !

La Moralité : Connasse !

La Concentration : Vous voyez ? Faut vraiment que vous vous calmez, trouviez l'équilibre et la paix dans vos vies. Prenez un moment pour respirer ! Laissez vos problèmes et vos préoccupations à terre, et planez dans le ciel avec moi ! C'est gratuit, c'est légal, et c'est tellement recommandé ! Vous pouvez

vous arrêter quand vous voulez ! Tous vos amis le font ! Aller, relaxez-vous !

La Moralité : Ok, Mme. La Pilote, quand est-ce que nous allons nous occuper de nos problèmes émotionnels, hein ? Quand est-ce que nous allons sauver le monde ? On ne peut pas partir en vacances pour toujours.

La Connaissance : Ton problème c'est que tu ne vois pas les sensations qui composent ces « problèmes » comme elles sont vraiment, alors tu en fais toute une histoire. Je vois ce que tu veux dire, mais tu es tellement réactive et aveugle que tu ne peux pas faire la part des choses. Tu solidifies ces choses en des monstres énormes, oublies que tu l'as fait, pour ensuite péter un câble lorsqu'elles se mettent à te poursuivre. Tu as besoin d'un peu de plomb dans ta petite tête !

La Moralité : Ah ouais ! Ne penses pas que parce que tu peux voir la vraie nature des problèmes de ta réalité tu n'auras rien à gérer du tout ! Ça, c'est se voiler la face !

La Connaissance : C'est toi qui te voiles encore plus la face si tu crois que tu peux vraiment avoir une perspective saine des choses sans moi, espèce de Faiseuse de Monstre.

La Concentration : Poulette, est-ce que tu vois ces anges qui passent à travers le mur ?

La Moralité : Ou donc vous ai-je trouvé bande de demeurées ?

La Connaissance : Mémoire courte on dirait ? Tu nous as trouvé lorsque tu as réalisé que tu ne pouvais pas y arriver toute seule. Tu avais besoin de nous pour faire le boulot que tu voulais

vraiment faire, pour faire vraiment la différence et être aussi heureuse et efficace que tu le pouvais.

La Moralité : Ouais ? Et quand est-ce que je pourrais me débarrasser de vous ?

La Concentration et la Connaissance : Quand tu nous auras complètement maîtrisé. Mauvais sort, un deux, trois, quatre, cinq, six, sept, huit, neuf, dix !

La Moralité : Barman...

FIN

Si vous vous rendez compte que vous êtes arrivé à un point où vous ne pouvez pas vous moquer de votre propre chemin, arrêtez immédiatement et trouvez pourquoi. J'espère que vous avez trouvé ce petit dialogue irrévérencieux à votre goût. Bien qu'évidemment légèrement ridicule, ce genre de tensions peuvent surgir jusqu'à ce que nous ayons solidement saisi chaque entraînement. Lorsque nous en serons là, ils travailleront ensemble comme ils se doivent.

8. Les Quatre Noble Vérités

Les Quatre Noble Vérités, la **souffrance**, **ses causes**, **sa fin**, et **le chemin qui mène à sa fin**, sont fondamentales aux enseignements du Bouddha. Il aimait particulièrement résumer son enseignement tout entier en fonction de celles-ci. En fait, lorsqu'on lui demandait d'être concis, il reprenait juste la première et la troisième : la souffrance et la fin de la souffrance. C'était ce qu'il enseignait. Comme les autres petites listes ici, elles sont très profondes et valent la peine d'être explorées en détail.

Vérité Numéro Un : La Souffrance

La première vérité est celle de la **souffrance**. Hé, n'est-ce pas ce que nous venons de voir dans les Trois Caractéristiques ? Oui ! C'est génial ça ! Nous venons aussi de la voir dans Les Trois Entraînements Revisités. Il a dû y avoir quelque-chose d'important à ce sujet pour que cela commence avec quelque-chose nommée les Quatre Nobles Vérités qui n'est pas immédiatement évident. Pourquoi est-ce que nous pratiquons ? La souffrance, voilà pourquoi ! C'est aussi simple que ça. Pourquoi est-ce que nous faisons tout ce que nous faisons ? La souffrance !

Beaucoup de gens rejettent cela, et disent qu'ils font plein de choses pour d'autres raisons que la souffrance. Je suppose que pour être tout à fait correcte je devrais ajouter par ignorance et habitude, mais celles-ci sont intimement liées à la souffrance. Ceci vaut la peine d'être considéré en profondeur. Peut-être qu'il y a quelque-chose de plus à cette première vérité qu'ils ont à première vue raté, étant donné qu'il s'agit d'un enseignement profond et subtil. En fait, comprendre la première vérité équivaut à comprendre le chemin spirituel dans son intégralité, prenez donc le temps d'y réfléchir.

L'essentiel de la vérité d'un point de vue relatif est que nous voulons que les choses soient autrement que comme elles sont, et cela inflige de la souffrance. Nous voulons que les choses agréables soient permanentes, nous voulons obtenir ce que nous voulons et éviter ce que nous ne voulons pas. Nous souhaitons que les mauvaises choses passent plus vite qu'elles ne le font, et ceci est contraire à la réalité. Nous mourrons tous, tombons malade, avons des conflits, et passons notre temps à tourner en rond en

essayant d'obtenir quelque-chose (avidité), de nous éloigner d'autre chose (haine), ou bien encore de nous débrancher entièrement de la réalité (aveuglement). Nous ne sommes jamais parfaitement heureux avec les choses telles qu'elles sont. C'est ainsi que la souffrance est expliquée de façons traditionnelles et relatives, mais il est nécessaire d'aller au-delà de celles-ci.

Au niveau le plus fondamental, le niveau qui est le plus utile pour les pratiques de vision profonde, nous souhaitons désespérément qu'il y ai un soi séparé et permanent, et nous passons énormément de temps à faire de notre mieux pour perpétuer l'illusion. Pour ce faire, nous ignorons habituellement beaucoup d'information utile au sujet de notre réalité et donnons à nos impressions mentales et à nos simplifications de la réalité beaucoup plus d'importance qu'il ne leurs est due. C'est cette illusion qui ajoute un élément problématique à nos façons normales et compréhensibles d'essayer d'être heureux. On est en permanence en conflit avec la réalité car nous la comprenons pas comme il faut, ou plutôt, car la réalité ne se comprend pas correctement elle-même.

« Alors c'est quoi la nouvelle ? » demanderez-vous. Bien vu ! Ce n'est pas nouveau, n'est-ce pas ? Il s'agit là de notre vie tout entière ! La grande question c'est « Y a-t-il une compréhension qui fait la différence ? » Oui, sinon nous ne nous embêterions pas avec toutes ces choses spirituelles. Quelque-part au fond de notre être il y a une petite voix qui cri, « Il y a un autre chemin ! » Nous pouvons trouver cet autre chemin.

Entrer en connexion avec la vérité de la souffrance peut en fait être très motivant pour la pratique spirituelle. La plupart des discours traditionnels au sujet des enseignements du Bouddha

commencent par cela. Plus encore qu'être juste motivant pour la pratique spirituelle, se connecter à la souffrance est une pratique spirituelle ! Beaucoup commencent à méditer puis deviennent frustrés de toute la souffrance et la douleur dont ils font l'expérience, ne sachant jamais qu'ils commencent en fait à comprendre quelque-chose. Ils s'attachent à l'idéal que les pratiques de vision profonde produiront la paix et la félicité et pourtant la majorité de ce qu'ils trouvent est la souffrance. Ils ne réalisent pas que les choses sur le coussin de méditation ont tendance à empirer avant de s'améliorer. Ainsi, ils rejettent ces mêmes vérités qu'ils doivent profondément intégrer afin d'obtenir la paix qu'ils cherchaient, et n'aboutissent nulle part. Ils rejettent leurs propres compréhensions valides qu'ils ont obtenues grâce à une pratique valide. Je suspecte qu'il s'agit là d'un des butoirs les plus communs du chemin spirituel.

Il y a un envers à la souffrance qui peut aider, il s'agit de la compassion, le souhait qu'il n'y ai pas de souffrance. Là où il y a de la souffrance il y a de la compassion, bien que la plupart du temps elle soit quelque peu tordu par la logique confuse de processus de l'égo. Plus à ce sujet dans un instant, mais cela mène directement à la seconde Noble Vérité, les causes de la souffrance.

Vérité Numéro Deux : « Le Désir »

La Seconde Noble Vérité est que **la cause de la souffrance est le désir**, également traduit en envie irrésistible ou attachement. Nous voulons que les choses soient différentes de ce qu'elles sont parce que nous percevons le monde à travers la logique étrange du processus de l'égo, à travers l'illusion de la séparation de celui qui perçoit et de ce qui est perçu. Nous

pouvons dire, « Bien sûr que nous voulons que les choses soient géniales et agréables ! Vous vous attendez à quoi ? » Le problème n'est pas tout à fait lié au désir que les choses soient bonnes de la façon dont on pourrait le croire ; c'est, en fait, juste un peu plus subtile que cela.

C'est un terrain vraiment très glissant, et beaucoup de gens peuvent s'embarquer dans l'envie irrésistible de la non-envie et désirer le non-attachement. Cela peut être utile si c'est fait avec sagesse et c'est en fait tout ce dont nous disposons pour travailler. Si le bon sens est laissé de côté, néanmoins, désirer le non-attachement peut produire des ascétiques névrosés, moralisateurs et réprimés plutôt que des méditants équilibrés et bons. Un tour de n'importe quel monastère ou communauté spirituelle vous exposera sans aucun doute à des exemples clairs des deux côtés de cet équilibre délicat. Donc, ne faites pas toute une histoire du fait qu'il semble nécessaire de désirer quelque-chose afin de le chercher. Ce paradoxe se résoudra de lui-même si nous sommes capables de faire clairement l'expérience de la réalité dans ce moment.

« L'envie irrésistible, » « l'attachement, » et « le désir » font partis des mots les plus dangereux qui peuvent être utilisés pour décrire quelque-chose qui est en fait bien plus fondamental que ce qu'il semble indiquer. Le Bouddha a parlé de ces formes conventionnelles de souffrance, mais il a aussi parlé de la souffrance fondamentale qui vient de l'envie profonde d'un refuge qui implique un soi séparé et permanent. Nous imaginons qu'un tel soi sera un refuge, et nous en éprouvons donc le désir, nous nous efforçons de faire de certaines sensations un soi, nous nous attachons à la notion fondamentale qu'un tel soi peut exister en tant qu'entité stable et que cela va aider d'une manière ou d'une

autre. Les effets secondaires de ceci se manifestent dans toutes sortes d'addictions aux états d'esprit et aux émotions qui ne sont pas utiles, mais il s'agit d'effets secondaires et pas de la racine qui est à la source de la souffrance que le bouddha dénonçait.

Comme mentionné plus tôt, un concept utile ici est la compassion, qui est un aspect au cœur de la pratique et de la réalité en rapport avec la gentillesse. Vous voyez, ou qu'il y a du désir il y a de la souffrance, et ou qu'il y a de la souffrance il y a de la compassion, qui est en fait le désir de la fin de la souffrance. Vous pouvez en fait en faire l'expérience. Il est donc évident qu'il existe un lien très proche entre la souffrance, le désir et la compassion. C'est quelque-chose de sérieux mais de bien, qui vaut la peine d'être observé.

Nous pouvons concevoir cela comme de la compassion qui qui s'est fait prendre dans une boucle, la boucle de l'illusion de la dualité. C'est un peu comme un chien qui chasse sa propre queue. La douleur et le plaisir, la souffrance et la satisfaction semble toujours être « là-bas ». Ainsi, lorsque des sensations plaisantes apparaissent, un effort constant, compatissant et illusionné tente d'aller là-bas de l'autre côté de la division imaginaire. Il s'agit de l'attraction fondamentale. Vous pourriez penser que nous arrêterions simplement d'imaginer qu'il y a une division, mais quelque part ce n'est pas ce qui se passe. Nous continuons à perpétuer le sentiment de division même si l'on s'efforce de faire le lien, et nous souffrons. Lorsque des conditions déplaisantes apparaissent, une tentative de s'en éloigner est faite, d'élargir la division imaginée. Cela ne marchera jamais, car en fait celle-ci n'existe pas, mais la façon dont nous retenons notre esprit en cherchant à nous éloigner de ce côté est douloureux. Lorsque des sensations ennuyeuses ou déplaisantes apparaissent, il y a un

effort de s'en détacher complètement et d'oublier, d'essayer de prétendre que ces sensations de l'autre côté de la division ne sont pas là. Il s'agit là de l'ignorance fondamentale et elle perpétue le processus, car c'est en ignorant les aspects de notre réalité sensitive que l'illusion d'une division se crée en premier lieu.

Ces définitions strictes de l'attraction, de l'aversion et de l'ignorance fondamentale sont très importantes, particulièrement lorsque je discute les divers modèles des étapes de l'illumination. Etant donnée l'illusion, il semble que quelque part ces réactions mentales aideront de façon permanente. Rappelez-vous que la seule chose qui va fondamentalement aider est de comprendre les Trois Caractéristiques à un degré qui fait la différence, et les Trois Caractéristiques sont en train de se manifester ici et maintenant.

Rappelez-vous comment il est dit ci-dessus que la souffrance motive tout ce que l'on fait ? Nous pourrions également dire que tout ce que nous faisons est motivé par la compassion, qui fait partie de la nature fondamentalement vide de la réalité. Cela ne veut pas dire que tout ce que nous faisons est habile ; il s'agit là d'une tout autre question.

La compassion est une très bonne chose, spécialement lorsqu'elle implique soi-même et tous les êtres. C'est un peu le côté face de la Seconde Noble Vérité. Tout le problème est que la compassion « mal dirigée », la compassion qui est filtrée au travers du processus de l'égo et de ses habitudes, peut produire énormément de souffrance et c'est souvent le cas. Il est facile de penser aux nombreux exemples de gens qui cherchent le bonheur dans les endroits et en faisant les choses les plus étranges. Il vous suffit de lire le journal quotidien. Le message est ici qu'il faut chercher le bonheur là où vous avez des chances de le trouver.

Nous pouvons dire que la compassion est l'aspect ultime du désir, ou considérer la compassion et le désir sur un continuum. Plus il y a de sagesse ou de compréhension de l'interdépendance derrière nos intentions et actions, plus ils reflètent la compassion et plus les résultats seront positifs. Plus il y a d'avidité, de haine et d'ignorance ou manque de compréhension de l'interdépendance derrière nos intentions et actions, plus elles reflètent le désir et plus grandes sont les chances qu'elles reflèteront la souffrance.

Cela est parfois appelé la « Loi du Karma, » ou karma est un mot qui est en rapport avec nos intentions et nos actions. Certaines personnes s'embourbent dans des spéculations impossibles à vérifier à ce sujet, telles que si l'on tue un insecte est-ce que l'on revient en insecte pour subir le même sort ? Ne le faites pas. Cause et effet, également connu sous le nom d'interdépendance, est tout simplement trop complexe et impondérable. N'utilisez ce concept général que pour considérer ce que vous voulez avec honnêteté, pourquoi, et précisément comment vous savez cela. Examinez ce que sont les conséquences de ce que vous faites et pensez pour vous-même et les autres, et ensuite soyez-en responsables. C'est un gageur et une pratique importante à mettre en œuvre, mais n'en faites pas toute une montagne non plus. Rappelez-vous la simplicité du premier entraînement à la gentillesse, à la générosité, à l'honnêteté et à la clarté, et obtenez équilibre et sagesse des deux autres entraînements au fur et à mesure.

Parfois, regarder dans la souffrance et le désir peut être accablant. La vie peut parfois être extrêmement dure. Dans ces moments, essayez de regarder du côté du cœur de l'équation, la compassion et la gentillesse. Connectez-vous avec la partie de votre cœur qui souhaite que la souffrance cesse et ressentez cela

profondément, surtout lorsque cela se manifeste dans le corps. Rien que ceci peut être une pratique profonde. Il existe de nombreuses autres techniques valables pour cultiver un espace dans le cœur qui peut tout supporter, telles que les pratiques formelles de l'amour et de la compassion (vous pouvez vous référer à l'excellent livre de Sharon Salzberg's Loving-kindness, the Revolutionary Art of Happiness). Les trouver et les mettre en pratique peut rendre le chemin spirituel beaucoup plus supportable et plaisant, et augmenter nos chances de persévérer, d'obtenir des compréhensions profondes, d'être capable de les intégrer dans nos vies, et de les utiliser pour le bénéfice des autres.

Ce qui est important ici c'est de prendre le désir d'être heureux et libre de la souffrance et d'utiliser cette énergie pour agir de façons habiles qui rendront cela possible, plutôt que de rester prisonnier de vos vieilles habitudes de chercher le bonheur là où vous savez qu'il n'est pas. Les Trois Entraînements sont habiles et peuvent façonner votre vie tout entière. En les suivant nous pouvons parvenir à la fin de nombreuses formes de souffrance et nous retrouver dans une bien meilleure position d'aider les autres à faire de même.

Vérité Numéro Trois : La Fin de la Souffrance

Ce qui nous amène joliment à la Troisième Noble Vérité, **la fin de la souffrance**. Comme nous venons de la voir, il existe trois types de souffrance qui appartiennent aux champs d'actions de chacun des trois entraînements. Traditionnellement, le Bouddha parlait de la fin de la souffrance se rapportant à la maîtrise du troisième entraînement et ainsi devenant hautement

éveillé. Tout d'abord il faut savoir que cela peut être accompli et l'est aujourd'hui par des méditants comme vous de diverses traditions. Oui, il y a des gens éveillés parmi nous, et pas juste quelques-uns qui ont passé 20 ans dans une cave au Tibet. Il est très important que vous compreniez cela et que vous y croyiez. Ensuite, de la fin du désir fondamental, que nous traduirons ici par la fin de la compassion et de la réalité filtrées au travers de la logique étrange du processus de l'égo, découle la fin de la souffrance fondamentale. C'est tout. Ce qui était à faire est fait. Parti, parti, parti au-delà, et tout ça. Tous les êtres peuvent le faire, et il n'y a, pour faire une petite blague mystique, pas de meilleur moment que le présent.

Notons que le Bouddha faisait aussi l'éloge de ceux qui avaient maîtrisé les deux autres entraînements et qui avaient donc éliminé la souffrance à éliminer par ces méthodes. Même des êtres très éveillés peuvent bénéficier de la maîtrise des états de concentrations. Néanmoins, les problèmes liés à l'éradication de toute la souffrance ordinaire du monde, en rapport avec la maîtrise du premier entraînement, sont complexes et difficiles et représentent un engagement sans fin. C'est à cause de cela que des enseignements tels que le vœu du Bodhisattva sont apparus, complexités que j'aborderai vers la fin du livre.

Vérité Numéro Quatre : Le Sentier

La Quatrième Noble Vérité est le **Noble Sentier Octuple qui mène à la fin définitive de la souffrance**. Encore une liste ! J'espère qu'à présent vous en êtes arrivés à apprécier ces petites listes, et qu'une de plus sera perçue comme un autre petit guide gérable sur comment trouver la fin de la souffrance.

Heureusement, nous avons déjà parcouru la totalité de Noble Sentier Octuple dans d'autres parties de certaines de ces listes, et il est résumé dans les Trois Entraînements à la moralité, la concentration et la sagesse.

La section sur la moralité est simplement divisée en trois branches spécifiques : l'action habile, la parole habile et les moyens de subsistances habiles. Les moyens habiles conduisant à la fin de la souffrance pour nous et pour tous les autres êtres vivants. Soyez bon, honnête, claire et compatissant dans toute votre vie, dans vos actions, votre parole et votre travail. Remarquez que rien n'est exclu ici. Plus nous intégrons notre vie au chemin spirituel le mieux c'est. C'est simple à se rappeler et un guide puissant.

La section sur la concentration contient trois aspects que nous avons vus dans les Cinq Facultés Spirituelle et les Sept Facteurs d'illumination : l'énergie habile, la concentration habile, et l'attention habile.

La section sur la sagesse contient les deux dernières parties du sentier : les pensées ou les intentions habiles et la compréhension ou la sagesse habile. Ces deux sont souvent traduits de diverses façons, mais la signification reste la même : comprenez la vérité de votre expérience et aspirez à la bonté et à la sagesse dans vos pensées et vos actes. A nouveau, simple mais puissant.

9. Considérations pratiques sur la méditation

Quand, où et combien de temps ?

Le meilleur moment pour méditer ? C'est quand vous le pouvez, c'est à dire « profitez-en tant que c'est possible ! » Le meilleur endroit pour méditer ? C'est là où vous pouvez. La durée idéale de méditation ? Le plus longtemps possible ou le temps qu'il vous sera nécessaire pour obtenir ce que vous voulez. La réponse peut sembler évidente mais parfois les gens se persuadent que certains moments sont plus propices que d'autres. Ainsi, ils ne méditeront pas lorsque ce moment supposé sacré sera indisponible ou interrompu. Ils estiment peut être que certains endroits ou que certaines circonstances particulières (coussins spécifiques, niveau sonore etc.) sont ô combien nécessaires, et si ces conditions ne sont pas réunies, ils se sentiront frustrés et incapables de méditer. Ils pensent qu'une durée minimum est indispensable et seront donc incapables d'utiliser le temps dont ils disposent.

Si vous disposez de deux heures chaque jour pour méditer, c'est formidable ! Si vous cumulez deux emplois, que vous avez six enfants et que vous ne pouvez simplement pas trouver plus de dix minutes chaque jour pour la méditation, faites-en bon usage. Il y a eu des moments dans ma vie où j'ai été très heureux de disposer de vingt heures par jour pour pratiquer la méditation. Par ailleurs, lorsque je ne disposais seulement que de dix minutes je me réjouissais parce que ces dix minutes-là étaient si précieuses. L'urgence habile et la gratitude bien fondée pour une chance de pratiquer, même un peu, peuvent réellement nous permettre de faire le meilleur usage de ces moments limités.

Si vous avez chaque année la possibilité de consacrer un mois à une retraite intensive, formidable. Si vous ne pouvez y

consacrer qu'un seul weekend, allez-y. En résumé, il faut honorer le lieu où vous vous trouvez et respecter ce que vous pouvez accomplir de façon concrète compte tenu de votre situation. Si ce n'est pas exactement à la hauteur de vos espérances et que vous souhaitez passer plus de temps à méditer, tachez d'adapter un peu les choses de manière à garder tout de même une vie épanouissante si vous décidez ensuite de moins pratiquer.

Par chance, la méditation est une activité que l'on peut pratiquer partout. Nul besoin de trimbaler partout un équipement spécial, d'avoir des gens autour de soi ni d'organiser un rendez-vous. Il n'y a pas de frais, pas de liste d'attente ni de paperasse. La réalité se produit. Les sensations surgissent. Si vous y prêtez toute votre attention, ressentant très précisément ce qu'est c'est que d'être là maintenant, vous le faites ! C'est aussi simple que ça.

Bien que je me sois rendu compte des « conditions idéales » et de leurs bienfaits évidents, j'ai également connu de profondes prises de conscience et vécu d'extraordinaires expériences dans des situations que l'on pourrait difficilement qualifier d'idéales (dans la salle de repos au travail, en me brossant les dents). Même si j'apprécie définitivement la profondeur supplémentaire des longs moments de pratiques ininterrompus, je suis persuadé qu'avoir été capable d'utiliser ces petits moments, ici et là, a fortement contribué à faire avancer les choses.

Je médite parfois allongé avant de dormir, allongé le matin avant de me lever, quand je me réveille en pleine nuit, avant de faire une sieste sur le canapé, lors de conférences et de réunions ennuyeuses et avant les cours de l'après-midi dans le salon de l'école où j'allais. Je suis arrivé à la conclusion que cinq minutes de méditation sérieuse, claire et ciblée dans des conditions non

optimales peuvent être parfois produire plus de bénéfices qu'une heure de méditation approximative, médiocre et inappliqué dans des conditions « idéales ».

Je suis parvenu également à apprécier la valeur des méditations assises chronométrées, durant lesquelles m'engage à m'asseoir et à me concentrer pour une durée de temps déterminée. Je prends un réveil de voyage ou un minuteur et je fais le vœu de m'asseoir pour un laps de temps que je détermine au préalable ; généralement entre trente minutes et une heure et demi. Lors d'une séance dont je n'avais pas déterminé la durée, j'ai découvert ceci : lorsque j'appréhende une étape difficile, ou bien lorsque je suis légèrement endolori à cause de la position assise, ou que je suis face à des choses que je ne souhaite pas admettre ou approfondir, j'ai tendance à me relever. Si je détermine le temps de méditation, j'aurais vraisemblablement plus de facilité à rester assis et à me confronter à ces choses-là. Je pourrai par conséquent acquérir de l'assurance, de l'autodiscipline et par là-même obtenir les prises de conscience qui proviennent d'une recherche tenace.

Vie quotidienne et retraites spirituelles

Une question très connexe ici concerne le monde des retraites spirituelles et du monachisme et comment il diffère de la « vie quotidienne » ou de la vie d'un « chef de famille ». Chaque monde a son ensemble de difficultés, mais beaucoup d'entre elles coïncident et les différences relèvent plus d'un degré d'intensité que d'une dichotomie.

Maintenant, il est vrai que la bataille n'appartient pas toujours au plus fort, pas plus que la course n'appartient au plus rapide, mais c'est ici la meilleure façon de miser. En d'autres termes ceux qui s'entraînent beaucoup dans leur vie de tous les jours, qui partent en retraites plus souvent et pour plus longtemps, sont souvent plus aptes à se concentrer et à examiner de façon rapide et précise, à être plus attentifs dans leurs activités quotidiennes, à garder leur moralité pour eux et sont, en moyenne, beaucoup plus susceptibles de progresser.

Lors de retraites, les gens ont la possibilité de s'entraîner presque toute la journée dans des conditions qui sont habituellement conçues pour favoriser la clarté, l'investigation précise et la profondeur de la méditation. (La raison pour laquelle si peu de personnes profitent de ses conditions lorsqu'ils partent en retraite me dépasse et j'y reviendrai plus tard.)

Le fait est que partir en retraite peut entraîner une pratique beaucoup plus rapide et profonde pour ceux qui décident de s'impliquer réellement. En d'autres termes, si vous partez en retraite, mettez réellement ce temps à profit.

Il y a une très grande différence entre les expériences de ceux qui vivent leurs retraites à moitié et les expériences de ceux qui suivent les instructions tout au long de la journée. Selon ma propre expérience il n'y a pas de comparaison possible entre les retraites où je maintenais l'attention du matin au soir, entraînant de rapides et profonds progrès, et les retraites où je prenais des pauses ici et là pour réfléchir à mes problèmes et à la théorie sur la méditation, ce qui généralement ralentissait mes progrès. Même si beaucoup de gens pensent que les retraites sont faites pour des pratiquants plus expérimentés, je pense que quelques

retraites en début de pratique peuvent réellement faire avancer les choses et permettre par la suite de faire meilleur usage du temps de méditation hors retraite.

J'illustre souvent à l'élan que les retraites engendre par l'image de pousser un rocher pour le faire rouler l'autre côté d'une colline. Si vous prenez un bon élan et que vous poussez fort tout le long, vous aurez plus de facilité à faire rouler le rocher assez vite pour qu'il passe de l'autre côté de la colline en un seul coup. Mais si vous poussez par intermittence ou sans conviction, le rocher redescendra probablement lorsque vous atteindrez la partie abrupte de la colline, cependant vous aurez érodé la colline et vous serez sans doute un peu plus fort pour l'exercice. Ainsi, il est possible, avec suffisamment de temps, d'éroder la colline, mais il est beaucoup plus rapide de faire passer le rocher de l'autre côté la première fois, et de passer à la colline suivante. Je ne connais aucun bénéfice évident d'une pratique lente qui échoue à octroyer des prises dans le territoire de la concentration et de la compréhension.

Ceux qui choisissent d'éroder la colline peuvent éventuellement perdre foi et intérêt, ayant fourni beaucoup d'efforts pour de si peu de résultat. Ceux qui s'investissent réellement et traversent très tôt quelques collines grâce à un effort constant et ciblé comme lors de retraites ou de très solides pratiques quotidiennes, obtiendront un sentiment d'accomplissement et d'autonomie plus fort, *tout en ayant probablement investi pour cela moins de temps et d'effort que ceux qui ont choisi d'éroder la colline*. Cette ironie ne doit pas passer inaperçue à ceux qui souhaitent aborder le développement de leurs compétences méditatives de façon intelligente.

Un exemple : admettons que vous puissiez accorder 365 heures dans l'année à la méditation formelle. Si j'ai le choix, j'aurais plus tendance à prendre la moitié de ce temps, soit environs 182 heures et à faire 10 jours de retraite en pratiquant sérieusement et régulièrement 18 heures par jours avec un minimum de pauses au début de l'année, pour ensuite méditer pendant une demi-heure les autres jours. J'aurais plus de chance de pénétrer dans une phase intéressante assez tôt et de surmonter les obstacles initiaux que si je passe une heure chaque jour de cette année-là à bien pratiquer. Le temps et l'effort sont identiques mais l'effet est vraisemblablement différent.

Diverses petites choses à propos des retraites. Tout d'abord, les retraites ont tendance à avoir un rythme semi-prévisible. Se rendre compte de ceci nous permet, si nous en avons le temps et les moyens, d'espacer les retraites et de choisir le temps que nous souhaitons consacrer à une retraite pour atteindre nos objectifs de méditation. Même si nous pratiquons correctement, les premiers jours d'une retraite concernent essentiellement l'adaptation aux lieux, à la posture de méditation, à la routine, aux gens, aux habitudes des locaux, à l'emploi du temps etc. De la même façon que les derniers jours ont tendance à soulever des interrogations telles que « Que vais-je faire ensuite ? » Ainsi, pour vous donner un intervalle durant lequel vous ne vous préoccupez pas de ces choses-là, je recommande si possible une retraite de plus de 5 jours. Ce n'est pas qu'un profit ne puisse être tiré de retraites plus courtes, mais il y a quelque chose dans ces intervalles qui a tendance à rendre la concentration forte et la pratique adéquate plus facile à atteindre.

Deuxièmement, chaque centre de retraite et chaque tradition a ses propres zones d'ombre et ses inconvénients. C'est inévitable,

mais il est utile de les identifier et de réaliser qu'il y a des façons de faire en sorte que cela ne ralentisse pas nos recherches. J'ai passé un peu de temps dans un centre qui avait tendance à attirer des personnes graves et renfrognées qui trainaient les pieds durant leur méditation marchée comme si le moindre son ou regard de qui que ce soit autour d'eux pouvaient les faire sortir de leurs gonds. J'ai connu un autre centre où parfois j'ai été le seul méditant, ce qui m'a obligé à avoir plus d'auto-motivation et de discipline. J'ai été dans un autre centre monastique qui baignait dans ce système de hiérarchie masculine, ce qui pouvait provoquer toutes sortes de réactions de la part des retraitants aussi bien hommes que femmes.

Ensuite, il y a toujours ces angoisses en ce qui concerne la nourriture (vaste sujet dont celui des végétariens contre non-végétariens n'est que la partie émergée de l'iceberg), les salles de bains (toilettes), le logement, les douches, l'eau chaude, les lessives, la vaisselle, le ménage, le chauffage et la climatisation (J'ai connu un endroit qui avait des poêles à bois extrêmement capricieux pour chauffer dans certains bâtiments, un autre endroit dont les fenêtres, ouvertes sur un environnement tropical, laissait s'engouffrer les moustiques, les vêtements (ex : dans certains centres les gens s'habillent en blanc, d'autres centres ne tolèrent pas les tenues courtes ou les décolletés, pour d'autres cela n'a pas d'importance) le parfum, l'encens, les cloches pour se réveiller le matin (trop silencieuses, trop fortes, ou quelqu'un qui oublie simplement de les sonner) l'emploi du temps, les compagnons de chambre (particulièrement ceux qui ronflent, qui sentent mauvais, qui sont bruyants ou désordonnés etc.), l'intransigeance sur le silence, le contact visuel ou l'absence de contact visuel, la conduite à adopter avec les enseignants (ex : les saluer ou non,

aborder des questions difficiles ou non, les moments limités durant lesquels nous pouvons les accoster, leur personnalités et leurs tendances névrotiques, si ils parlent notre langue ou non), l'attitude à adopter en entrant dans une pièce où se trouve une icône (s'incliner 3 fois ou non), la présence ou non d'icônes (et si oui, quelle icône), les questions liées à la rigueur (l'orthodoxie) de rituel, dogme, position, position des mains, rituels alimentaires, chant (psalmodie), serments, etc.

Cette liste n'inclue pas les problèmes de corruption, d'idylles, de cultes de la personnalité, de liaisons, de béguin, de mauvaise communication, de vendetta (vengeance), de scandale, d'usage de drogue, de problème d'argent, et toutes autres choses susceptibles d'apparaître partout où il y a du monde. En résumé, si vous passez suffisamment de temps dans le milieu spirituel ou dans des centres de retraites tous les problèmes imaginables que vous ou d'autres personnes pourraient rencontrer sont susceptibles de surgir tôt ou tard. Bien que la pratique en solo soit une option, elle a ses propres inconvénients et elle ne vous éloignera pas de toutes ces questions.

Il est essentiel de réaliser qu'une bonne pratique peut s'effectuer dans des conditions loin d'être parfaites, particulièrement si nous comprenons que toutes les sensations qui les composent et nos réactions vis à vis d'elles sont toutes dignes d'investigation et donc autant source de sagesse ultime et relative que n'importe quelles autres sensations. J'ai rarement bénéficié de ce que je considérais comme des conditions de pratique parfaites, mais j'ai quand même réussi et vous le pouvez aussi. Cela étant, certains centres de retraite, certains instructeurs sont meilleurs que d'autres et cela vaut la peine d'être étudié et de demander autour de soi. Toutes ces choses peuvent

être particulièrement gênantes et pénibles pour un retraitant novice car souvent il y a quelques espoirs, naïfs bien qu'inconscients, d'entrer dans le jardin d'Eden, de s'asseoir avec le Bouddha ou de se lier d'amitié avec le retraitant le plus expérimenté que l'on puisse imaginer.

En dehors des retraites, le progrès est toujours possible, particulièrement si on a profité de ces retraites pour dépasser certains des obstacles (collines) et pour avoir un avant-goût de quoi il est possible. Ne sous-estimez pas la valeur d'une conscience soigneuse et honnête de ce qui se passe dans votre vie en dehors de la pratique méditative formelle. D'autre part, si vous voulez accroître vos chances de goûter aux fruits du sentier de manière significative, faites tout ce qui est en votre pouvoir pour consacrer du temps à des retraites de manière à respecter vos objectifs spirituels tout autant que vos autres engagements. L'une des raisons pour le monachisme est que vos engagements deviennent votre pratique, mais il y a énormément de personnes qui parviennent à vivre dans le monde et à utiliser les retraites et une pratique quotidienne solide pour obtenir les mêmes résultats. En fait, à cette étape inhabituelle de notre histoire, il y a beaucoup d'endroits où vous pouvez séjourner à prix raisonnables et obtenir un large soutien pour pratiquer sans avoir à vous occuper de rituel, dogme, et autres tracasseries qu'impliquent l'ordination.

Quelques-uns de mes lieux préférés pour partir en retraite sont : The Insight Meditation Society (IMS) à Barre dans le Massachusetts, Bhavana Society à Highview en Virginie-Occidentale, The Malaysian Buddhist Meditation Center (MBMC) à Penang en Malaisie, et Gaia House près de Totnes en Angleterre. Les centres Mahasi en Birmanie (Myanmar), tel que Panditarama à Yangon (autrefois connu comme Rangoon) méritent également

d'être cités. Ils sont tous faciles à trouver sur internet. Pour ceux qui comme moi suivent la pratique selon Mahasi Sayadaw, je vous recommande vivement le Three Month Retreat (retraite de trois mois) à IMS (environ 3000\$) ou bien quelques semaines voire un mois à MBMC (environs 1000 \$ le vol et ensuite un don de quelques dollars de plus par jour pour le séjour). Tous deux sont propices à une très bonne pratique et la nourriture y est excellente. C'est incroyable les choses que nous passons notre temps et notre argent à faire. Comme un ami m'a dit une fois: « Si vous deviez passer 13 ans à faire des hamburgers pour réunir l'argent nécessaire à une retraite de 3 mois à IMS, cela en vaudrait la peine » Je préfère MBMC pour des raisons culturelles, mais les deux sont bien. La Birmanie est un très bon endroit où aller pour une vraie retraite mais il y a quelques difficultés par rapport au gouvernement, à la nourriture grasse, à la culture, à l'eau, à la chaleur, aux parasites et aux moustiques porteurs de la malaria qui doivent être pris sérieusement en compte.

Les Postures

Les quatre postures de méditation qui sont mentionnées dans la pratique du bouddhisme traditionnel sont les positions : assise, en marchant, debout et allongé. Chacune de ces positions a ses avantages et ses inconvénients, et chacune peut avoir son utilité à un moment ou à un autre. Vu sous un autre angle, cela veut dire que nous pouvons méditer pratiquement dans n'importe quelle position où nous nous trouvons. Nous pouvons être conscients de l'endroit où nous nous trouvons, de ce que nous sommes en train de faire, et la façon dont nous ressentons notre expérience tout au long de la journée. Du point de vue de la

compréhension directe, la position que nous choisissons n'a pas vraiment d'importance, mais il y a des raisons pour lesquelles nous choisirons peut être l'une ou l'autre pour la pratique formelle. Pour le choix de la posture il s'agit essentiellement d'en trouver une qui fonctionne dans nos circonstances actuelles et qui corresponde à notre niveau d'énergie.

La position allongé à l'avantage d'être extrêmement soutenable, de ne pas nécessiter d'attention à maintenir, de ne généralement pas causer de douleur, et de permettre à l'attention de se tourner vers des sensations subtiles. Le net désavantage qu'elle présente est que beaucoup de personnes s'endorment rapidement et ainsi la plupart des gens préfèrent la position assise. Quelques personnes qui, comme moi-même, sont naturellement connectées, peuvent la plupart du temps méditer clairement en étant allongé et peuvent parfois trouver la position assise juste un peu trop intense ou crispante. La manière dont on va réagir à la qualité énergétique de la position varie selon l'individu, selon la phase de pratique et selon des considérations pratiques telles que la durée de sommeil que nous avons eu la veille. Cela ne demande en général pas beaucoup d'expérience pour savoir si oui ou non la position allongée fonctionnera pour nous.

La position assise est la position de méditation classique, mais elle n'est pas aussi spéciale que certain le ferait croire. J'utiliserai souvent l'expression « sur le coussin » dans ce livre mais je le ferai parce que je la trouve accrocheuse et non pas parce qu'il y a quelque chose de magique dans la position assise. Quand j'écris « sur le coussin », je fais vraiment référence à la méditation formelle dans n'importe laquelle de ces quatre positions.

La position assise à la qualité d'être plus productrice d'énergie que la position allongée mais moins productrice d'énergie que la position debout ou en marchant. Elle peut aussi être très stable une fois que nous avons appris à nous assoir correctement. Cependant beaucoup de personnes trouvent qu'apprendre à s'assoir correctement est un exercice complet en soi. Il existe beaucoup de postures, même dans la catégorie de la position assise. Par exemple assis sur une chaise appuyé ou non contre le dossier, dans la position du lotus ou dans la position du demi-lotus, assis en tailleur avec vos jambes croisées, en position « Birmane » ou « amicale » qui ressemble à la position assise en tailleur sauf que nos deux pieds sont sur le sol l'un face à l'autre, dans une position agenouillé avec ou sans coussin.

Beaucoup de traditions font toute une histoire en ce qui concerne la manière exacte dont on devrait s'assoir, certaines devenant « macho » ou difficiles à propos de ces choses-là, mais en fin de compte cela n'a pas beaucoup d'importance. Ce qui semble être le plus important est que vous puissiez maintenir la posture, que votre dos soit assez droit de manière à pouvoir bien respirer et que vous ne soyez pas en permanence en train de vous faire mal. Les maux et les douleurs sont des choses courantes dans la méditation mais s'ils persistent après que vous vous soyez relevé, particulièrement dans vos genoux, songez sérieusement à modifier votre position assise.

La position debout est une posture encore plus productrice d'énergie que la position assise avec l'avantage évident qu'il est beaucoup plus difficile de s'endormir debout que lorsque l'on est assis. Il me semble que cela accroît encore plus l'intensité de la séance de méditation et cela peut être utile lorsque le niveau d'énergie est vraiment bas. Je recommande de rester debout avec

les yeux légèrement ouverts pour éviter de tomber, bien que certaines personnes puissent très bien le faire avec les yeux fermés. Si vous êtes assis et que vous sentez que vous ne pouvez simplement pas rester concentrés ou éveillés, essayez debout.

Des quatre positions, la plus active du point de vue énergétique est celle en marchant. Elle apporte également un bon étirement pour les articulations et le dos, après avoir beaucoup pratiqué assis. Ses forces sont ses faiblesses, en cela le fait de bouger peut faciliter l'ancrage dans le moment présent mais peut également conduire à un manque de concentration stable. Certaines personnes considèrent que la méditation marchée est beaucoup moins importante que la méditation assise, toutefois, j'ai appris par expérience qu'elle devrait être respectée tout autant que la méditation assise. Cela n'a pas vraiment d'importance si nous marchons vite ou lentement du moment que nous examinons toutes les petites sensations qui arrivent en marchant. C'est une très bonne occasion pour vérifier les intentions et leurs rapports aux actions puisque la pratique en marchant implique une interaction complexe et intéressante entre elles. Si vous avez des difficultés à rester concentré lorsque vous marchez, je recommande de vous focaliser essentiellement sur la sensation physique ressenti dans les pieds et dans les jambes, et particulièrement les sensations de contact entre les pieds et le sol ou le plancher.

10. Résumé

Plus nous pratiquons la bonté et la compassion, plus nous nous connectons avec la nature fondamentale de nos cœurs et plus nous donnons de la valeur à nos vies conventionnelles.

Plus nous mettons en pratique la clarté et l'équanimité, plus nous nous connectons à la vraie nature de notre esprit et plus nous assainissons nos esprits.

Plus nous pratiquons les Trois Caractéristiques de toutes les petites sensations qui composent notre réalité, plus nous pénétrons dans la nature fondamentale de la réalité et plus nous nous approchons de l'éveil et de la libération de la souffrance fondamentale.

11. Conclusion de la Partie I

Les gens ont remarqué une baisse de l'importance de la poésie pour notre société. Il a été dit que notre désir pour plus d'information, d'images et de sons toujours plus rapides augmente. Nous cherchons de plus en plus vite, peut-être à la charge de fouiller plus en profondeur.

Plutôt que de passer quelques minutes avec un sonnet de Shakespeare, en appréciant sa beauté et sa signification, nous allons en passer 10 d'entre eux en revue et nous sentir ensuite un peu embrouillés. De la même manière, il se peut que vous lisiez ce livre d'une traite sans prendre de pause pour considérer chaque paragraphe et ainsi en retiriez peu de bénéfices. C'est ainsi que nous pouvons nous retrouver constamment à la recherche du prochain instructeur, livre, scène spirituelle, technique, encens, mantra, costume, ou doctrine qui nous apportera le grand E. Des résultats rapides sont vraiment possibles, bien qu'aucune promesse au sujet de la vitesse de progression ne peut être donnée. Le vrai progrès ne viendra que lorsque nous nous établirons dans les bases, dans ce moment, et y pénétrerons le plus profondément possible.

Ces listes sont d'excellentes sources d'enseignements basiques qui sont suffisants pour y arriver. Plongez-y vous profondément, ou trouvez-les dans une forme différente, peut-être dans une autre tradition, et plongez-y vous profondément. Ralentissez. Etablissez-vous dans ces vérités simples, réfléchissez, et ensuite, pratiquez avec assiduité !

Les bons instructeurs peuvent aider ; ils sont presque indispensables et sont donc fortement recommandés, mais vous devez faire le travail vous-même ! Vous devez comprendre, et ensuite vous aurez à faire ça encore et encore. Habituez-y vous, car ça peut-être une sacrée aventure.

C'est parfois difficile pour les gens de croire que ce qu'ils cherchent est juste là dans leurs expériences. C'est vraiment juste là, maintenant, dans votre propre expérience, dans votre propre cœur, esprit et corps. Ce sont ces sensations, maintenant, qui sont trempées de vérité.

Pardonnez-moi, mais je remonte une fois encore sur mon pupitre. La scène spirituelle est tellement de sectarisme totalement inutile et dangereux, que ce soit à l'intérieur même du Bouddhisme, entre les différentes écoles Bouddhistes et les autres traditions spirituelles. Les gens peuvent devenir tellement obsédés par leur propre tradition qu'ils en deviennent agressifs vis à vis d'autres traditions spirituelles parfaitement valables. Ne s'agit-il pas d'une foi déséquilibrée qui provoque une adhérence rigide au dogme ? C'est un manque de compréhension de ce que sont les bases et ce que sont les inévitables pièges culturels et les accents individuels de chaque tradition.

Ce sont les bases. Quelque-soit l'endroit où vous trouvez une tradition qui reprend ne serait-ce qu'un des composants de ces

listes, quelque-soit le nom qu'elle lui donne ou comment elle est expliquée, vous avez trouvé une tradition avec le potentiel de vous éveiller. Bien entendu, ce monde regorge de spiritualité de bas-étage, mais il y a aussi beaucoup de chose très valable.

Une fois encore, chaque tradition a ses forces et ses faiblesses, et certaines ont leurs pièges culturels et leur ornementation que vous pouvez aimer ou pas, mais n'en faites pas tout une histoire.

Plutôt, gardez les bases au-devant de votre esprit. Chaque tradition valable peut nous aider à obtenir plus de compréhension dans la vérité, et peut-être que nous adhérons à un enseignement ou une tradition à un moment et à une autre à un autre moment. Alternativement, nous pouvons choisir une tradition, ne pas être sectaire à ce sujet, et nous y consacrer en profondeur, dans la simplicité et la clarté de ses bases, en utilisant ses extrapolations, ses élaborations et ses interprétations pour revenir plus profondément dans ses simples vérités. Nous pouvons nous engager dans le monde ordinaire, avec la vérité de ce moment, et cela nous donnera de l'allant peut nous amener à l'éveil.

Puisse ce qui est écrit ici vous être bénéfique ainsi qu'à tous les êtres, et puissiez-vous et tous les êtres réaliser la simple vérité des choses dans cette vie-ci.

Bouddhisme contre Le Bouddha*

Un de mes enseignants a dit un jour : « Cela fait 2500 ans que le Bouddhisme ne correspond pas aux enseignements de Bouddha ! ». C'est cynique mais très vrai. Les enseignements de Bouddha sont extrêmement simples. Quant aux pratiques elles ne sont pas très sexy et en général assez difficiles mais faisables. Si vous avez la chance de lire les textes originaux vous pouvez voir à longueur de texte que les enseignements de Bouddha sont la plupart du temps pratiques et très peu dogmatiques. En gros il a dit : « Faites ces choses très précises, vous obtiendrez ces résultats très précis ». Il portait peu d'intérêt à tout ce qui est rituel, cérémonie ou philosophie si ça n'a pas de but pratique.

Maintenant les choses sont quand même devenues un peu plus complexes et religieuses dans ses dernières années, lorsque Le Vinaya, code de conduite des moines, a été établi. Le Bouddha a expliqué que ces règles étaient une réponse à la baisse de la qualité des étudiants avec lesquels il a eu à travailler dernièrement ainsi qu'aux problèmes relatifs à la gestion d'une très grande organisation. A la mort de Bouddha le processus de transformation de ses enseignements en de nombreuses religions

dogmatiques, rituelles et mutuellement exclusives s'est emballé. Il faut toutefois convenir que de nombreuses variantes des pratiques des enseignements et techniques fondamentaux se sont révélées utiles et ont largement bénéficié à ceux qui les ont réellement appliquées et ne se sont pas contenté d'en discuter.

En règle générale lorsque des enseignements mystiques se muent en religion ils se chargent de tout un fatras dépendant des normes culturelles en vigueur, de l'attitude des autorités envers les enseignements, de la profondeur de la compréhension de ceux chargés de les transmettre, ainsi que des pressions économiques. Le Christianisme en tant que dogme (en opposition à la tradition mystique ou l'ensemble de pratiques spirituelles comme s'asseoir dans le désert pendant 40 jours, faire face à ses démons, et trouver Dieu) n'en est qu'un exemple effrayant, mais sans doute pas plus effrayant que les religions du Bouddhisme. De même que le Christianisme n'a souvent que peu à voir avec ce dont Jésus parlait (et quasiment rien avec pratiquer comme il l'a fait ou vivre de la manière qu'il vivait) le Bouddhisme semble souvent avoir dans une large mesure oublié le cœur des enseignements de Bouddha. Lors de son entrée en Amérique le Bouddhisme a reçu une nouvelle couche de fatras culturel, en général relative aux côtés obscurs de la psychologie occidentale et du mouvement New Age. Toutefois cela a été la source d'une vitalité certaine. Le vent du renouveau souffle sur certains aspects du Bouddhisme figés, calcifiés dans les pays d'origine.

Les récents ajouts ne sont pas nécessairement néfastes en eux-mêmes, mais ils engendrent mécaniquement une dilution des informations pratiques permettant réellement d'atteindre l'éveil. Celles-ci se trouvent noyées dans un océan d'autres informations n'ayant pas grand-chose à voir avec celui-ci et parfois même

pouvant empêcher de l'atteindre. On en arrive alors à négliger les trois entraînements fondamentaux que sont la Moralité, la Concentration et la Sagesse. **Ceux-ci sont pourtant utiles et représentent un sérieux engagement**, même dans leurs formes les plus simples. J'ai été vraiment chanceux d'apprendre d'excellentes techniques de méditation longtemps avant d'être plongé dans le grand courant du Bouddhisme Occidental. Elles m'ont été très utiles, quant à ce dernier, eh bien, lisez ce qui suit.

Les techniques Bouddhistes peuvent prendre de nombreuses formes toutes aussi valides les unes que les autres, ce qui est une bonne chose. Chacun peut trouver celle qui lui convient le mieux. L'ajout d'un « présentoir » constitué d'une tradition et d'une religion peut rendre les choses plus confortables **et permettre d'y trouver du soutien**. La plupart des gens apprécient de travailler sur des sortes de fondations dogmatiques, mythiques et culturelles.

Les traditions et cadres standardisés permettent aussi aux gens de discuter entre eux de techniques et d'expériences qui seraient autrement difficiles à expliciter. Un ami d'une autre tradition mystique a beaucoup de connaissances que je trouve utiles et intéressantes, mais il nous a fallu des mois pour seulement commencer à trouver un langage commun permettant de partager nos connaissances.

Malheureusement ces cadres conceptuels sont aussi à la source du terrible, inutile et néfaste sectarisme sévissant au sein du Bouddhisme ainsi qu'entre les diverses traditions mystiques et méditatives. Ils poussent les gens dans des directions comportant tout sauf plus de liberté et pouvant même provoquer plus de souffrance.

A chaque fois que je quitte mon petit monde académique bien propre bien net pour rentrer dans l'épouvantable tumulte causé par les disputes incessantes et mesquines de la scène du Dharma, je suis ébahi par la fixation des gens sur telle ou telle minuscule différence entre des traditions qui ne diffèrent pourtant que par les manières vestimentaires ou le vocabulaire. Vous ne pouvez pas imaginer à quel point c'est fatigant. Parfois je me demande comment tous ces gens pourtant gentils et raisonnables peuvent se supporter lorsqu'ils se comportent de cette manière. On veut tous être spécial mais, je vous en prie, trouvez une façon d'être spécial permettant aux autres de l'être aussi. *Ce sont les points communs aux grandes traditions mystiques qui les rendent spéciales. Les différences sont sans objet, c'est garanti à 100%.*

Ceci dit, je vais faire volte-face et m'en prendre aux aspects culturels de traditions qui n'ont pas grand-chose à voir avec l'Eveil ni avec la maîtrise de ce dont parlait le Bouddha. Après tout, c'est ça le Bouddhisme, et il semble donc naturel que je m'y intéresse.

J'ai entendu tellement de conversations entre les membres de différentes traditions mystiques qui pouvaient se résumer à « Mon dogme et mes idéaux sont meilleurs que ton dogme et tes idéaux ». Pire encore sont les rares et étonnantes conversations que peuvent se résumer à ça, « Mon dogme et mes idéaux sont meilleurs que vos réalisations et vos aperçus les plus profonds. » Effrayant.

Il y a un mouvement en occident, qui se rattache aux objectifs originels du Bouddha du début de sa carrière, de séparer entièrement la technologie méditative centrale et les entraînements de bases de la religion et des rituels. Je suis très

fan de ce mouvement, du moment qu'il n'amène pas les gens à jeter trop des cadres conceptuels bouddhistes qui sont utiles comme outils permettant de maîtriser ces pratiques. Il y a aussi un mouvement en occident visant à récupérer la technologie méditative du bouddhisme afin de l'intégrer à tout, du catholicisme à la psychiatrie en passant par les étranges mouvements New Age. Je n'ai aucun problème particulier avec cette mode, du moment que les gens réalisent qu'ils pourraient tout aussi bien séparer ces technologies de ces traditions et conserver malgré tout quelque-chose de très utile et puissant.

Il existe un autre mouvement apparenté en occident, qui est celui de transformer le bouddhisme en quelque-chose pour tout le monde. Malheureusement, il donne naissance à une version édulcoré visant à lui procurer un attrait plus vaste. Le résultat est très semblable à ce qui se passe dans des endroits comme la Thaïlande, où la plupart des gens « pratiquent » le bouddhisme d'une façon largement dévotionnelle et dogmatique. En occident, cela se traduit par des gens qui « pratiquent le Bouddhisme » en devenant névrotiques au sujet d'être Bouddhiste, en accumulant beaucoup de beaux bouquins et d'accessoires, en apprenant juste assez d'une nouvelle langue pour être prétentieux, et en s'asseyant sur un coussin pour s'engager dans un méli-mélo psychologique qui n'a rien à voir avec les pratiques méditatives. Ils n'aspirent probablement pas à un quelconque niveau de maîtrise et il est possible qu'ils ne connaissent pas les raisons pour lesquelles ces pratiques ont en fait été conçues.

Du coup, leur méditation est largement dévotionnelle, quelque-chose qui de l'extérieur ressemble à de la méditation mais n'amène pas à grand-chose. En bref, il s'agit juste d'un piège spirituel de plus, bien qu'il puisse procurer quelques bénéfices

sociaux. Nombreux sont ceux qui ont vraisemblablement substitué la douleur du banc de l'église pour la douleur du coussin de méditation, tout en gardant les mêmes motivations et les mêmes résultats. C'est une imitation de la méditation perpétrée car la méditation semble être une chose bonne et noble à faire. Néanmoins c'est une méditation conçue par ces « professeurs » qui veulent que tout le monde se sente bien en faisant quelque-chose de « spirituel ». Bien qu'il soit positif pour une personne de ralentir et de prendre du temps pour le silence, je prétendrai qu'au-delà de cela et de quelques bénéfices cardiovasculaires ces pratiques n'apportent que peu de valeur. Il est vrai que du coup ces gens ne sont pas dans la rue en train de fumer du crac, mais pourquoi s'approcher si près de ce qui a de l'importance pour ensuite ne pas entreprendre ces pratiques d'une façon qui fait vraiment la différence ?

Nombreux sont ceux qui verront ma dévaluation des pratiques méditatives assises inférieures comme radicale et contre-productive. Elle l'est peut-être, mais je prétends qu'elles ne donnent pas le change à beaucoup qui auraient aspiré à beaucoup plus, en ne les invitant pas réellement à se lancer dans le grand bain et découvrir les capacités profondes cachées à l'intérieure de leur propre esprits. Ce livre est conçu pour être juste cette invitation, une invitation à dépasser largement la caricature toujours plus ritualisée, bâtarde et lâche qui introduit son visage pelucheux dans l'occident moderne et exerce une étrange influence sur de nombreux groupes de pratiques et même sur de grands centres de méditation.

Pour être tout à fait honnête, il est vrai que les pièges spirituels et les ajouts culturels peuvent, au mieux, être des « moyens habiles », une façon de rendre des enseignements

difficiles plus accessibles et d'amener plus de gens à les pratiquer correctement et d'une façon qui aboutira finalement à la réalisation. Un chapeau sophistiqué ou un bon rituel peuvent vraiment inspirer certaines personnes. Ceci dit, il est heureux que l'un des « poisons » fondamentale qui est éradiqué au premier éveil soit l'attachement aux rites et rituels, c'est à dire Bouddhisme, cérémonie, techniques spécifiques, et pièges culturel et religieux en général. Malheureusement, il est difficile de contourner entièrement l'inertie culturelle des religions du Bouddhisme.

Cela ne serait pas nécessaire, si les pièges peuvent servir de « moyens habiles », mais j'affirme que beaucoup de gens pourraient être infiniment plus attentifs sur ce que sont fondamentalement des enseignements utiles et ce qui cause divisions, confusion et arrogance sectaire. Ceux qui ne sont pas prudent à ce sujet démontrent au moins de manière détournée qu'ils ne savent pas ce que sont les enseignements fondamentaux pour eux-mêmes et qu'ils n'ont atteint que peu de sagesse.

14. Contenu et Réalité Ultime