TRANSFORMATION ET GUÉRISON

THICH NHAT HANH

Spiritualités vivantes

Albin Michel

TRANSFORMATION ET GUÉRISON

THICH NHAT HANH

Spiritualités vivantes

Albin Michel

Édition américaine (traduit du vietnamien) :
TRANSFORMATION & HEALING
SUTRA ON THE FOUR ESTABLISHMENTS OF MINDFULNESS
© Thich Nhat Hanh, 1990
Traduction française :

Première édition :
© Éditions Albin Michel, 1997
Édition au format de poche :

© Éditions Albin Michel, 1999

ISBN : 978-2-226-33580-7

Avec le soutien du
CNL
Centre national du livre

Centre national du livre

Albin Michel
Spiritualités

Collection « Spiritualités vivantes » dirigée par Jean Mouttapa et Marc de Smedt

NOTE SUR LA TRADUCTION

Le terme désignant un texte des enseignements du Bouddha dans les Écritures bouddhiques est *sutta* en pali, *sutra* en sanskrit. Un certain nombre de textes – palis, sanskrits et chinois – étant cités dans tout le commentaire, *sutra* est ici utilisé comme nom général et *sutta* seulement lorsque ce terme fait partie du titre d'un *sutta* pali, comme le *Satipatthana Sutta* ou l'*Anapanasati Sutta.*

Cette traduction ne comporte pas de signes diacritiques.

En italique ou non, les termes sanskrits sont transcrits sous forme invariable au pluriel. Ex. : les bhikkhu (moines), les dharma (phénomènes), les Shtavira (Anciens), les Mahasanghika (Membres de la grande communauté), les cinq *skandha* (agrégats), les quatre *jhana* (états d'absorption de l'esprit).

Le « u » se prononce « ou » (ex. : *Sutta*, Ajatasatru).

LE SUTRA DES QUATRE ÉTABLISSEMENTS DE L’ATTENTION

Le Sutra des Quatre Établissements de l’attention (première version)

Satipatthana Sutta, du *Majjhima Nikaya*, n° 10
(Theravada)

Première partie

Ainsi ai-je entendu, un jour où le Bouddha demeurait à Kamassadharma, un bourg du peuple Kuru. Le Bouddha s’adressa aux moines : « Bhikkhu. »

Et les bhikkhu répondirent : « Oui, Très Vénérable. »

Le Bouddha dit : « Bhikkhu, il existe une voie merveilleuse pour aider les êtres à réaliser la purification, à surmonter directement le chagrin et la peine, à mettre fin à la douleur et à l’anxiété, à parcourir le bon chemin et à réaliser le nirvana. Cette voie, ce sont les quatre établissements de l’attention.

« Quels sont ces quatre établissements ?

1. « Bhikkhu, un pratiquant demeure établi dans l’observation du corps dans le corps, diligent, avec une compréhension claire, attentif, ayant abandonné toute avidité et tout dégoût pour cette vie.

2. « Il demeure établi dans l’observation des sensations dans les sensations, diligent, avec une compréhension claire, attentif, ayant abandonné toute avidité et tout dégoût pour cette vie.

3. « Il demeure établi dans l’observation de l’esprit dans l’esprit, diligent, avec une compréhension claire, attentif, ayant abandonné toute avidité et tout dégoût pour cette vie.

4. « Il demeure établi dans l’observation des objets de l’esprit dans les objets de l’esprit, diligent, avec une compréhension claire, attentif, ayant abandonné toute avidité et tout dégoût pour cette vie. »

Deuxième partie

« Et comment un pratiquant demeure-t-il établi dans l’observation du corps dans le corps ?

« Il va dans la forêt, au pied d’un arbre, ou dans une pièce vide, s’assied jambes croisées dans la posture du lotus, le corps droit, et établit l’attention devant lui. Il inspire, conscient d’inspirer. Il expire, conscient d’expirer. Quand il inspire longuement, il sait : “J’inspire longuement.” Quand il expire longuement, il sait : “J’expire longuement.” Quand il inspire brièvement, il sait : “J’inspire brièvement.” Quand il expire brièvement, il sait : “J’expire brièvement.”

« Il utilise la pratique suivante : “En inspirant, je suis conscient de tout mon corps. En expirant, je suis conscient de tout mon corps.” : “En inspirant, je calme les activités de mon corps. En expirant, je calme les activités de mon corps.”

« Tout comme un habile tourneur sait, quand il tourne longuement : “Je tourne longuement” et sait, quand il tourne brièvement : “Je tourne brièvement”, de même un pratiquant, quand il inspire longuement, sait : “J’inspire longuement”, quand il inspire brièvement, sait : “J’inspire brièvement”, quand il expire longuement, sait : “J’expire longuement” et quand il expire brièvement, sait : “J’expire brièvement.”

« Il pratique ainsi : “En inspirant, je suis conscient de tout mon corps. En expirant, je suis conscient de tout mon corps. En inspirant, je calme les activités de mon corps. En expirant, je calme les activités de mon corps.”

« C’est ainsi que le pratiquant demeure établi dans l’observation du corps dans le corps – l’observation du corps intérieurement ou extérieurement, ou à la fois intérieurement et extérieurement. Il demeure établi dans l’observation du processus de devenir dans le corps ou du processus de dissolution dans le corps, ou à la fois du processus de devenir et de dissolution. Ou bien il est attentif au fait : “Il y a ici un corps”, jusqu’à ce que viennent la compréhension et la pleine conscience. Il demeure établi dans l’observation, libre, n’étant pris dans aucune considération attachée au monde. Voilà comment pratiquer l’observation du corps dans le corps, bhikkhu.

« De plus, quand le pratiquant marche, il est conscient : “Je marche.” Quand il est debout, il est conscient : “Je suis debout.” Quand il est assis, il est conscient : “Je suis assis.” Quand il est couché, il est conscient : “Je suis couché.” Quelle que soit la position de son corps, il est en conscient.

« C’est ainsi que le pratiquant demeure établi dans l’observation du corps dans le corps – l’observation du corps intérieurement ou extérieurement, ou à la fois intérieurement et extérieurement. Il demeure établi dans l’observation du processus de devenir dans le corps ou du processus de dissolution dans le corps, ou à la fois du processus de devenir et de dissolution. Ou bien il est attentif au fait : “Il y a ici un corps”, jusqu’à ce que viennent la compréhension et la pleine conscience. Il demeure établi dans l’observation, libre, n’étant pris dans aucune considération attachée au monde. Voilà comment pratiquer l’observation du corps dans le corps, bhikkhu.

« De plus, quand le pratiquant va ou vient, il applique la pleine conscience[1] à son mouvement d’allée ou venue. Quand il regarde devant ou derrière, se courbe ou se tient debout, il applique également la pleine conscience à ce qu’il fait. Il applique la pleine conscience en revêtant la robe *sanghati* ou en portant le bol à aumônes. Quand il mange ou boit, mâche la nourriture ou la savoure, il applique la pleine conscience à tout cela. Quand il excrète ou urine, il applique la pleine conscience à cela. Quand il marche, se tient debout, couché, assis, dort ou se réveille, parle ou est silencieux, il éclaire de sa conscience tous ces actes.

« De plus, le pratiquant médite sur son propre corps de la plante des pieds jusqu’en haut, puis des cheveux du sommet de la tête jusqu’en bas, un corps contenu dans la peau et rempli de toutes les impuretés appartenant au corps : “Voici les cheveux, les poils, les ongles, les dents, la peau, la chair, les tendons, les os, la moelle, les reins, le cœur, le foie, le diaphragme, la rate, les poumons, les

intestins, le mésentère, les excréments, la bile, le phlegme, le pus, le sang, la sueur, la graisse, les larmes, le sébum, la salive, le mucus, la synovie, l'urine."

« Bhikkhu, imaginez un sac ouvert en haut et en bas, rempli de diverses sortes de grains – riz complet, riz sauvage, haricots mung, haricots rouges, sésame, riz blanc. Si quelqu'un doté d'une bonne vue ouvre le sac, il le passera ainsi en revue : "Voici du riz complet, voici du riz sauvage, voici des haricots mung, voici des haricots rouges, voici des graines de sésame, voici du riz blanc." De même, le pratiquant passe en revue tout son corps de la plante des pied aux cheveux du sommet de la tête, un corps contenu dans une couche de peau et rempli de toutes les impuretés appartenant au corps : "Voici les cheveux, les poils, les ongles, les dents, la peau, la chair, les tendons, les os, la moelle, les reins, le cœur, le foie, le diaphragme, la rate, les poumons, les intestins, le mésentère, les excréments, la bile, le phlegme, le pus, le sang, la sueur, la graisse, les larmes, le sébum, la salive, le mucus, la synovie, l'urine."

« C'est ainsi que le pratiquant demeure établi dans l'observation du corps dans le corps – l'observation du corps intérieurement ou extérieurement, ou à la fois intérieurement et extérieurement. Il demeure établi dans l'observation du processus de devenir dans le corps ou du processus de dissolution dans le corps, ou à la fois du processus de devenir et de dissolution. Ou bien il est attentif au fait : "Il y a ici un corps", jusqu'à ce que viennent la compréhension et la pleine conscience. Il demeure établi dans l'observation, libre, n'étant pris dans aucune

considération attachée au monde. Voilà comment pratiquer l’observation du corps dans le corps, bhikkhu.

« De plus, quelle que soit la position de son corps, le pratiquant passe en revue les éléments constituant le corps : “Dans ce corps, il y a l’élément terre, l’élément eau, l’élément feu et l’élément air.”

« De même qu’un boucher habile ou un apprenti boucher, après avoir abattu une vache, s’assiérait à un carrefour pour la dépecer en de nombreuses parties, le pratiquant passe en revue les éléments formant son propre corps : “Dans ce corps, il y a l’élément terre, l’élément eau, l’élément feu et l’élément air.”

« C’est ainsi que le pratiquant demeure établi dans l’observation du corps dans le corps – l’observation du corps intérieurement ou extérieurement, ou à la fois intérieurement et extérieurement. Il demeure établi dans l’observation du processus de devenir dans le corps ou du processus de dissolution dans le corps, ou à la fois du processus de devenir et de dissolution. Ou bien il est attentif au fait : “Il y a ici un corps”, jusqu’à ce que viennent la compréhension et la pleine conscience. Il demeure établi dans l’observation, libre, n’étant pris dans aucune considération attachée au monde. Voilà comment pratiquer l’observation du corps dans le corps, bhikkhu.

« De plus, le pratiquant compare son propre corps à un cadavre qu’il imagine jeté dans un charnier et gisant là depuis un, deux ou trois jours, enflé, bleuâtre et suppurant, et il observe : “Mon corps est de la même nature. Il finira de la même manière ; rien ne peut lui éviter cet état.”

« C’est ainsi que le pratiquant demeure établi dans l’observation du corps dans le corps – l’observation du corps intérieurement ou extérieurement, ou à la fois intérieurement et extérieurement. Il demeure établi dans l’observation du processus de devenir dans le corps ou du processus de dissolution dans le corps, ou à la fois du processus de devenir et de dissolution. Ou bien il est attentif au fait : “Il y a ici un corps”, jusqu’à ce que viennent la compréhension et la pleine conscience. Il demeure établi dans l’observation, libre, n’étant pris dans aucune considération attachée au monde. Voilà comment pratiquer l’observation du corps dans le corps, bhikkhu.

« De plus, le pratiquant compare son propre corps à un cadavre qu’il imagine jeté dans un charnier, déchiqueté par les corbeaux, dévoré par les faucons, les vautours et les chacals, infesté d’asticots et de vers, et il observe. “Mon corps est de la même nature. Il finira de la même manière ; rien ne peut lui éviter cet état.”

« C’est ainsi que le pratiquant demeure établi dans l’observation du corps dans le corps – l’observation du corps intérieurement ou extérieurement, ou à la fois intérieurement et extérieurement. Il demeure établi dans l’observation du processus de devenir dans le corps ou du processus de dissolution dans le corps, ou à la fois du processus de devenir et de dissolution. Ou bien il est attentif au fait : “Il y a ici un corps”, jusqu’à ce que viennent la compréhension et la pleine conscience. Il demeure établi dans l’observation, libre, n’étant pris dans aucune considération attachée au monde. Voilà comment pratiquer l’observation du corps dans le corps, bhikkhu.

« De plus, le pratiquant compare son propre corps à un cadavre qu'il imagine jeté dans un charnier, réduit à l'état de squelette auquel adhèrent un peu de peau et de sang, dont les os sont maintenus ensemble par les ligaments, et il observe : "Mon corps est de la même nature. Il finira de la même manière ; rien ne peut lui éviter cet état."

« De plus, le pratiquant compare son propre corps à un cadavre qu'il imagine jeté dans un charnier, réduit à l'état de squelette, auquel plus aucune chair n'adhère, mais encore taché d'un peu de sang, aux os encore maintenus ensemble par les ligaments [et il observe… *etc., comme ci-dessus*].

« De plus, le pratiquant compare son propre corps à un cadavre qu'il imagine jeté dans un charnier, réduit à l'état de squelette, auquel plus aucune chair n'adhère et qui n'est plus taché de sang, mais aux os encore maintenus ensemble par les ligaments […].

« De plus, le pratiquant compare son propre corps à un cadavre qu'il imagine jeté dans un charnier, réduit à des os éparpillés çà et là – ici les os d'une main, là un tibia, un fémur, un pelvis, un colonne vertébrale, un crâne […].

« De plus, le pratiquant compare son propre corps à un cadavre qu'il imagine jeté dans un charnier, réduit à des os blanchis, couleur de coquillage […].

« De plus, le pratiquant compare son propre corps à un cadavre qu'il imagine jeté dans un charnier, gisant là depuis plus d'un an, réduit à un amas d'os secs […].

« De plus, le pratiquant compare son propre corps à un cadavre qu'il imagine jeté dans un charnier, réduit à la poussière des os pourris et il observe : "Mon corps est de la

même nature. Il finira de la même manière ; rien ne peut lui éviter cet état.”

« C’est ainsi que le pratiquant demeure établi dans l’observation du corps dans le corps – l’observation du corps intérieurement ou extérieurement, ou à la fois intérieurement et extérieurement. Il demeure établi dans l’observation du processus de devenir dans le corps ou du processus de dissolution dans le corps, ou à la fois du processus de devenir et de dissolution. Ou bien il est attentif au fait : “Il y a ici un corps”, jusqu’à ce que viennent la compréhension et la pleine conscience. Il demeure établi dans l’observation, libre, n’étant pris dans aucune considération attachée au monde. Voilà comment pratiquer l’observation du corps dans le corps, bhikkhu. »

Troisième partie

« Bhikkhu, comment un pratiquant demeure-t-il établi dans l’observation des sensations dans les sensations ?

« Quand le pratiquant éprouve une sensation agréable, il est conscient : “J’éprouve une sensation agréable.” Quand il éprouve une sensation désagréable, il est conscient : “J’éprouve une sensation désagréable.” Quand il éprouve une sensation qui n’est ni agréable ni désagréable, il est conscient : “J’éprouve une sensation neutre.” Quand il éprouve une sensation agréable fondée sur le corps, il est conscient : “J’éprouve une sensation agréable fondée sur le corps.” Quand il éprouve une sensation agréable fondée sur l’esprit, il est conscient : “J’éprouve une sensation agréable fondée sur l’esprit.” Quand il éprouve une sensation

désagréable fondée sur le corps, il est conscient : “J’éprouve une sensation désagréable fondée sur le corps.” Quand il éprouve une sensation désagréable fondée sur l’esprit, il est conscient : “J’éprouve une sensation désagréable fondée sur l’esprit.” Quand il éprouve une sensation neutre fondée sur le corps, il est conscient : “J’éprouve une sensation neutre fondée sur le corps.” Quand il éprouve une sensation neutre fondée sur l’esprit, il est conscient : “J’éprouve une sensation neutre fondée sur l’esprit.”

« C’est ainsi que le pratiquant demeure établi dans l’observation des sensations dans les sensations –

l’observation des sensations intérieurement ou extérieurement, ou à la fois intérieurement et extérieurement. Il demeure établi dans l’observation du processus de devenir dans les sensations ou du processus de dissolution dans les sensations, ou à la fois du processus de devenir et de dissolution. Ou bien il est attentif au fait : “Il y a ici une sensation”, jusqu’à ce que viennent la compréhension et la pleine conscience. Il demeure établi dans l’observation, libre, n’étant pris dans aucune considération attachée au monde. Voilà comment pratiquer l’observation des sensations dans les sensations, bhikkhu. »

Quatrième partie

« Bhikkhu, comment un pratiquant demeure-t-il établi dans l’observation de l’esprit dans l’esprit ?

« Quand son esprit désire, le pratiquant est conscient : “Mon esprit désire.” Quand son esprit ne désire pas, il est conscient : “Mon esprit ne désire pas.” Quand son esprit

déteste quelque chose, il est conscient : “Mon esprit déteste quelque chose.” Quand son esprit ne déteste pas, il est conscient : “Mon esprit ne déteste pas.” Quand son esprit est dans un état d’ignorance, il est conscient : “Mon esprit est dans un état d’ignorance.” Quand son esprit n’est pas dans un état d’ignorance, il est conscient : “Mon esprit n’est pas dans un état d’ignorance.” Quand son esprit est tendu, il est conscient : “Mon esprit est tendu.” Quand son esprit n’est pas tendu, il est conscient : “Mon esprit n’est pas tendu.” Quand son esprit est distrait, il est conscient : “Mon esprit est distrait.” Quand son esprit n’est pas distrait, il est conscient : “Mon esprit n’est pas distrait.” Quand son esprit a une plus vaste portée, il est conscient : “Mon esprit a élargi sa portée.” Quand son esprit a une portée étroite, il est conscient : “Mon esprit a rétréci sa portée.” Quand son esprit est capable d’atteindre un état élevé, il est conscient : “Mon esprit est capable d’atteindre un état élevé.” Quand son esprit n’est pas capable d’atteindre un état élevé, il est conscient : “Mon esprit n’est pas capable d’atteindre un état élevé.” Quand son esprit est concentré, il est conscient : “Mon esprit est concentré.” Quand son esprit n’est pas concentré, il est conscient : “Mon esprit n’est pas concentré.” Quand son esprit est libéré, il est conscient : “Mon esprit est libéré.” Quand son esprit n’est pas libéré, il est conscient : “Mon esprit n’est pas libéré.”

« C’est ainsi que le pratiquant demeure établi dans l’observation de l’esprit dans l’esprit – l’observation de l’esprit intérieurement ou extérieurement, ou à la fois intérieurement et extérieurement. Il demeure établi dans l’observation du processus de devenir dans l’esprit ou du

processus de dissolution dans l’esprit, ou à la fois du processus de devenir et de dissolution. Ou bien il est attentif au fait : “Il y a ici l’esprit”, jusqu’à ce que viennent la compréhension et la pleine conscience. Il demeure établi dans l’observation, libre, n’étant pris dans aucune considération attachée au monde. Voilà comment pratiquer l’observation des sensations dans les sensations, bhikkhu. »

Cinquième partie

« Bhikkhu, comment un pratiquant demeure-t-il établi dans l’observation des objets de l’esprit dans les objets de l’esprit ?

« Tout d’abord, il observe les objets de l’esprit dans les objets de l’esprit relativement aux cinq obstacles. Comment observe-t-il cela ?

1. « Quand le désir sensoriel est présent en lui, il est conscient : “Le désir sensoriel est présent en moi.” Quand le désir sensoriel n’est pas présent en lui, il est conscient : “Le désir sensoriel n’est pas présent en moi.” Quand le désir sensoriel commence à apparaître, il en est conscient. Quand le désir sensoriel déjà apparu est abandonné, il en est conscient. Quand le désir sensoriel déjà abandonné ne réapparaîtra plus dans l’avenir, il en est conscient.

2. « Quand la colère est présente en lui, il est conscient : “La colère est présente en moi.” Quand la colère n’est pas présente en lui, il est conscient : “La colère n’est pas présente en moi.” Quand la colère commence à apparaître, il en est conscient. Quand la colère déjà apparue est abandonnée, il en est conscient. Quand la colère déjà

abandonnée ne réapparaîtra plus dans l'avenir, il en est conscient.

3. « Quand l'inertie et la torpeur sont présentes en lui, il est conscient : "L'inertie et la torpeur sont présentes en moi." Quand l'inertie et la torpeur ne sont pas présentes en lui, il est conscient : "L'inertie et la torpeur ne sont pas présentes en moi." Quand l'inertie et la torpeur commencent à apparaître, il en est conscient. Quand l'inertie et la torpeur déjà apparues sont abandonnées, il en est conscient. Quand l'inertie et la torpeur déjà abandonnées ne réapparaîtront plus dans l'avenir, il en est conscient.

4. « Quand l'agitation et le remords sont présents en lui, il est conscient : "L'agitation et le remords sont présents en moi." Quand l'agitation et le remords ne sont pas présents en lui, il est conscient : "L'agitation et le remords ne sont pas présents en moi." Quand l'agitation et le remords commencent à apparaître, il en est conscient. Quand l'agitation et le remords déjà apparus sont abandonnés, il en est conscient. Quand l'agitation et le remords déjà apparus sont abandonnés, il en est conscient. Quand l'agitation et le remords déjà abandonnés ne réapparaîtront plus dans l'avenir, il en est conscient.

5. « Quand le doute est présent en lui, il est conscient : "Le doute est présent en moi." Quand le doute n'est pas présent en lui, il est conscient : "Le doute n'est pas présent en moi." Quand le doute commence à apparaître, il en est conscient. Quand le doute déjà apparu est abandonné, il en est conscient. Quand le doute déjà abandonné ne réapparaîtra plus dans l'avenir, il en est conscient.

« C’est ainsi que le pratiquant demeure établi dans l’observation des objets de l’esprit dans les objets de l’esprit – l’observation des objets de l’esprit intérieurement ou extérieurement, ou l’observation des objets de l’esprit à la fois intérieurement et extérieurement. Il demeure établi dans l’observation du processus de devenir dans les objets de l’esprit ou du processus de dissolution dans les objets de l’esprit, ou à la fois du processus de devenir et de dissolution. Ou bien il est attentif au fait : “Il y a ici un objet de l’esprit”, jusqu’à ce que viennent la compréhension et la pleine conscience. Il demeure établi dans l’observation, libre, n’étant pris dans aucune considération attachée au monde. Voilà comment pratiquer l’observation des objets de l’esprit dans les objets de l’esprit relativement aux cinq obstacles, bhikkhu.

« De plus, bhikkhu, le pratiquant observe les objets de l’esprit dans les objets de l’esprit relativement aux cinq agrégats d’attachement. Comment observe-t-il cela ?

« Il observe ainsi : “Ainsi est la forme. Ainsi est l’apparition de la forme. Ainsi est la disparition de la forme. Ainsi est la sensation. Ainsi est l’apparition de la sensation. Ainsi est la disparition de la sensation. Ainsi est la perception. Ainsi est l’apparition de la perception. Ainsi est la disparition de la perception. Ainsi sont les formations mentales. Ainsi est l’apparition des formations mentales. Ainsi est la disparition des formations mentales. Ainsi est la conscience. Ainsi est l’apparition de la conscience. Ainsi est la disparition de la conscience.”

« C’est ainsi que le pratiquant demeure établi dans l’observation des objets de l’esprit dans les objets de l’esprit

relativement aux cinq agrégats d’attachement – l’observation des objets de l’esprit intérieurement ou extérieurement, ou l’observation des objets de l’esprit à la fois intérieurement et extérieurement. Il demeure établi dans l’observation du processus de devenir dans les objets de l’esprit ou du processus de dissolution dans les objets de l’esprit, ou à la fois du processus de devenir et de dissolution. Ou bien il est attentif au fait : “Il y a ici un objet de l’esprit”, jusqu’à ce que viennent la compréhension et la pleine conscience. Il demeure établi dans l’observation, libre, n’étant pris dans aucune considération attachée au monde. Voilà comment pratiquer l’observation des objets de l’esprit dans les objets de l’esprit relativement aux cinq agrégats d’attachement, bhikkhu.

« De plus, le pratiquant observe les objets de l’esprit relativement aux six organes des sens et aux six objets des sens. Comment observe-t-il cela ?

« Il est conscient des yeux et conscient de la forme, et il est conscient des formations internes produites en dépendance de ces deux phénomènes. Il est conscient de la naissance d’une nouvelle formation interne et conscient d’abandonner une formation interne déjà produite, et quand une formation déjà abandonnée ne réapparaîtra plus, il en est conscient.

« Le pratiquant est conscient des oreilles et conscient du son, et il est conscient des formations internes produites en dépendance de ces deux éléments. Il est conscient de la naissance d’une nouvelle formation interne et conscient d’abandonner une formation interne déjà produite, et quand

une formation déjà abandonnée ne réapparaîtra plus, il en est conscient.

« Le pratiquant est conscient du nez et conscient de l'odeur, et il est conscient des formations internes produites en dépendance de ces deux éléments. Il est conscient de la naissance d'une nouvelle formation interne et conscient d'abandonner une formation interne déjà produite, et quand une formation déjà abandonnée ne réapparaîtra plus, il en est conscient.

« Le pratiquant est conscient de la langue et conscient du goût, et il est conscient des formations internes produites en dépendance de ces deux éléments. Il est conscient de la naissance d'une nouvelle formation interne et conscient d'abandonner une formation interne déjà produite, et quand une formation déjà abandonnée ne réapparaîtra plus, il en est conscient.

« Le pratiquant est conscient du corps et conscient des objets tangibles, et il est conscient des formations internes produites en dépendance de ces deux éléments. Il est conscient de la naissance d'une nouvelle formation interne et conscient d'abandonner une formation interne déjà produite, et quand une formation déjà abandonnée ne réapparaîtra plus, il en est conscient.

« Le pratiquant est conscient de l'esprit et conscient des objets de l'esprit, et il est conscient des formations internes produites en dépendance de ces deux éléments. Il est conscient de la naissance d'une nouvelle formation interne et conscient d'abandonner une formation interne déjà produite, et quand une formation déjà abandonnée ne réapparaîtra plus, il en est conscient.

« C’est ainsi que le pratiquant demeure établi dans l’observation des objets de l’esprit dans les objets de l’esprit relativement aux six organes des sens et aux six objets des sens – l’observation des objets de l’esprit intérieurement ou extérieurement, ou l’observation des objets de l’esprit à la fois intérieurement et extérieurement. Il demeure établi dans l’observation du processus de devenir dans les objets de l’esprit ou du processus de dissolution dans les objets de l’esprit, ou à la fois du processus de devenir et de dissolution. Ou bien il est attentif au fait : “Il y a ici un objet de l’esprit”, jusqu’à ce que viennent la compréhension et la pleine conscience. Il demeure établi dans l’observation, libre, n’étant pris dans aucune considération attachée au monde. Voilà comment pratiquer l’observation des objets de l’esprit dans les objets de l’esprit relativement aux six organes des sens et aux six objets des sens, bhikkhu.

« De plus, le pratiquant observe les objets de l’esprit relativement aux sept facteurs d’Éveil. Comment observe-t-il cela ?

1. « Quand le facteur d’Éveil attention est présent en lui, il est conscient : “L’attention est présente en moi.” Quand l’attention n’est pas présente en lui, il est conscient : “L’attention n’est pas présente en moi.” Il est conscient quand l’attention non encore née est en train de naître et quand l’attention déjà née est parfaitement développée.

2. « Quand le facteur d’Éveil investigation des phénomènes est présent en lui, il est conscient : “L’investigation des phénomènes est présente en moi.” Quand l’investigation des phénomènes n’est pas présente en lui, il est conscient : “L’investigation des phénomènes

n’est pas présente en moi.” Il est conscient quand l’investigation des phénomènes non encore née est en train de naître et quand l’investigation des phénomènes déjà née est parfaitement développée.

3. « Quand le facteur d’Éveil énergie est présent en lui, il est conscient : “L’énergie est présente en moi.” Quand l’énergie n’est pas présente en lui, il est conscient : “L’énergie n’est pas présente en moi.” Il est conscient quand l’énergie non encore née est en train de naître et quand l’énergie déjà née est parfaitement développée.

4. « Quand le facteur d’Éveil joie est présent en lui, il est conscient : “La joie est présente en moi.” Quand la joie n’est pas présente en lui, il est conscient : “La joie n’est pas présente en moi.” Il est conscient quand la joie non encore née est en train de naître et quand la joie déjà née est parfaitement développée.

5. « Quand le facteur d’Éveil aisance est présent en lui, il est conscient : “L’aisance est présente en moi.” Quand l’aisance n’est pas présente en lui, il est conscient : “L’aisance n’est pas présente en moi.” Il est conscient quand l’aisance non encore née est en train de naître et quand l’aisance déjà née est parfaitement développée.

6. « Quand le facteur d’Éveil concentration est présent en lui, il est conscient : “La concentration est présente en moi.” Quand la concentration n’est pas présente en lui, il est conscient : “La concentration n’est pas présente en moi.” Il est conscient quand la concentration non encore née est en train de naître et quand la concentration déjà née est parfaitement développée.

7. « Quand le facteur d’Éveil lâcher-prise est présent en lui, il est conscient : “Le lâcher-prise est présent en moi.” Quand le lâcher-prise n’est pas présent en lui, il est conscient : “Le lâcher-prise n’est pas présent en moi.” Il est conscient quand le lâcher-prise non encore né est en train de naître et quand le lâcher-prise déjà né est parfaitement développé.

« C’est ainsi que le pratiquant demeure établi dans l’observation des objets de l’esprit dans les objets de l’esprit relativement aux sept facteurs d’Éveil – l’observation des objets de l’esprit intérieurement ou extérieurement, ou l’observation des objets de l’esprit à la fois intérieurement et extérieurement. Il demeure établi dans l’observation du processus de devenir dans les objets de l’esprit ou du processus de dissolution dans les objets de l’esprit, ou à la fois du processus de devenir et de dissolution. Ou bien il est attentif au fait : “Il y a ici un objet de l’esprit”, jusqu’à ce que viennent la compréhension et la pleine conscience. Il demeure établi dans l’observation, libre, n’étant pris dans aucune considération attachée au monde. Voilà comment pratiquer l’observation des objets de l’esprit dans les objets de l’esprit relativement aux sept facteurs d’Éveil, bhikkhu.

« De plus, bhikkhu, un pratiquant observe les objets de l’esprit dans les objets de l’esprit relativement aux quatre nobles vérités. Comment le pratiquant observe-t-il cela ?

« Un pratiquant est conscient : “Ceci est souffrance”, au moment où elle apparaît. Il est conscient : “Ceci est la cause de la souffrance”, au moment où elle apparaît. Il est conscient : “Ceci est la fin de la souffrance”, au moment où

elle apparaît. Il est conscient : “Ceci est le chemin menant à la fin de la souffrance”, au moment où il apparaît.

« C’est ainsi que le pratiquant demeure établi dans l’observation des objets de l’esprit dans les objets de l’esprit relativement aux quatre nobles vérités – l’observation des objets de l’esprit intérieurement ou extérieurement, ou l’observation des objets de l’esprit à la fois intérieurement et extérieurement. Il demeure établi dans l’observation du processus de devenir dans les objets de l’esprit ou du processus de dissolution dans les objets de l’esprit, ou à la fois du processus de devenir et de dissolution. Ou bien il est attentif au fait : “Il y a ici un objet de l’esprit”, jusqu’à ce que viennent la compréhension et la pleine conscience. Il demeure établi dans l’observation, libre, n’étant pris dans aucune considération attachée au monde. Voilà comment pratiquer l’observation des objets de l’esprit dans les objets de l’esprit relativement aux quatre nobles vérités, bhikkhu. »

Sixième partie

« Bhikkhu, celui qui pratique les quatre établissements de l’attention pendant sept ans peut espérer l’un de ces deux résultats : la compréhension suprême dans cette vie même ou, si demeure un résidu d’affliction, il peut atteindre l’état de non-retour.

« Sans parler de ces sept ans, bhikkhu, quiconque pratique les quatre établissements de l’attention pendant six, cinq, quatre, trois, deux ans ou même un an peut aussi espérer l’un des deux résultats : la compréhension suprême

dans cette vie même ou, si demeure un résidu d’affliction, il peut atteindre l’état de non-retour.

« Sans parler d’un an, bhikkhu, quiconque pratique les quatre établissements de l’attention pendant sept, six, cinq, quatre, trois ou deux mois, un mois ou un demi-mois peut aussi espérer l’un des deux résultats : la compréhension suprême dans cette vie même ou, si demeure un résidu d’affliction, il peut atteindre l’état de non-retour.

« Sans parler d’un demi-mois, bhikkhu, quiconque pratique les quatre établissements de l’attention serait-ce qu’une semaine peut aussi espérer l’un des deux fruits : la compréhension suprême dans cette vie même ou, si demeure un résidu d’affliction, il peut atteindre l’état de non-retour.

« C’est pourquoi nous avons dit que cette voie, la voie des quatre fondements pour l’établissement de l’attention, est *une voie merveilleuse* qui aide les êtres à réaliser la purification, à transcender le chagrin et la peine, à détruire la douleur et l’anxiété, à parcourir le juste chemin et à réaliser le nirvana. »

Les bhikkhu se réjouirent d’entendre l’enseignement du Bouddha. Ils le prirent à cœur et commencèrent à le mettre en pratique.

COMMENTAIRE DU SUTRA

1

Bref historique des textes

Le *Sutra des Quatre Établissements de l'attention*, le *Sutra de la Pleine Conscience de la respiration*[2] et le *Sutra de la Meilleure Façon de vivre seul*[3] sont trois discours extrêmement importants du Bouddha, essentiels pour la pratique de la méditation. Tous trois se réfèrent à la pratique de l'attention comme porte principale de l'Éveil. La pratique de l'attention est la clé de la pratique des quatre établissements[4], des cinq facultés[5], des cinq pouvoirs[6], des sept facteurs d'Éveil[7] et du Noble Chemin Octuple[8].

Durant sa vie, le Bouddha prononça ses discours dans la langue *ardhamagadhi.* Mais ses enseignements s'étendirent bien au-delà de la région où elle était parlée et il ne fait aucun doute que, dans les centres de pratique situés hors de la plaine alluviale du Gange, les moines et les nonnes étudiaient le Dharma dans leur propre langue locale. Au monastère de Jetavana, deux moines, Yamelu et Tekula, demandèrent un jour au Bouddha s'ils pouvaient traduire tous ses enseignements dans le style métrique classique de la langue védique afin de protéger la beauté et l'exactitude du Dharma. Mais le Bouddha ne voulut pas que ses enseignements deviennent un objet précieux réservé à une élite érudite. Il souhaitait que chacun puisse étudier et pratiquer le Dharma dans sa propre langue.

Environ quatre mois après le décès du Bouddha, le Vénérable Mahakashyapa réunit un concile à Rajgir, au mont Saptaparnaguha, afin de collationner oralement le *Sutra Pitaka* et le *Vinaya Pitaka*[9]. Cinq cents bhikkhu furent invités à ce concile sous l'égide d'Ajatasatru, roi du Magadha. La langue de recueil fut certainement celle du Bouddha, l'*ardhamagadhi.* Si des régions développèrent plus tard des versions dans leur propre langue, celles-ci durent naturellement se fonder sur le texte établi au concile de Rajgir.

Cent ans plus tard, un second concile fut réuni à Vaisali pour continuer à collationner le canon des enseignements du Bouddha. À cette occasion, sept cents bhikkhu furent invités à y assister. Après le second concile, en 375 avant J.-C, la communauté des bhikkhu se divisa en deux écoles : les Shtavira, de tendance conservatrice, et les Mahasanghika, portés au développement et à la réforme. Comme l'implique leur nom, les Mahasanghika étaient plus nombreux. Durant les trois siècles suivants, bien d'autres écoles naquirent de ces deux principales. D'après le *Samaya-bhedo-paracana-cakra* de Vasumitra, qui appartenait à l'école Sarvastivada de la tradition du Nord, il en existait en tout dix-huit.

Les écoles proliférèrent à cause des nombreuses différences de compréhension et d'interprétation des enseignements du Bouddha. Les œuvres contenant ces explications sont nommées *Abhidharma* et font partie du *Sastra Pitaka.* Chaque école a transmis sa propre version du *Vinaya Pitaka*, du *Sutra Pitaka* et du *Sastra Pitaka.* Grâce aux conditions relativement stables de pratique à Sri Lanka, les trois *pitaka* de l'école Theravada sont demeurés intacts.

Ce *Tripitaka* est rédigé en pali, langue originaire de l'ouest de l'Inde. Le Theravada est issu du Vibhajyavada, école s'opposant au Sarvastivada.

Un troisième concile fut organisé à Pataliputra sous le patronage du roi Asoka en 244 avant J.-C., deux cent trente-six ans après le décès du Bouddha. À cette époque, peut-être à cause d'une préférence du roi Asoka pour l'école Vibhajyavada, les Sarvastivadin se déplacèrent vers le nord et établirent le siège de leur développement au Cachemire, où leur école fleurit durant plus d'un millénaire.

Trois versions du *Sutra des Quatre Établissements de l'attention* nous ont été transmises. La première version présentée dans ce livre est une traduction du *Satipatthana Sutta* pali (n° 10 dans le *Majjhima Nikaya*), texte du premier siècle avant J.-C. provenant de l'école Theravada. Elle est identique au *Mahasatipatthana Sutta* pali (n° 20 dans le *Digha Nikaya*), à part la fin où ce dernier comporte un peu plus de texte. Pour la présentation de notre commentaire, le *Mahasatipatthana Sutta* est donc assimilé à la première version et non considéré comme une version séparée.

La deuxième et la troisième version proviennent du canon chinois. La deuxième, le *Sutra des Quatre Établissements de l'attention*, est une traduction du *Nian Chu Jing* (n° 98 dans le *Madhyama Agama*[10] et n° 26 dans l'édition révisée Taisho du *Tripitaka*) de l'école Sarvastivada, traduite du *Smrtyupasthana Sutra* sanskrit. La troisième, le *Sutra de la Voie unique*, est une traduction du *Yi Ru Dao Jing (Ekottara Agama*[11], sutra n° 125 dans le *Tripitaka* de l'édition révisée Taisho). Elle provient de l'école des Mahasanghika, dans sa forme non originelle, mais

ultérieure. Ces deux versions figurent dans l'Appendice de ce livre.

Le canon chinois donne le nom de Gautama Sanghadeva comme traducteur du *Sutra des Quatre Établissements de l'attention.* Maître Sanghadeva, originaire de la région devenue aujourd'hui l'Afghanistan, se rendit en Chine au IV^e^ siècle. À partir de 383, il vécut dans la capitale Chang An, puis à Jin Kiang, capitale du Dong Chin. Il entreprit le travail de traduction entre 391 et 398. Il avait probablement appris le chinois à l'époque où il vivait à Chang An.

Le canon chinois attribue également la traduction du *Sutra de la Voie unique* à Gautama Sanghadeva. Cependant, nombre de raisons laissent à penser qu'il fut traduit par le moine Dharmanandi. Maître Dharmanandi, un Khotanais, se rendit en Chine au IV^e^ siècle et s'installa à Chang An, où il traduisit des sutra de 384 à 391. Le texte intitulé *Marques de l'ère du bouddhisme (K'ai Yuan Shi Pi Chiao Lu)* dit que l'*Ekottara Agama* fut traduit par maître Sanghadeva. Selon maître Tao An dans son introduction au *Sutra de la Voie unique*, Dharmanandi lut la version sanskrite originelle à Zhu Fo Nian qui la traduisit en chinois et Gautama Sanghadeva écrivit la traduction. Ensuite, ils firent examiner la version traduite par l'école de traduction de Sanghadeva à Jin Kiang.

Le *Li Tai San Pao Chi*, volume 7 (dynastie des Souei), le *Ta T'ang Nei Tien Lu* et le *Ta T'ang Ch'an Ting Chung Ching Mu Lu* disent tous trois qu'il y eut deux traductions de l'*Ekottara Agama* : une de Dharmanandi et une de Sanghadeva. Les textes *Ch'u San Tsang Chi Chi* et le *Chung Ching Mu Lu* de la dynastie des Souei et l'*Index des Sutra de*

la dynastie des T'ang disent que l'*Ekottara Agama* fut traduit par Dharmanandi. Cette information et le style littéraire du texte nous portent à conclure qu'il n'y eut qu'une seule traduction de l'*Ekottara Agama*, celle de Dharmanandi.

L'école des Mahasanghika, née après le concile de Vaisali, se divisa ensuite en deux branches : une se répandant vers le nord-ouest et une vers le sud. Il y eut cinq branches de Mahasanghika dans le Nord-Ouest, dont le Lokottaravada de perspective mahayaniste. Ce fut l'*Ekottara Agama* de cette branche, incluant la troisième version du sutra sur l'attention présentée dans ce livre, que traduisit Dharmanandi. Notre troisième version est donc plus influencée par le Mahayana et, de nombreux éléments tardifs s'y étant infiltrés, on peut la dire moins proche de l'enseignement originel du Bouddha que les deux premières. Cependant, elle contient l'essence de ces enseignements originels.

2

Résumé du Sutra

Le *Sutra des Quatre Établissements de l'attention* est un texte fondamental pour l'enseignement de la pratique de la méditation. *Ekayana* dans la version en pali signifiant « chemin unique » et *yi ru dao* dans les versions chinoises « voie unique », les deux expressions signifient « la seule voie de pratique ». *Ekayana* est traduit dans notre première version par « une voie merveilleuse pour aider les êtres ». Ce terme, employé par le Bouddha pour décrire la méthode des quatre établissements de l'attention, nous donne une idée de la grande importance donnée à cette pratique dans ses enseignements durant sa vie. Les enseignements du Bouddha se sont ensuite répandus à travers le monde et leur fondement demeure la pratique de l'observation attentive. Depuis deux mille cinq cents ans, le *Sutra des Quatre Établissements de l'attention* a été étudié, pratiqué et transmis de génération en génération avec un soin particulier.

Les quatre méthodes d'attention décrites dans le sutra sont : l'attention au corps, l'attention aux sensations, l'attention à l'esprit, l'attention aux objets de l'esprit (sanskrit : les *dharma*).

Dans l'établissement de l'attention fondé sur le corps, le pratiquant est pleinement conscient du souffle, des

positions du corps, des acres du corps, des différentes parties du corps, des quatre éléments formant le corps et de la décomposition du corps devenu cadavre.

Dans l'établissement de l'attention fondé sur les sensations, le pratiquant est pleinement conscient des sensations agréables, désagréables et neutres à mesure qu'elles apparaissent, durent et disparaissent. Il est conscient des sensations ayant une base psychologique et des sensations ayant une base physiologique.

Dans l'établissement de l'attention fondé sur l'esprit, le pratiquant est pleinement conscient des états d'esprit tels que le désir, la haine, la confusion, la concentration, la dispersion, les formations internes, et la libération.

Dans l'établissement de l'attention fondé sur les objets de l'esprit, le pratiquant est pleinement conscient des cinq agrégats composant une personne (la forme, les sensations, les perceptions, les formations mentales, la conscience), des organes des sens et de leurs objets, des facteurs pouvant obstruer la compréhension et la libération, des facteurs pouvant mener à l'Éveil, et des quatre nobles vérités concernant la souffrance et la libération de la souffrance.

3

Le nom du Sutra

Le terme *satipatthana* (skt., *smrtyupasthana*) se compose de *sati*, qui signifie « attention » ou « se souvenir », et de *upatthana*, « lieu de demeure », établissement » ou « application ». Le titre chinois du sutra est *Nian Chu. Nian* signifie « être attentif à », « consacrer son attention à » ou « se souvenir ». *Chu* signifie soit « le lieu de demeure » ou « l'acte d'habiter », « l'acte d'être présent », « l'acte de s'établir ». *Nian Chu* peut donc être traduit par les quatre « demeures de l'attention » ou les quatre « établissements de l'attention ». Ces quatre « demeures » sont le corps, les sensations, l'esprit et les objets de l'esprit. « Le moine va dans la forêt, s'assied au pied d'un arbre, *établit* l'attention devant lui. »

4

Le plan du Sutra

La première version du sutra peut se diviser en six parties. La première partie expose les circonstances dans lesquelles il fut prononcé, l’importance de ses enseignements, puis énonce les quatre établissements de l’attention. La deuxième partie décrit la méthode d’attention au corps dans le corps. La troisième partie décrit la méthode d’attention aux sensations dans les sensations. La quatrième partie décrit la méthode d’attention à l’esprit dans l’esprit. La cinquième partie décrit la méthode d’attention aux objets de l’esprit dans les objets de l’esprit. La sixième partie décrit les fruits de la pratique et le temps nécessaire pour les réaliser.

Le sujet de la deuxième version peut se diviser exactement comme la première.

La troisième version peut aussi se diviser en six parties, mais le sujet est un peu différent. La première partie expose les circonstances dans lesquelles fut prononcé le sutra et l’importance de ses enseignements, présente le noble chemin octuple et les cinq obstacles à l’Éveil, puis énonce les quatre établissements de l’attention. La deuxième partie décrit la méthode d’attention au corps dans le corps. La troisième partie décrit la méthode d’attention aux

sensations dans les sensations. La quatrième partie décrit la méthode d’attention de l’esprit dans l’esprit. La cinquième partie décrit la méthode d’attention aux dharma dans les dharma. La sixième partie décrit les effets de la pratique dans la transformation des cinq obstacles et dans la réalisation des quatre établissements de l’attention.

5

Les méthodes de pratique

Nous pratiquons la pleine conscience afin de réaliser la libération, la paix et la joie dans notre vie quotidienne. Libération et bonheur sont mutuellement liés : s'il y a libération, il y a bonheur, et une plus grande libération apporte un plus grand bonheur. Nous savons que s'il y a libération, la paix et la joie existent au moment présent. Nous n'avons pas besoin d'attendre dix ou quinze ans pour les réaliser. Elles sont à notre portée dès que nous commençons la pratique. Même encore très modérés, ces éléments forment la base d'une libération, d'une paix et d'une joie plus grandes dans l'avenir.

Pratiquer la méditation, c'est regarder avec profondeur afin de voir l'essence des choses. Notre vision profonde et notre compréhension nous permettent de réaliser la libération, la paix et la joie. Notre colère, notre angoisse et notre peur, par exemple, sont les liens qui nous attachent à la souffrance. Si nous voulons nous en libérer, nous devons observer leur nature : l'ignorance, le manque de compréhension claire. Comprenant mal un ami, nous serons peut-être en colère contre lui et cette colère nous fera souffrir. Mais en examinant avec profondeur ce qui s'est passé, nous pouvons mettre fin au malentendu. Quand nous comprendrons l'autre personne et sa situation, notre

souffrance disparaîtra, la paix et la joie naîtront. La première étape est la conscience de l'objet, la seconde est l'observation de l'objet en profondeur pour l'éclairer. L'attention signifie donc la conscience et aussi regarder avec profondeur.

Le terme pali *sati* (skt., *smrti*) signifie « arrêter » et « maintenir la conscience de l'objet ». Le terme pali *vipassana* (skt., *vipasyana*) signifie « aller en profondeur dans l'objet pour l'observer ». Pendant que nous sommes pleinement conscients d'un objet et l'observons avec profondeur, la frontière entre le sujet qui observe et l'objet observé se dissout progressivement, sujet et objet deviennent un. Ceci est l'essence de la méditation. Nous ne pouvons comprendre un objet qu'en le pénétrant et en devenant un avec lui. L'observer en restant à l'extérieur ne suffît pas. C'est pourquoi le sutra nous rappelle à la conscience du corps *dans* le corps, des sensations *dans* les sensations, de l'esprit *dans* l'esprit et des objets de l'esprit *dans* les objets de l'esprit.

Le Bouddha prononça le *Sutra des Quatre Établissements de l'attention* devant une assistance de bikkhu et de bhikkhuni. Mais ceci ne signifie pas qu'être attentif aux quatre établissements soit une pratique limitée aux moines et aux nonnes. Tout le monde peut pratiquer l'attention. Si des moines et des nonnes peuvent la pratiquer en marchant, en étant debout, couchés ou assis, laïcs et laïques le peuvent alors aussi. Y a-t-il quelqu'un qui, chaque jour, ne marche pas, ne soit pas debout, couché ou assis ? Le plus important est de comprendre la base fondamentale de la pratique, puis de l'appliquer dans notre vie

quotidienne, même si notre vie est différente du mode de vie du Bouddha et de ses disciples il y a vingt-cinq siècles. Lisons le *Sutra des Quatre Établissements de l'attention* avec les yeux d'une personne d'aujourd'hui et découvrons des manières appropriées de pratiquer fondées sur les enseignements de ce sutra.

OBSERVER ATTENTIVEMENT LE CORPS

Le premier établissement de l'attention est fondé sur le corps, ce qui inclut le souffle, les positions du corps, les actes du corps, les parties du corps, les quatre éléments composant le corps et la dissolution du corps.

Premier exercice – La respiration consciente

Il va dans la forêt, au pied d'un arbre, ou dans une pièce vide, s'assied jambes croisées dans la posture du lotus, le corps droit, et établit l'attention devant lui. Il inspire, conscient d'inspirer. Il expire, conscient d'expirer.

La première pratique consiste en la pleine conscience de la respiration. Quand nous inspirons, nous savons que nous inspirons. Quand nous expirons, nous savons que nous expirons. En pratiquant ainsi, notre respiration devient une *respiration consciente.* Cet exercice est simple, pourtant ses effets sont profonds. Pour y arriver, il faut consacrer tout l'esprit à la respiration et à rien d'autre. En suivant l'inspiration du souffle, par exemple, nous devons prendre garde aux pensées distrayantes. Dès que survient une pensée comme : « J'ai oublié d'éteindre la lumière dans la cuisine », la respiration cesse d'être une respiration consciente parce que nous pensons à autre chose. Pour réussir, l'esprit doit rester concentré sur la respiration

pendant toute la durée de chaque inspiration ou expiration. Pendant que nous respirons, notre esprit fait *un* avec notre souffle et nous devenons un avec notre souffle. C'est le sens de l'« attention au corps *dans* le corps ».

Tout le monde peut réussir à pratiquer l'attention durant une seule respiration consciente. Si nous continuons à suivre consciemment dix respirations sans que notre esprit ne s'égare, nous avons fait un progrès précieux sur le chemin de la pratique. Si nous pouvons pratiquer la respiration consciente pendant dix minutes, un changement important se produira en nous. Comment une pratique aussi simple peut-elle engendrer des résultats aussi importants et quels sont ces résultats ?

Le premier résultat de la respiration consciente est un retour à soi-même. Dans la vie quotidienne, on se perd souvent dans l'oubli. L'esprit poursuit mille choses et on prend rarement le temps de revenir à soi-même. Quand on est ainsi longtemps resté perdu dans l'oubli, on perd contact avec soi et se sent séparé de soi. Ce phénomène est très courant à notre époque. La respiration consciente est un merveilleux moyen de retourner à soi-même. En étant conscient de son souffle, on revient à soi avec la rapidité d'un éclair. Comme un enfant rentrant à la maison après un long voyage, on se sent chaud au cœur, on se retrouve. Revenir à soi-même est déjà un remarquable succès sur le chemin de la pratique.

Le deuxième résultat de la respiration consciente est l'entrée en contact avec la vie au moment présent, le seul moment où nous pouvons toucher la vie. La vie en nous et autour de nous est abondante et magnifique. Si nous ne

sommes pas libres, nous ne pouvons être en contact avec elle et ne vivons pas réellement notre vie. Les regrets concernant le passé, les inquiétudes de l'avenir ou l'attachement et l'aversion dans le présent ne devraient pas nous emprisonner.

La respiration pleinement consciente est un moyen miraculeux de dénouer les nœuds du regret ou de l'inquiétude et d'être en contact avec la vie au moment présent. Quand nous suivons notre respiration, nous sommes déjà à l'aise, nos inquiétudes et nos désirs ne nous dominent plus. À mesure que nous respirons consciemment, notre souffle devient plus régulier, la paix et la joie s'élèvent et se stabilisent d'instant en instant. Nous fondant sur le souffle, nous revenons à nous-mêmes et sommes capables de rétablir l'unité de notre corps et notre esprit. Cette intégration nous permet d'être vraiment en contact avec ce qui se passe au moment présent, et ceci est l'essence de la vie.

Deuxième exercice – Suivre le souffle

Quand il inspire longuement, il sait : « J'inspire longuement. » Quand il expire longuement, il sait : « J'expire longuement. » Quand il inspire brièvement, il sait : « J'inspire brièvement. » Quand il expire brièvement, il sait : « J'expire brièvement. »

Le pratiquant suit très attentivement sa respiration et fait un avec elle pendant toute la durée de chaque inspiration ou expiration, sans laisser pénétrer aucune pensée ou idée vagabonde. Cette méthode est nommée « suivre le souffle ». Pendant que l'esprit suit le souffle, il *est* le souffle

et seulement le souffle. Au cours de la pratique, notre respiration devient naturellement plus régulière, plus harmonieuse, plus calme et notre esprit aussi devient de plus en plus régulier, harmonieux, calme. Ce changement apporte des sensations de joie, de paix et d'aisance dans le corps. Quand l'esprit et la respiration deviennent un, l'unité du corps et de l'esprit est toute proche.

Troisième exercice – Unité du corps et de l'esprit

En inspirant, je suis conscient de tout mon corps. En expirant, je suis conscient de tout mon corps.

Le troisième exercice consiste à mettre le corps et l'esprit en harmonie. L'élément utilisé pour le faire est le souffle. Dans la pratique de la méditation, la distinction entre le corps et l'esprit se dissout, nous parlons de l'*unité du corps et de l'esprit.* Dans cet exercice, l'objet de notre attention n'est plus simplement le souffle, mais le corps tout entier, car il fait un avec le corps.

Certains pratiquants et commentateurs, attachant trop d'importance à la réalisation d'états de concentration nommés les quatre *jhana* (skt., *dhyana*) avec forme et les quatre *jhana* sans forme[12], ont expliqué l'expression « corps entier » (« tout mon corps ») dans le sens de « corps du souffle entier » et non le corps du méditant. Le *Patisambhida Magga*, le *Vimutti Magga* et le *Visuddhi Magga*, commentaires bien connus, disent de se concentrer sur la base du nez, là où l'air entre et sort du corps quand nous respirons. Ils ne disent pas de suivre le souffle dans le corps parce que les commentateurs craignent que notre corps ne soit un objet de concentration trop vaste. Ce genre

de raisonnement les a conduits à interpréter le terme « corps » *(kaya)* du sutra dans le sens de « corps du souffle ». Mais en lisant le sutra, nous voyons que la pratique de l'attention au « corps du souffle » tout entier faisait déjà partie du deuxième exercice : « *Quand il inspire longuement, il sait : "J'inspire longuement." Quand il inspire brièvement, il sait : "J'expire brièvement."* Pourquoi aurions-nous alors besoin de répéter cet exercice ?

Les quatre premiers exercices du *Sutra de la Pleine Conscience de la respiration (Anapanasati)* nous enseignent à focaliser l'attention sur le corps ; il est donc naturel que le troisième exercice du *Sutra des Quatre Établissements de l'attention (Satipatthana)* se focalise aussi sur la pleine conscience du corps. Aucun passage de l'un ou l'autre sutra n'enseigne de se concentrer sur le souffle à la base du nez. Aucun n'enseigne de *ne pas* se concentrer sur le corps tout entier.

À notre époque, le maître de méditation birman Mahasi Sayadaw a enseigné la méthode de l'attention à l'abdomen qui se gonfle et se dégonfle à l'inspiration et l'expiration du souffle. Elle permet au pratiquant d'atteindre facilement la concentration, mais le Mahasi ne la décrit pas comme une méthode de conscience de la respiration. Pour lui, la raison essentielle de cette pratique est que la compréhension *(prajña)* apparaît naturellement quand la concentration est présente. S'il ne la décrit pas comme une pratique de conscience de la respiration, c'est peut-être à cause du préjugé traditionnel selon lequel la respiration consciente ne devrait pas suivre le souffle dans le corps et jusque dans l'abdomen.

Quelques mots sur le but de la concentration seront sans doute utiles ici. La « concentration juste » *(samyak-samadhi)*, l'une des branches du noble chemin octuple, mène à la conscience et à l'observation profonde de l'objet de concentration, et finalement à la compréhension éveillée. Le terme pali *samatha-vipassana* (skt., *samatha-vipasyana*) signifie « arrêter-observer », calmer-illuminer », ou « concentrer-comprendre ».

Il existe aussi des états de concentration qui encouragent le pratiquant à fuir les complexités de la souffrance et de l'existence, au lieu d'y faire directement face pour les transformer. On peut les appeler la « concentration erronée ». Les quatre *jhana* avec forme et les quatre *jhana* sans forme sont des états de concentration en méditation que le Bouddha pratiqua avec des maîtres tels qu'Alara Kalama et Uddaka Ramaputta, puis rejeta parce qu'ils ne menaient pas à se libérer de la souffrance. Ils furent sans doute réintroduits dans les sutra environ deux cents ans après le *mahaparinirvana* (grand passage final dans le nirvana) du Bouddha. Leur résultat est en fait de cacher la réalité au pratiquant ; nous pouvons donc présumer qu'ils ne devraient pas être considérés comme la concentration juste. Demeurer dans ces états de concentration un certain temps dans le but d'une guérison peut être une bonne chose, mais s'y retirer longtemps comme échappatoire n'est pas ce qu'a recommandé le Bouddha.

Dans le troisième exercice, le pratiquant utilise sa respiration pour unifier le corps et l'esprit ; l'objet de concentration est donc simultanément le corps, l'esprit et le

souffle. Cet état, nommé « unité du corps et de l'esprit », est un état d'intégration totale. Dans la vie quotidienne, nous constatons souvent une séparation entre notre corps et notre esprit. Le corps est ici, tandis que l'esprit est ailleurs, peut-être perdu dans un lointain avenir. Grâce à l'attention, nous pouvons réaliser l'unité du corps et de l'esprit, et rétablir notre propre intégrité. Dans cet état, toute pratique nous ramènera à la source, qui est l'unité du corps et de l'esprit, et nous nous ouvrons à une vraie rencontre avec la vie.

Quand le corps et l'esprit font un, les blessures de notre cœur, de notre esprit et de notre corps commencent à guérir. Tant que le corps et l'esprit demeurent séparés, ces blessures ne peuvent guérir. Pendant la méditation assise, les trois éléments souffle, corps et esprit sont calmés et progressivement amenés à l'unité. Si la paix est établie dans l'un de ces trois éléments, les deux autres aussi seront bientôt apaisés. Par exemple, si le corps est dans une position stable, si le système nerveux et tous les muscles sont détendus, l'esprit et la respiration sont alors immédiatement influencés et se calment aussi peu à peu. De même, si nous pratiquons correctement la respiration consciente, notre respiration devient à chaque instant plus régulière, plus calme, plus harmonieuse et cette régularité, ce calme, cette harmonie de la respiration gagneront notre corps et notre esprit – ils en bénéficieront. C'est seulement par ce type de processus que pourra être atteinte l'unité du corps et de l'esprit. Quand il y a unité du corps et de l'esprit, la respiration sert d'« harmonisateur », nous réalisons la

paix, la joie et l’aisance : les premiers fruits de la pratique de la méditation.

Quatrième exercice – Calmer

En inspirant, je calme les activités de mon corps. En expirant, je calme les activités de mon corps.

Cet exercice, continuation du troisième, utilise le souffle pour réaliser la paix et le calme dans tout notre corps. Quand notre corps n’est pas en paix, il est difficile à notre esprit de l’être. Utilisons notre respiration pour aider les fonctions physiques à être paisibles et régulières. Si le souffle est haletant ou irrégulier, nous ne pouvons calmer les fonctions physiques. La première chose à faire est donc d’harmoniser notre respiration. Les inspirations et les expirations doivent se suivre légères et régulières. Quand le souffle est harmonieux, le corps l’est aussi. Le souffle doit être léger, calme, inaudible, couler en douceur comme un ruisselet coulant sur du sable fin jusque dans l’océan. Plus il est subtil, plus le corps et l’esprit seront paisibles. Quand nous respirons, nous pouvons sentir le souffle entrer dans notre corps et calmer toutes ses cellules. Quand nous expirons, nous sentons l’expiration emporter avec elle toute notre fatigue, notre irritation et notre anxiété.

Tout en respirant, nous pouvons nous réciter ce *gatha* :

Inspirant, je calme mon corps.
Expirant, je souris.
Demeurant dans l’instant présent,
Je sais que c’est un instant merveilleux.

Nous savons que, quand nous méditons, corps et esprit font un ; nous avons donc seulement besoin de calmer notre corps pour calmer notre esprit. Quand nous sourions, nous montrons la paix et la joie du corps et de l'esprit. Les sensations de paix et de joie sont la nourriture du pratiquant et l'aident à aller loin sur le chemin de la pratique. Pour en savoir davantage sur ce sujet, le lecteur est encouragé à pratiquer le cinquième et le sixième exercice du *Sutra de la Pleine Conscience de la respiration (Anapanasati Sutta)*, deux exercices destinés à l'aider à se nourrir de la joie de la concentration en méditation. L'essence de la pratique de la méditation est de revenir à l'instant présent, d'y demeurer et d'observer ce qui se passe à cet instant. « Un instant merveilleux signifie que le pratiquant peut voir les merveilles de la vie dans son corps, son esprit, sa respiration et peut rendre les sensations de paix et de joie stables et fortes. »

Nous traitons maintenant de la partie du sutra enseignant la pleine conscience du corps dans le corps, mais le corps et les sensations étant étroitement liés, passer de l'établissement fondé sur le corps à l'établissement fondé sur les sensations est tout à fait pertinent.

Dans le troisième et le quatrième exercice, le pratiquant suit le souffle tout en revenant à l'unité avec le corps et en calmant l'ensemble du corps. Pendant ces exercices sur la respiration, tous nos organes de perception sensorielle – yeux, oreilles, nez, langue – sont évidemment clos, de sorte qu'aucune intrusion des images du monde alentour ne vient troubler la paix intérieure. Revenir ainsi au corps, c'est aussi revenir à l'esprit.

De temps à autre, vous vous sentez fatigué, tout ce que vous faites ou dites semble venir de travers, créer des malentendus. Vous pensez peut-être : « Ce n'est pas un de mes bons jours, aujourd'hui. » Dans ces moments, le mieux est de retourner simplement à votre corps, couper tout contact et fermer la porte des sens. En suivant votre respiration, vous pouvez réunir l'esprit, le corps et la respiration, qui feront un. Vous éprouverez une sensation de chaleur, comme une personne assise près d'un bon feu dans la cheminée tandis que pluie et vent font rage au-dehors. Cette méthode peut se pratiquer partout, à tout moment, et non seulement dans la salle de méditation. Vous retrouvez le contact avec vous-même et rétablissez votre personne intégrale.

Ne pensons pas que fermer les portes des perceptions sensorielles soit se fermer à la vie et au monde, trancher notre contact avec la vie. Quand nous ne sommes pas vraiment nous-mêmes, mais divisés et dispersés, nous ne sommes pas réellement en contact avec la vie. Le contact n'est profond que si nous sommes réellement nous-mêmes. Si nous ne le sommes pas dans l'instant présent, en regardant le ciel bleu, nous ne voyons pas réellement le ciel bleu ; en tenant un enfant par la main, nous ne tenons pas réellement un enfant par la main ; en buvant du thé, nous ne buvons pas réellement du thé. Notre propre intégrité est donc le fondement de tout contact ayant du sens. Nous pouvons réaliser notre intégrité grâce à la respiration consciente, qui nous ramène à notre corps et à notre esprit. Réaliser notre intégrité est aussi nous rénover à chaque instant. Nous sommes neufs, et les autres aiment être avec

nous. Quand nous nous rénovons, nous voyons tout comme neuf. Le maître zen de la Forêt de Bambou[13] dit un jour : « Tout ce que je touche devient neuf. »

Cinquième exercice – Conscience des positions du corps

De plus, quand un pratiquant marche, il est conscient : « Je marche. » Quand il est debout, il est conscient : « Je suis debout. » Quand il est assis, il est conscient : « Je suis assis. » Quand il est couché, il est conscient : « Je suis couché. » Quelle que soit la position de son corps, il en est conscient.

Cet exercice consiste en l'observation attentive des positions du corps. Ce n'est pas un exercice à pratiquer seulement durant la méditation assise ou dans la salle de méditation. Les pratiques de méditation enseignées dans le *Sutra des Quatre Établissements de l'attention* sont utilisables tout au long de la journée pour aider le pratiquant à demeurer dans l'attention. Pendant la méditation de la marche dans la salle de méditation ou dehors, il peut accorder sa respiration avec ses pas pour demeurer fermement établi dans l'attention. Avant de commencer toute méditation de la marche, vous pouvez réciter ce *gatha* :

L'esprit peut prendre mille directions,
mais sur ce beau chemin, je marche en paix.
À chaque pas souffle une douce brise,
à chaque pas s'épanouit une fleur.

Chaque fois que vous vous asseyez pour méditer, vous pouvez suivre votre souffle et utiliser ce *gatha* :

S'asseoir ici en méditation
est comme s'asseoir sous l'arbre de la Bodhi.
Mon corps est l'attention même,
libre de toute distraction.

Nous pouvons utiliser notre respiration pour être conscients de la position assise ou debout. En faisant la queue pour acheter un billet, ou juste assis à attendre quoi que ce soit, nous pouvons réciter ce *gatha* : « En inspirant, je calme mon corps », pour continuer à demeurer dans l'attention, calmer notre corps et notre esprit.

Sixième exercice – Conscience des actes physiques

De plus, quand le pratiquant va ou vient, il applique la pleine conscience à son mouvement d'allée ou venue. Quand il regarde devant ou derrière, se courbe ou se tient debout, il applique également la pleine conscience à ce qu'il fait. Il applique la pleine conscience en revêtant la robe sanghati *ou en portant le bol à aumônes. Quand il mange ou boit, mâche la nourriture ou la savoure, il applique la pleine conscience à tout cela. Quand il excrète ou urine, il applique la pleine conscience à cela. Quand il marche, se tient debout, couché, assis, s'endort ou se réveille, parle ou est silencieux, il éclaire de sa conscience tous ces actes.*

Cet exercice consiste en l'observation et la conscience des actes physiques. C'est la pratique fondamentale du moine. Quand j'ai reçu l'ordination de novice, il y a

quarante-huit ans, le premier livre que mon maître me donna à apprendre par cœur fut un livre de *gatha* à pratiquer en se lavant les mains, la figure, les dents, en s'habillant, en balayant la cour, en se soulageant, en prenant un bain, etc. En entendant sonner la cloche, nous respirions consciemment et récitions ce *gatha* :

> *Quand j'entends le son de la cloche*,
> *les racines de toutes mes afflictions sont mises en lumière*,
> *la compréhension se fortifie*,
> *et l'esprit éveillé naît en moi.*

Pratiquer la respiration alliée à la récitation d'un *gatha* aide à demeurer plus facilement dans l'attention. L'attention rend plus serein tout acte de notre corps, nous devenons maîtres de notre corps et de notre esprit. L'attention nourrit en nous la force de concentration. Nombre de *gatha* dans ce livre, intitulé *Gatha pour tous les jours*, un texte du maître chinois Du Ti, étaient tirés de l'*Avatamsaka Sutra.* J'ai écrit un livre d'une cinquantaine de *gatha* dans le même esprit, *Moment présent, moment merveilleux*[14]. Ces *gatha* sont très faciles à utiliser et peuvent aussi être combinés avec la respiration consciente.

Sans l'attention, nos actes sont souvent hâtifs et brusques. À mesure que nous pratiquons le sixième exercice, nous constaterons peut-être qu'ils deviennent plus lents. Si un novice s'applique à cette pratique, il verra ses actes quotidiens se faire plus harmonieux, plus gracieux et plus mesurés. L'attention transparaît dans ses actes et ses

paroles. Quand un acte est placé dans la lumière de l'attention, corps et esprit deviennent plus détendus, plus paisibles et plus joyeux. Le sixième exercice est à utiliser nuit et jour, tout au long de notre vie.

Septième exercice – Les parties du corps

De plus, le pratiquant médite sur son propre corps de la plante des pieds jusqu'en haut, puis des cheveux du sommet de la tête jusqu'en bas, un corps contenu dans la peau et rempli de toutes les impuretés appartenant au corps : « Voici les cheveux, les poils, les ongles, les dents, la peau, la chair, les tendons, les os, la moelle, les reins, le cœur, le foie, le diaphragme, la rate, les poumons, les intestins, le mésentère, les excréments, la bile, le phlegme, le pus, le sang, la sueur, la graisse, le sébum, le sébum, la salive, le mucus, la synovie, l'urine. »

Cet exercice nous met encore plus profondément en contact avec notre corps. Ici, nous en observons toutes les parties, depuis les cheveux jusqu'à la peau de la plante des pieds. Au cours de notre observation, nous examinons toutes les parties du corps, y compris le cerveau, le cœur, les poumons, la vésicule bilière, la rate, le sang, l'urine, etc. Le Bouddha donna l'exemple d'un fermier versant par terre le contenu d'un sac plein de graines diverses, puis les observant et identifiant chaque type de graine : « Voici du riz, voici des haricots, voici des graines de sésame. »

Naturellement, nous utilisons la respiration consciente pour observer avec attention toutes les parties du corps. Par exemple : « En inspirant, je suis conscient de mes cheveux. En expirant, je sais que ce sont mes cheveux. » Respirer

consciemment aide à demeurer plus facilement dans l'attention et à maintenir le travail d'observation de chaque partie du corps. En plus de la respiration consciente, nous pouvons utiliser l'appel silencieux de chacune de ces parties en les nommant pour leur permettre de devenir de plus en plus perceptibles à la lumière de l'attention.

Pourquoi avons-nous besoin d'observer attentivement les différentes parties du corps ? Tout d'abord, parce que c'est être en contact avec le corps. Nous avons souvent l'impression d'être déjà totalement en contact avec notre corps, mais c'est souvent une illusion. Entre notre corps et nous peut exister une grande séparation, et il nous demeure étranger. Parfois nous le détestons. Certaines personnes considèrent même leur corps comme une prison et un lieu de châtiment. Revenir à notre corps, c'est le rendre familier et établir avec lui l'harmonie. Nous savons que s'il n'est pas heureux, nous ne sommes pas heureux ; nous voulons donc qu'il soit calme et paisible. Pour cela, nous revenons à notre corps et faisons la paix avec lui.

Vous pouvez essayer de toucher les différentes parties de votre corps pour en faire connaissance. Touchez chaque partie avec un soin affectueux. Pendant quelques dizaines d'années, avec dévouement et fidélité, vos yeux, vos pieds, votre cœur ont accompli leur tâche avec vous et pour vous, mais vous ne leur avez jamais accordé grande attention ou exprimé votre gratitude. Établir une relation intime avec votre corps est nécessaire.

La deuxième raison d'observer attentivement les différentes parties du corps est que chacune peut être la porte de la libération et de l'Éveil. Au début, vous ne

reconnaîtrez que la présence de la partie du corps observée, mais vous parviendrez ensuite à voir sa vraie nature. Chaque cheveu, chaque cellule de votre corps contient tout l'univers. Observer la nature interdépendante d'un seul cheveu peut vous aider à pénétrer la nature de l'univers.

Cet exercice d'observation de chaque partie du corps commence par les cheveux et descend jusqu'à la peau de la plante des pieds. Parfois, vous observez juste une partie avec profondeur, par exemple vos yeux, votre cœur, ou un orteil. Dans le processus d'observation successive de la tête aux pieds, certaines remarques vous viendront peut-être à l'esprit – par exemple, au niveau du cœur : « Mon ami Jean a des problèmes cardiaques. Il faudrait que je passe bientôt le voir pour prendre de ses nouvelles. » Vous pouvez les noter mentalement, puis continuez l'observation des autres parties du corps. Plus tard, vous aurez la possibilité de revenir à ces remarques.

Huitième exercice – Interdépendance du corps et de l'univers

De plus, quelle que soit la position de son corps, le pratiquant passe en revue les éléments qui le constituent : « Dans ce corps, il y a l'élément terre, l'élément eau, l'élément feu et l'élément air. »

Cet exercice nous montre l'interrelation de notre corps et de tout ce qui existe dans l'univers. C'est l'un des principaux moyens de constater personnellement la nature de non-soi (dénuée d'un soi), non-né, et sans-mort de tout ce qui existe. Voir ainsi les choses peut nous libérer et nous éveiller.

Il faut être conscient de la présence des éléments terre, eau, feu et air dans notre corps, enseigne le sutra. Ce sont les « quatre grands éléments » (skt., *mahabhuta*), aussi nommés « sphères » (skt., *dhatu*). L'élément terre correspond à la nature solide, dure, de la matière. L'élément eau correspond à la nature liquide, imprégnante. L'élément feu correspond à la chaleur. L'élément air correspond au mouvement. Le *Dhatu-vibhanga Sutra* et la deuxième version du sutra sur l'attention présentée dans ce livre parlent tous deux de six éléments – les deux autres sont l'espace (skt., *akasa*) et la conscience (skt., *vijñana*).

L'eau forme plus des trois quarts de notre corps. Quand le pratiquant observe avec profondeur afin de voir l'eau dans son corps, il ne voit pas seulement la nature liquide, imprégnante du sang, de la sueur, de la salive, des larmes ou de l'urine, mais aussi l'élément eau dans toute cellule de son corps. Le corps contient des nuages parce que, sans nuages, il ne peut y avoir de pluie et nous n'aurions pas d'eau pour boire, ni de céréales ou de légumes pour manger (donc le corps ne pourrait pas être). Nous voyons la terre en nous – ce sont les minéraux dans notre corps. Nous voyons aussi que la terre est vivante en nous parce que nous avons de la nourriture grâce à la Terre mère. Nous voyons l'air en nous, l'air correspondant au mouvement. Sans air, nous ne pourrions survivre puisque, comme à toutes les autres espèces sur la Terre, il nous est indispensable pour vivre.

Le pratiquant observe son corps avec attention afin de voir tout ce qu'il contient et voir l'interrelation de son être avec l'univers. Constatant que sa vie n'est pas présente seulement dans son propre corps, il transcende la vue

erronée de n’être que son corps. Dans *La Vision profonde : de la pleine conscience à la contemplation intérieure*, le soleil est considéré comme notre second cœur, un cœur situé hors de notre corps, mais aussi essentiel à notre corps que le cœur intérieur[15]. Quand le cœur dans le corps cessera de fonctionner, nous savons très bien que nous mourrons, mais nous oublions souvent que si le cœur hors de notre corps – le soleil – cessait de fonctionner, nous mourrions immédiatement aussi. En observant attentivement la nature interdépendante de notre corps, nous voyons notre vie hors de notre corps, et transcendons la frontière entre soi et non-soi. Cette pratique de l’observation attentive aide à dépasser les concepts limitants tels que la naissance et la mort.

Neuvième exercice – Impermanence du corps

Les neuf contemplations (neuf stades de décomposition d’un cadavre) :

1. Le cadavre est gonflé, bleuâtre et suppurant.

2. Le cadavre grouille de vers et d’insectes. Corbeaux, faucons, vautours et loups le déchiquètent pour le dévorer.

3. Il ne reste plus qu’un squelette auquel adhèrent encore un peu de chair et de sang.

4. Il ne reste plus qu’un squelette taché d’un peu de sang, mais sans aucune chair.

5. Il ne reste plus qu’un squelette sans aucune tache de sang.

6. Il ne reste plus qu’un amas d’os éparpillés – ici un bras, là un tibia, là un crâne, etc.

7. Il ne reste plus que des os blanchis.

8. Il ne reste plus que des os secs.

9. Les os se sont décomposés et il n'en reste plus qu'un tas de poussière.

Cet exercice aide à voir la nature impermanente, soumise à la décomposition, de notre corps. Les objets de notre observation attentive sont les neuf stades de décomposition d'un cadavre. En lisant cette description pour la première fois, vous penserez sans doute que ce n'est pas une méditation agréable. Mais elle peut avoir un effet considérable : être libératrice et nous apporter une paix et une joie très grandes. Le pratiquant observe attentivement le corps à chacun de ces stades pour voir que le sien subira inéluctablement les mêmes stades.

Autrefois, les pratiquants méditaient réellement dans des cimetières pour observer des cadavres à ces différents stades de décomposition. Aujourd'hui, bien sûr, les corps en décomposition ne sont pas exposés à notre vue, mais nous pouvons les visualiser d'après la description donnée dans ce sutra. Cet exercice est destiné aux personnes en bonne santé physique et mentale ; il ne doit pas être pratiqué par celles qui n'ont pas encore maîtrisé le désir et l'aversion. Son but n'est pas de nous rendre las de la vie, mais de nous aider à voir combien elle est précieuse ; non de nous rendre pessimistes, mais de nous aider à voir la nature impermanente de la vie afin que nous ne la gâchions pas. Si nous avons le courage de voir les choses telles qu'elles sont, notre méditation aura des résultats bénéfiques. Voir la nature impermanente des choses nous fait apprécier leur vraie valeur.

Êtes-vous déjà resté à veiller la nuit pour regarder s'ouvrir une fleur de cactus *Cereus* ? Cette fleur s'épanouit et meurt en quelques heures, mais en le sachant, nous apprécions sa beauté et sa fragrance merveilleuses. Nous pouvons avoir un contact réel avec la fleur, sans être tristes ou déprimés lorsqu'elle se fane, parce que nous savions avant son éclosion combien sa vie était éphémère.

Les personnes aimées qui vivent avec nous, et les êtres magnifiques, si précieux, qui nous entourent, sont tous de merveilleuses fleurs de cactus. Si nous pouvons voir autant leur vraie nature que leur forme extérieure, nous saurons apprécier leur existence dans l'instant présent. Si nous savons les apprécier, nous aurons le temps de vivre un vrai contact avec eux, nous en prendrons soin, les rendrons heureux et serons donc nous-mêmes plus heureux.

Ces neuf contemplations nous aident à voir la précieuse valeur de l'existence. Elles nous enseignent à vivre avec fraîcheur et légèreté, sans être pris dans les attachements et les aversions.

Remarques sur les neuf premiers exercices

Quand nous pratiquons ces neuf exercices donnés par le Bouddha pour observer le corps dans le corps, nous nous concentrons soit sur le souffle, le corps, les positions du corps, les actes du corps, les différentes parties du corps, les éléments constituant le corps, soit sur la décomposition du corps. En l'observant ainsi, nous sommes en contact direct avec le corps et pouvons voir le processus de devenir

et de cessation dans ses composants. La première version du sutra, à la fin de chaque exercice de méditation observant le corps dans le corps, dit :

C'est ainsi que le pratiquant demeure établi dans l'observation du corps dans le corps – l'observation du corps intérieurement ou extérieurement, ou à la fois intérieurement et extérieurement. Il demeure établi dans l'observation du processus de devenir dans le corps, ou du processus de dissolution dans le corps, ou à la fois du processus de devenir et de dissolution. Ou bien il est attentif au fait : « Il y a ici un corps », jusqu'à ce que viennent la compréhension et la pleine conscience. Il demeure établi dans l'observation, libre, n'étant pris dans aucune considération attachée au monde.

Rappelons-nous que la respiration, les positions du corps, ses mouvements et ses différentes parties appartiennent tous au corps et sont le corps. Être en contact avec ces aspects et capable de voir le processus de naissance et de mort ainsi que la nature de non-soi et interdépendante du corps, c'est le sens de l'observation attentive du corps.

Les enseignements de l'impermanence, de l'absence d'un soi et des origines interdépendantes – les trois observations fondamentales du bouddhisme – sont donc directement compris grâce à la pratique des neuf exercices pour l'observation attentive du corps. Ces neuf exercices peuvent nous libérer et nous éveiller au mode d'existence des choses.

Dans la deuxième version du sutra, la description de chaque exercice de méditation sur le corps se termine par :

C’est ainsi que le pratiquant est conscient du corps en tant que corps, à la fois intérieurement et extérieurement, et établit l’attention dans le corps avec compréhension, vision profonde, clarté et réalisation. C’est ce qu’on nomme être conscient du corps en tant que corps.

Les termes compréhension, vision profonde, clarté et réalisation signifient ici que le pratiquant reconnaît, voit, éclaire et saisit directement la nature impermanente et interdépendante du corps et de tout ce qui existe, grâce à l’observation attentive du corps.

Observer la nature impermanente, dénuée d’un soi et interdépendante de tout ce qui existe ne nous amène pas à ressentir de l’aversion pour la vie. Au contraire, cela nous aide à voir la précieuse valeur de tout ce qui vit. La libération ne signifie pas fuir la vie ou la détruire. Bien des gens présentent le bouddhisme comme une voie niant la vie, transcendant le monde des cinq agrégats (skt., *skandha*) – forme, sensations, perceptions, formations mentales et conscience. Présenter ainsi le bouddhisme revient à dire que le but de notre pratique est d’arriver à l’absence de vie ou néant.

Dans le *Dhammacakka Sutta*, le premier enseignement du Dharma donné par le Bouddha au parc des Gazelles, il enseigne qu’être attaché à l’existence (skt., *bhava*) n’est pas pire qu’être attaché à la non-existence (skt., *abhava*). Dans le *Kaccayanagotta Sutta*, le Bouddha enseigne aussi que la réalité ne se trouve pas en termes d’existence ou de non-existence. Le sens de ses paroles est parfaitement clair : la souffrance n’est pas apportée par la vie, par les cinq *skandha* ou par la nature dénuée d’un soi et

interdépendante de tout ce qui existe. La cause du mal-être est notre ignorance. N'étant pas capables de voir que la vraie nature de la vie est l'impermanence, l'absence d'un soi et l'interdépendance, nous nous attachons aux choses, en les croyant permanentes. De ce mode de pensée naissent les racines de l'affliction et les formations internes, ou nœuds : l'avidité, la haine, l'orgueil, le doute, etc. l'impermanence, l'absence d'un soi et l'interdépendance sont les conditions fondamentales de la vie. Sans l'impermanence, comment le grain de blé deviendrait-il épi, comment le bébé pourrait-il grandir et aller à l'école ?

En fait, c'est à cause de l'impermanence, de l'absence d'un soi et de l'interdépendance que les choses prennent naissance, mûrissent, se détériorent et cessent d'être. La naissance, la détérioration et la cessation de l'existence sont les stades nécessaires de la vie de toutes les espèces. En présentant l'impermanence, l'absence d'un soi et l'interdépendance comme des problèmes, nous rendons bêtement la vie inacceptable. Nous avons besoin de faire l'opposé : les célébrer comme des éléments essentiels de la vie. C'est seulement lorsque nous ne savons pas reconnaître ces attributs tels qu'ils sont que nous sommes pris dans les nœuds de l'attachement et du chagrin.

Le *Ratnakuta Sutra* donne l'exemple d'une personne jetant une motte de terre à un chien. Quand la motte frappe le chien, il la poursuit en aboyant furieusement, ignorant que le responsable de sa douleur n'est pas la motte de terre, mais l'homme qui l'a jetée. Ce sutra enseigne : « De même, l'homme ordinaire pris dans les conceptions dualistes est habitué à penser que les cinq agrégats sont la

racine de sa souffrance, mais en fait la racine de la souffrance est le manque de compréhension de la nature impermanente, dénuée d'un soi et interdépendante des cinq agrégats. »

Ne comprenant pas correctement, nous nous attachons aux choses et sommes alors pris par elles. Le sutra utilise le terme « agrégat » (pali, *khanda*, skt., *skandha*) et le terme « agrégat d'attachement » (pali, *upadanakkhanda*, skt., *upadanaskandha*). Les *skandha* sont les cinq éléments engendrant la vie ; les *upadana skandha* sont les cinq éléments en tant qu'objets d'attachement. La racine de la souffrance n'est pas les *skandha*, mais l'attachement qui nous lie. À cause de leur compréhension incorrecte de ce qu'est la racine de la souffrance, certaines personnes, au lieu de traiter leur attitude d'attachement, pensent qu'elles doivent traiter leurs organes des sens et les agrégats ; elles craignent donc la forme, le son, l'odeur, le goût, le toucher et les objets de l'esprit, et éprouvent de l'aversion pour le corps, les sensations, les perceptions, les formations mentales et la conscience.

Le Bouddha, n'étant pas attaché aux choses, était un être vivant dans la paix, la joie et la liberté avec une saine et fraîche vigueur. Il avait toujours le sourire aux lèvres et sa présence créait autour de lui une atmosphère de fraîcheur. Dans les sutra, nombre d'histoires montrent combien il aimait la vie et savait apprécier la beauté autour de lui. En mainte occasion, il fit remarquer à Ananda un beau paysage – le coucher du soleil sur le pic des Vautours, les champs dorés de riz entourés de chemins verdoyants, le frais paysage du monastère de la Forêt de Bambous et la

jolie ville de Vaisali. Le Bouddha ne craignait pas les belles choses parce qu'il était capable de voir la nature impermanente de toute chose, belle ou laide. Il ne recherchait pas avidement les choses et ne les fuyait pas non plus. La voie de la liberté ne consiste pas à fuir les cinq agrégats, mais à leur faire face pour comprendre leur vraie nature.

Si nous cueillons des fleurs pour les mettre sur l'autel, c'est parce que nous reconnaissons leur beauté. Tout ce que nous pouvons affirmer, c'est : « Ces fleurs sont belles, mais leur beauté est fragile. Dans quelques jours, quand elles mourront, leur beauté mourra avec elles. » Nous le comprenons et, quand ces fleurs bientôt se faneront, nous ne souffrirons pas, nous ne serons pas tristes. Sachant voir leur nature impermanente, nous pouvons d'autant plus apprécier la beauté de chacune. Observer l'impermanence des choses n'est pas les rejeter, mais être en contact avec elles dans une compréhension profonde, sans être pris dans le désir et l'attachement.

La liberté dans le bouddhisme est la liberté qui vient de l'Éveil et de la compréhension. Un pratiquant n'a pas besoin de lutter contre le désir. Les deux sutra fondamentaux concernant la méditation – le *Sutra des Quatre Établissements de l'attention* et le *Sutra de la Pleine Conscience de la respiration* – éclairent tous deux ce principe : « Quand son esprit désire, le pratiquant est conscient : "Mon esprit désire" *(Satipatthana Sutta)*, et : « En inspirant, je suis conscient des fonctions de mon esprit » *(Anapanasati Sutta).* En identifiant l'esprit de désir, en observant sa nature et la nature de l'objet du désir, nous

en verrons l'impermanence, l'absence d'un soi et l'interdépendance, et ne serons plus dominés par cet état d'esprit.

Durant des générations, certains bouddhistes ont présenté le bouddhisme comme une voie détruisant le désir et ont décrit les personnes libérées comme des *arhat* émaciés à la peau fripée, sans aucune vitalité. Précisons le sens du terme désir. Si nous n'avons rien à manger pendant trois jours, nous avons envie de manger. Est-ce du désir ? Le désir naturel des éléments indispensables à la vie est-il un désir qu'il nous faut détruire ? Manger quand on a faim, boire quand on a soif, est-ce aller à l'encontre du chemin menant à la libération ? Dans ce cas, le bouddhisme n'est-il pas un chemin fuyant la vie et la détruisant ?

Nous savons très bien que boire et manger suffisamment est nécessaire pour nourrir le corps et maintenir sa force. Nous savons aussi que l'excès de nourriture et de boisson peut détruire notre corps. Nous pouvons donc dire que boire et manger pour la force et la santé physique est marcher sur le chemin de la libération, tandis que boire et manger d'une manière faisant souffrir notre corps et souffrir les autres est aller à l'encontre du chemin de la libération. Dans le premier cas, le désir n'est pas présent ; dans le second cas, le désir est présent.

D'autres bouddhistes se sont opposés à l'image de l'*arahat* (skt., *arhat*) détruisant le désir et ont décrit les personnes libérées comme des *bodhisattva* sains et alertes, beaux et pleins de vigueur. L'image du *bodhisattva* est très proche de celle du Bouddha entrant dans la vie le cœur empli de compassion et le sourire aux lèvres. Le Bouddha

aimait la solitude, néanmoins il ne refusait jamais de se mêler profondément à la vie pour aider les êtres.

Savoir apprécier un beau coucher de soleil n'est pas du désir, si nous demeurons « établi[s] dans l'observation, libre[s], n'étant pris dans aucune considération attachée au monde » *(Satipatthana Sutta).* Si nous sommes capables de voir l'impermanence, l'absence d'un soi et l'interdépendance, nous sommes éveillés. Nager dans une fraîche rivière, boire un verre d'eau limpide, manger une orange sucrée, et savoir apprécier la fraîcheur, la limpidité, la douceur sucrée n'est pas du désir si nous ne sommes pas attachés à ces choses. Dans la tradition du bouddhisme du Sud, et dans une certaine mesure la tradition du Nord, des générations de bouddhistes ont exprimé la crainte de la paix et de la joie, n'ont pas osé pratiquer la paix et la joie. Le dixième exercice vient de la deuxième version du sutra (voir Appendice). C'est une pratique de paix et de joie.

Dixième exercice – Guérir les blessures par la conscience de la joie

De plus, bhikkhu, un pratiquant est conscient du corps en tant que corps, quand grâce à l'abandon des cinq désirs, une sensation de félicité naît durant la concentration et sature chaque partie de son corps.

De plus, bhikkhu, un pratiquant conscient du corps en tant que corps sent la joie qui naît durant la concentration saturer chaque partie de son corps. Il n'y a aucune partie de son corps que n'atteigne cette sensation de joie, née durant la concentration.

De plus, bhikkhu, un pratiquant conscient du corps en tant que corps ressent une sensation de bonheur qui naît avec la disparition de la sensation de joie et imprègne tout son corps. Cette sensation de bonheur qui naît avec la disparition de la sensation de joie atteint chaque partie de son corps.

De plus, bhikkhu, un pratiquant conscient du corps en tant que corps enveloppe son corps tout entier d'un esprit clair, calme, rempli de compréhension.

Le but de cet exercice est d'amener l'aisance, la paix et la joie, de guérir tant les blessures du corps que celles du cœur et de l'esprit, de nous nourrir pendant que nous progressons dans la pratique de la joie, et de nous permettre d'avancer loin sur le chemin de la pratique.

Quand le pratiquant est capable de mettre fin à l'agitation, au désir et à la haine, il s'assied dans la posture du lotus et se concentre sur son souffle ; il éprouve alors une sensation d'aisance et de liberté. En résultat, une sensation de joie naît dans son corps. Vous pouvez pratiquer selon les exercices suivants :

1. J'inspire et rends tout mon corps calme, paisible. J'expire et rends tout mon corps calme, paisible. (Revoyez le quatrième exercice.)
2. J'inspire et me sens joyeux. J'expire et me sens joyeux. (Cinquième exercice de l'*Anapanasati*[16].)
3. J'inspire et me sens heureux. J'expire et me sens heureux. (Sixième exercice de l'*Anapanasati.*)
4. J'inspire et rends mon esprit heureux et paisible. J'expire et rends mon esprit heureux et paisible. (Dixième

exercice de l’*Anapanasati.*)

Pendant cette pratique, le méditant sent les éléments de joie et de paix imprégner toutes les cellules de son corps :

Comme la servante de bain qui, après avoir versé la poudre de savon dans une bassine, la mélange avec l’eau jusqu’à ce que la pâte de savon soit imprégnée d’eau en toutes ses parties, de même le pratiquant sent la félicité née avec l’abandon des désirs des domaines sensoriel saturer toutes les parties de son corps.

La sensation de joie née quand le pratiquant laisse tomber sa vie d’agitation, de désir et de haine se renforcera et pénétrera plus profondément quand il aura maîtrisé la manière de concentrer son esprit :

Comme une source de montagne dont l’eau limpide, pure, jaillit et coule de tous côtés de cette montagne, et bouillonne aux endroits où elle n’a pas encore pénétré, saturant la montagne tout entière, de même la joie née durant la concentration imprègne tout le corps du pratiquant ; elle est omniprésente.

Quand l’état de bonheur est réellement présent, la joie de l’esprit a diminué pour permettre au bonheur de se stabiliser et s’approfondir. Car tant que la joie reste présente, elle s’accompagne, dans une plus ou moins grande mesure, de conceptualisation et d’excitation. « Joie » traduit le terme sanskrit *piti*, et « bonheur » traduit *sukha.* Cet exemple est souvent utilisé pour comparer la joie et le bonheur : un voyageur dans le désert apercevant un cours d’eau fraîche ressent de la joie ; quand il boit l’eau, il ressent du bonheur.

Tout comme les différentes sortes de lotus – bleu, rose, rouge et blanc – qui poussent du fond d'un étang d'eau limpide et apparaissent à sa surface ont leurs racines principales, leurs racines secondaires, leurs feuilles et leurs fleurs gorgées de l'eau de cet étang et il n'y a aucune partie de la plante qui ne contienne de cette eau, de même la sensation de bonheur née avec la disparition de la joie imprègne tout le corps du pratiquant et il n'y a aucune partie quelle ne pénètre.

Durant la méditation, le pratiquant se sent heureux et en paix. Il laisse sa conscience de cette paix et de ce bonheur embrasser tout son corps et le saturer :

Tout comme une personne revêt une très longue robe la couvrant des pieds à la tête sans qu'aucune partie de son corps soit découverte, de même le pratiquant, avec un esprit clair, calme, enveloppe tout son corps de compréhension et n'en laisse aucune partie découverte. C'est ainsi que le pratiquant est conscient du corps en tant que corps, à la fois intérieurement et extérieurement, et établit l'attention dans le corps avec récognition, vision profonde, clarté et réalisation. C'est ce qu'on nomme être conscient du corps en tant que corps.

Nous l'avons déjà vu, cet exercice vise à nous nourrir de joie et de bonheur et à guérir nos blessures intérieures. Mais nous n'hésitons pas à lâcher cette joie pour entreprendre le travail d'observation. Joie et bonheur, étant produits par des conditions physiques et psychologiques, sont aussi impermanents que tout autre phénomène physique ou psychologique. C'est seulement lorsque, grâce à l'observation attentive, nous saisissons directement la

nature impermanente, dénuée d’un soi et interdépendante de tout ce qui existe, que nous pouvons accomplir la liberté et la libération.

L’OBSERVATION ATTENTIVE DES SENSATIONS

Onzième exercice – Identifier les sensations

Quand le pratiquant éprouve une sensation agréable, il est conscient : « J’éprouve une sensation agréable. » Quand il éprouve une sensation désagréable, il est conscient : « J’éprouve une sensation désagréable. » Quand il éprouve une sensation qui n’est ni agréable ni désagréable, il est conscient : « J’éprouve une sensation neutre. »

Il existe trois types de sensations : agréables, désagréables et neutres. Cet exercice enseigne à identifier ces sensations et être en contact avec elles à mesure qu’elles naissent, demeurent et disparaissent.

Quand il a une sensation désagréable, le pratiquant n’a pas hâte de la chasser. Il retourne à sa respiration consciente et observe : « En inspirant, je sais qu’une sensation désagréable est apparue en moi. En expirant, je sais que cette sensation désagréable est présente en moi. » Chaque fois qu’il a une sensation agréable ou neutre, il pratique l’observation attentive correspondant à cette sensation. Il sait que sa sensation est lui-même et qu’il a en

ce moment cette sensation. Il n'est ni submergé ni terrorisé par elle et ne la rejette pas non plus. C'est la manière la plus efficace d'être en contact avec les sensations. Si nous appelons par son nom une sensation agréable, désagréable ou neutre, nous l'identifions clairement et la reconnaissons avec plus de profondeur. Notre attitude sans attachement ni rejet pour nos sensations est l'attitude du lâcher-prise (pali, *upekkkha* ; skt., *upeksa*) et constitue une partie importante de la pratique de méditation. Le lâcher-prise est l'un des quatre états sublimes (skt., *brahmavihara*) : l'amour, la compassion, la joie et le lâcher-prise.

Une personne est composée des cinq agrégats (skt., *skandha*, pali, *khandha*) : la forme (le corps), les sensations, les perceptions, les formations mentales et la conscience. Chaque agrégat est une rivière. Notre corps est une rivière où chaque cellule est une goutte d'eau, et toutes sont continuellement en transformation et en mouvement. Il existe aussi en nous une rivière de sensations, où chaque sensation est une goutte d'eau. Chacune de ces sensations – agréable, désagréable ou neutre – repose sur toutes les autres sensations pour naître, mûrir et disparaître. Observer les sensations est s'asseoir au bord d'une rivière et identifier chaque sensation à mesure qu'elle apparaît, mûrit et disparaît.

Les sensations jouent habituellement un rôle important dans l'orientation de nos pensées et de notre esprit. Nos pensées apparaissent et se lient les unes aux autres autour des sensations présentes. Quand nous sommes attentifs à notre sensation, la situation commence à changer. La sensation n'est plus la seule chose présente en nous et se

transforme à la lumière de notre conscience. Elle ne nous emporte donc plus comme elle le faisait avant que ne s'établisse l'attention à la sensation. Si nous continuons à observer attentivement la sensation, nous pourrons voir sa substance et ses racines. Ceci donne du pouvoir au pratiquant. Quand nous sommes capables de voir la nature d'une chose, nous pouvons la transcender et ne plus la laisser nous égarer ou nous corrompre.

Douzième exercice – Voir les racines des sensations

Quand il éprouve une sensation agréable fondée sur le corps, il est conscient : « J'éprouve une sensation agréable fondée sur le corps. » Quand il éprouve une sensation agréable fondée sur l'esprit, il est conscient : « J'éprouve une sensation agréable fondée sur l'esprit. » Quand il éprouve une sensation désagréable fondée sur le corps, il est conscient : « J'éprouve une sensation désagréable fondée sur le corps. » Quand il éprouve une sensation désagréable fondée sur l'esprit, il est conscient : « J'éprouve une sensation désagréable fondée sur l'esprit. » Quand il éprouve une sensation neutre fondée sur le corps, il est conscient : « J'éprouve une sensation neutre fondée sur le corps. » Quand il éprouve une sensation neutre fondée sur l'esprit, il est conscient : « J'éprouve une sensation neutre fondée sur l'esprit. »

Cet exercice est une continuation du onzième exercice ; il nous aide à voir les racines et la substance de nos sensations. Nos sensations – agréables, désagréables ou neutres – peuvent avoir une racine physique, physiologique ou psychologique. En observant attentivement nos

sensations, nous découvrons leurs racines. Par exemple, si vous éprouvez une sensation désagréable parce que vous vous êtes couché tard la veille, elle a une origine physiologique. Cependant, pouvoir identifier les racines des sensations ne suffit pas. Nous devons regarder plus en profondeur afin de voir comment se manifestent ces sensations et comprendre leur vraie substance. Connaître une sensation ne consiste pas simplement à en voir les racines, mais aussi la floraison et les fruits.

Certaines personnes, en sirotant un whisky ou inhalant la fumée d'une cigarette, par exemple, éprouvent une sensation agréable. Si elles observent attentivement cette sensation, elles pourront voir ses racines physiologiques et psychologiques. Nous savons que tout le monde ne partage pas la même sensation agréable en buvant du whisky ou en fumant une cigarette. Pour d'autres, peut-être cela les ferait-il tousser ou s'étouffer et la sensation serait désagréable. Les racines de cette sensation ne sont donc pas aussi simples qu'elles pourraient à première vue le sembler. L'habitude, le temps, notre propre psychologie et physiologie : ces éléments sont tous présents dans les racines de toute sensation. En examinant notre sensation, nous pouvons y discerner des habitudes physiologiques, physiques et psychologiques ; non seulement nos propres habitudes, mais aussi celles de la société dont nous consommons les produits.

En examinant notre sensation, nous voyons la nature du whisky et la nature du tabac. En examinant le verre de whisky, nous pouvons voir les grains nécessaires à sa production. Voir l'effet qu'aura l'alcool sur notre corps

maintenant et dans un proche avenir. Voir le lien entre la consommation d'alcool et les accidents de la route. Voir le lien entre la consommation d'alcool et la grave pénurie de nourriture dans le monde. Nous avons gaspillé une vaste quantité de céréales en produisant de l'alcool et de la viande, alors qu'en maints lieux du monde des enfants et des adultes meurent de faim par manque de céréales. Selon Charles Perrault, un économiste de l'université de Paris : « Si le monde occidental consommait moitié moins d'alcool et de viande, le problème de la faim dans le monde pourrait être résolu. » En examinant n'importe quelle chose avec le regard de l'observation attentive, nous pouvons voir ses racines et ses résultats. Si nous observons attentivement une sensation, nous pouvons en voir les racines et les résultats probables. L'observation attentive d'une sensation peut mener à une profonde vision intérieure de la nature de la vie.

En entendant quelqu'un faire notre éloge, nous éprouvons peut-être une sensation agréable. Elle doit aussi être examinée. Nous avons évidemment le droit d'accepter une sensation agréable, mais savons que, dans notre pratique de méditation, nous avons besoin de l'observer attentivement pour avoir une claire et profonde vision intérieure de la nature de notre sensation. Si l'observation attentive nous montre que ces paroles d'éloge étaient fondées sur la flatterie plutôt que sur la réalité, nous découvrons alors que cette sensation agréable provenait de l'ignorance et de l'amour de soi. Ce genre de sensation agréable peut nous enfoncer davantage dans le chemin de l'illusion. Avec cette constatation, la sensation agréable

disparaît et nous revenons à la terre ferme de la réalité, solidement plantés sur nos deux jambes. Le danger de nous tromper n'existe plus et nous redevenons sains. La sensation agréable éprouvée en buvant de l'alcool disparaîtra aussi quand nous verrons ses racines et ses effets. La disparition de ce type de sensations agréables peut engendrer un autre type de sensations agréables, telle la conscience de vivre maintenant d'une manière conduisant à la santé et à la compréhension éveillée. Cette seconde sorte de sensations agréables est saine parce qu'elles nous nourrissent ainsi que les autres, et ne causent aucun mal.

Même si nous sentons que l'éloge correspond à la vérité, continuons à observer la sensation agréable produite par ces paroles. Le travail d'observation attentive nous aide à éviter l'orgueil ou l'arrogance – deux attitudes ne faisant qu'entraver notre progrès sur le chemin. Nous voyons qu'en persévérant dans ce que nous avons entrepris, nous continuerons à progresser et les paroles d'éloge, au lieu de nous rendre fiers ou arrogants, deviennent pour nous un élément d'encouragement. Si nous pratiquons cette observation attentive, la sensation agréable éprouvée en entendant des éloges devient une sensation saine et nourrissante.

En observant nos sensations, nous pouvons voir leur nature relative. C'est notre manière de voir le monde qui détermine la nature de nos sensations. Une personne peut ressentir son travail comme un calvaire et n'être heureuse qu'en dehors du travail. D'autres, cependant, se sentent mal à l'aise quand elles sont inactives et seraient heureuses

de n’importe quel travail plutôt que de ne rien faire. Dans ce dernier cas, le travail apporte de la joie, une sensation agréable, tandis qu’il entraîne dans le premier cas des sensations désagréables, comme l’ennui ou l’impression de corvée. Souvent, nous ne voyons pas que nous possédons toutes les conditions nécessaires au bonheur et le cherchons ailleurs ou dans l’avenir. Pouvoir respirer peut être une grande source de vrai bonheur, mais quand nous avons de l’asthme ou le nez bouché, il nous est impossible de le comprendre directement. Pouvoir regarder de belles couleurs et de belles formes est un bonheur, mais souvent nous n’en prenons conscience qu’après avoir perdu la vue. Des membres sains et solides pour pouvoir courir et sauter, vivre dans une atmosphère de liberté, ne pas être séparé de sa famille, toutes ces choses et mille autres encore peuvent être des éléments de bonheur. Mais nous nous en souvenons rarement et il s’échappe de nos mains tandis que nous courons après d’autres choses crues nécessaires à notre bonheur. Nous n’apprécions généralement un élément de bonheur qu’après l’avoir perdu. La conscience de ces précieux éléments de bonheur est elle-même la pratique de l’attention juste. Nous pouvons utiliser la respiration consciente pour éclairer leur présence :

Inspirant,
je sais que j’ai deux yeux bien humides.
Expirant,
je sais que j’ai deux mains capables.
Inspirant,
je sais que je tiens mon enfant dans mes bras.

Expirant,
je sais que je suis assis à table avec ma famille.

Les exercices de ce type nourrissent l'attention juste et apportent beaucoup de bonheur dans notre vie quotidienne.

Paix, joie et bonheur sont surtout la conscience d'avoir les conditions du bonheur. L'attention est ainsi l'ingrédient essentiel et fondamental du bonheur. Si vous ne connaissez pas votre bonheur, cela signifie que vous n'êtes pas heureux. C'est seulement au moment où nous avons mal aux dents que nous nous souvenons, la plupart d'entre nous, combien ne pas avoir mal aux dents est un bonheur. Nous ne sommes pas conscients de la joie de notre non-mal de dents parce que nous ne pratiquons pas l'attention.

Quand une sensation est née en nous, nous savons qu'elle est née. Tant que cette sensation reste présente, nous savons qu'elle reste présente. Nous l'examinons attentivement pour reconnaître sa nature – agréable, désagréable ou neutre ; ses racines – physiques, physiologiques ou psychologiques ; et ses fruits – physiologiques, psychologiques ou sociaux. Nous pouvons utiliser la respiration consciente pour nous aider à accomplir ce travail d'observation attentive :

Inspirant,
je sais qu'une sensation agréable vient de naître en moi.
Expirant,
je sais que cette sensation agréable est encore présente.

Inspirant,
je sais que cette sensation a une base psychologique.
Expirant,
je peux voir les racines de cette sensation agréable.
Inspirant,
je peux voir l'influence de cette sensation sur ma santé.
Expirant,
je peux voir l'influence de cette pensée sur mon esprit.
Etc.

Quand des racines d'affliction comme la colère, la confusion mentale, la jalousie et l'anxiété se manifestent en nous, notre corps et notre esprit sont généralement perturbés. Ces sensations psychologiques sont désagréables et troublent le fonctionnement du corps et de l'esprit. Nous perdons notre paix, notre joie et notre calme. Dans le *Sutra de la Pleine Conscience de la respiration*, le Bouddha nous enseigne à utiliser la respiration pour produire la conscience de la sensation désagréable et progressivement la maîtriser : « Inspirant, je sais que j'ai une sensation désagréable. Expirant, j'ai clairement conscience de cette sensation désagréable. » Si notre respiration est calme et légère (un résultat naturel de la pratique), corps et esprit redeviendront lentement calmes, légers et clairs : « Inspirant, je calme en moi les sensations. Expirant, je calme en moi les sensations. » Le pratiquant

continue ainsi à utiliser la respiration consciente pour observer attentivement ses sensations et les calmer. Chaque fois qu'il voit leur substance, leurs racines et leurs effets, il n'est plus soumis à ces sensations. La présence de l'observation attentive peut suffire à changer complètement le caractère de nos sensations.

Peur et colère sont des champs d'énergie qui naissent d'une base physiologique ou psychologique, ou des deux. Les sensations désagréables engendrées par la peur et la colère sont aussi des champs d'énergie. Le Bouddha nous enseigne à ne pas réprimer la peur, la colère ou les sensations désagréables qu'elles apportent, mais à utiliser notre respiration pour être en contact avec ces sensations et les accepter, en sachant que ce sont des énergies engendrées par notre constitution psychologique ou physiologique. Réprimer nos sensations, c'est nous réprimer. L'observation attentive se fonde sur le principe de non-dualité. Nous et nos sensations désagréables faisons un. Nous devons être en contact avec ces sensations et les accepter avant de pouvoir les transformer en formes d'énergie saines et capables de nous nourrir. Nous devons faire face avec un soin affectueux et sans violence à nos sensations désagréables, qui peuvent être pour nous une grande source d'illumination. Par le travail d'observation attentive, nous voyons qu'éprouver certaines sensations désagréables nous permet la vision profonde et la compréhension.

L’OBSERVATION ATTENTIVE DE L’ESPRIT

Le troisième établissement de l’attention présenté dans le sutra est l’établissement fondé sur l’esprit. Les contenus de l’esprit sont les phénomènes psychologiques nommés formations mentales (skt., *cittasamskara*). Les sensations sont aussi des formations mentales, mais elles sont traitées séparément, dans le deuxième établissement de l’attention, parce que le domaine des sensations est très vaste. Restent tous les autres phénomènes psychologiques, tels que les perceptions (skt., *samjña*), les formations mentales (*citta-samskara*) et la conscience (*vijñana*), qui sont toutes des fonctions mentales et des objets de l’observation attentive de l’esprit dans l’esprit. Les formations *(samskara)* peuvent être mentales, physiques ou psychologiques.

Le nombre de formations mentales varie quelque peu selon les différentes écoles du bouddhisme. L’école Abhidharmakosa en compte cinquante-neuf, l’école Satyasiddhi cinquante, l’école Dharmalaksana cinquante et un. Le *Sutra des Quatre Établissements de l’attention* n’énumère que vingt-deux formations mentales : désir, colère, ignorance, confusion, étroitesse, limitation, absence de concentration, absence de liberté, inertie et torpeur, agitation et remords, doute ; et leurs opposés – absence de désir, absence de haine, non-ignorance, non-perturbation, tolérance, non-limitation, concentration, liberté, absence de

doute, absence d’inertie et de torpeur, absence d’agitation ; ainsi que l’attention, l’aversion, la paix, la joie, l’aisance et le lâcher-prise. La deuxième version du sutra ajoute une formation mentale, l’impureté, qui pourrait inclure d’autres formations mentales considérées comme des souillures. La troisième version considère l’avidité sensorielle comme une formation mentale distincte du désir. Chacune de ces formations mentales peut être l’objet de notre observation attentive de l’esprit dans l’esprit.

Observer l’esprit dans l’esprit n’est pas un exercice différent de l’observation du corps dans le corps ou des sensations dans les sensations. Nous observons attentivement l’apparition, la présence et la disparition des phénomènes mentaux nommés formations mentales. Nous les reconnaissons et les examinons en profondeur pour voir leur substance, leurs racines dans le passé et leurs fruits potentiels dans l’avenir, en utilisant la respiration consciente pendant l’observation. Rappelons-nous que si la lampe de l’attention est allumée, la formation mentale observée prendra naturellement une direction positive.

Treizième exercice – Observer l’esprit qui désire

Quand son esprit désire, le pratiquant est conscient : « Mon esprit désire. » Quand son esprit ne désire pas, il est conscient : « Mon esprit ne désire pas. »

Le désir signifie être pris dans une aspiration négative. La forme, le son, l’odeur, le goût et le toucher sont les objets des cinq sortes de désir sensoriel, nommés les cinq désirs. (Le désir d’argent, de sexualité, de réputation, de bonne nourriture et de sommeil sont parfois aussi décrits

comme les cinq désirs.) Ces cinq catégories de désir produisent des obstacles sur le chemin de la pratique ainsi que toutes sortes de souffrance physique et morale.

Chaque fois que l'esprit et les pensées du pratiquant commencent à désirer, il engendre immédiatement la conscience de la présence de cet état d'esprit. « Ceci est un esprit désirant la richesse. Ceci est un esprit de désir sexuel. Ceci est un esprit désirant la réputation. Ceci est la racine de l'apparition d'un esprit désirant la richesse. Ceci est la sensation de douleur causée par le désir sexuel. »

Lorsque le désir n'est pas présent, enseigne le *Satipatthana Sutta*, le pratiquant doit aussi observer qu'il n'est pas présent. Nous pouvons pratiquer ainsi : « En ce moment, l'état d'esprit désirant la richesse n'est pas présent ; en ce moment, le désir sexuel n'est pas présent, etc. Ceci est la racine de l'absence de l'esprit désirant la réputation, etc. Ceci est la sensation d'aisance accompagnant l'absence de l'esprit désirant la richesse. Ceci est la sensation d'aisance accompagnant l'absence de l'esprit désirant la réputation, etc. »

Le Bouddha dit souvent que bien des gens confondent désir et bonheur. Dans le *Magandiya Sutta* (*Majjhima Nikaya* 75), il donne l'exemple d'un lépreux obligé par sa maladie à vivre à l'écart dans la forêt, souffrant de terribles démangeaisons et de douleurs cuisantes. Il creusa un trou, le remplit de branches mortes et de bûches, alluma un feu. Quand le feu fut réduit à des braises rougeoyantes, il étendit ses bras et ses jambes au-dessus du foyer pour jouir de la chaleur soulageant sa souffrance. Les jours où il ne pouvait faire un feu de braises, ses démangeaisons étaient

intolérables. Par une chance extraordinaire, quelques années plus tard, il guérit de la lèpre et put retourner vivre au village.

Un jour, retournant dans la forêt, il vit plusieurs lépreux se traîner auprès d'un feu de braises pour y chauffer leur corps et ressentit pour eux une extrême pitié. Il ne supportait pas de s'approcher des braises brûlantes. Si on l'avait traîné jusqu'au trou pour chauffer ses membres au-dessus des braises, la chaleur lui aurait causé une grande souffrance. Ce qui l'avait autrefois soulagé, lui procurant du bonheur, était maintenant source de supplice. « Le désir n'est lui aussi qu'un foyer de braises brûlantes dans la forêt. Seuls des malades prennent le désir pour du bonheur », dit le Bouddha. Avant de devenir moine, il avait goûté une vie tentant de satisfaire les cinq désirs ; ses paroles étaient donc le fruit de l'expérience. Le vrai bonheur, dit-il, est une vie de peu de désirs, peu de possessions, et de temps pour jouir des multiples merveilles en nous et autour de nous.

Les Écritures relatent comment Baddhiya goûta bonheur et bien-être quand il mena sa vie dénuée de désir. Une nuit, assis en méditation au pied d'un arbre au monastère de la Forêt de Bambous, il s'écria soudain par deux fois : « Ô bonheur ! » Le lendemain matin, un autre bhikkhu rapporta ces paroles au Bouddha, pensant que le moine Baddhiya regrettait sa haute position sociale de gouverneur. L'après-midi, après avoir enseigné le Dharma, le Bouddha appela Baddhiya auprès de lui :

« Est-il vrai qu'hier, pendant ta méditation, tu t'es écrié par deux fois : "Ô bonheur !" ?

– Vénérable, il est vrai qu'hier soir, je me suis écrié par deux fois : "Ô bonheur !", répondit Baddhiya.

– Pourquoi ? Explique-le à la communauté, lui demanda Bouddha.

– Vénérable, quand j'étais gouverneur, je vivais dans le luxe, j'avais beaucoup de pouvoir et d'influence. Un régiment de soldats m'assistait dans tous mes déplacements. Ma résidence était gardée par des soldats nuit et jour, à l'intérieur comme à l'extérieur. Pourtant, j'étais toujours anxieux, j'avais peur et ne me sentais pas en sécurité. Maintenant, en bhikkhu, je vais seul dans la forêt, m'assieds seul au pied d'un arbre, dors seul sans matelas ni rideau, et n'éprouve nulle sensation de malaise ou de crainte. J'éprouve une grande sensation d'aisance, de joie et de paix, jamais éprouvée quand j'étais gouverneur. Ne possédant rien à voler ni à défendre, je ne crains ni voleurs ni assassins. Je vis à l'aise comme un cerf dans la forêt. La nuit dernière, pendant la méditation, j'ai nettement ressenti ce bien-être et c'est pourquoi j'ai élevé la voix en m'écriant par deux fois : "Ô bonheur !" Si j'ai dérangé un autre méditant, je m'en excuse sincèrement, Vénérable. »

Le Bouddha fit l'éloge de Baddhiya et dit à la communauté : « Le moine Baddhiya fait des progrès réguliers et stables sur le chemin du contentement et de l'impavidité. Il ressent la joie à laquelle aspirent même les dieux. »

Dans l'école Vijñanavada, l'« absence de désir », l'absence d'envie de quelque chose, est rangée parmi les onze formations mentales positives. L'absence de désir était la condition fondamentale rendant possibles les sensations

de joie, de paix et d'aisance réalisées par le moine Baddhiya en menant une vie simple. La simplicité, c'est avoir peu de désirs et se contenter de quelques possessions. L'absence de désir est la base du vrai bonheur, parce que le vrai bonheur doit comporter paix, joie et aisance.

Quatorzième exercice – Observer la colère

Quand la colère est présente en lui, il est conscient : « La colère est présente en moi. » Quand la colère n'est pas présente en lui, il est conscient : « La colère n'est pas présente en moi. » Quand la colère commence à apparaître, il en est conscient. Quand la colère déjà apparue est abandonnée, il en est conscient. Quand la colère déjà abandonnée ne réapparaîtra plus dans l'avenir, il en est conscient.

Cet exercice consiste à observer attentivement notre colère. Le bouddhisme enseigne qu'une personne est composée de cinq agrégats – forme, sensations, perceptions, formations mentales et conscience. La colère fait partie de l'agrégat des formations mentales et la sensation désagréable qui l'accompagne appartient à l'agrégat des sensations. La maîtrise de notre colère est une étape importante sur le chemin de la pratique. Identifier la présence ou l'absence de colère est source de nombreux bienfaits. Pour accomplir à fond notre travail d'observation attentive, nous l'allions à la respiration consciente.

Premier bienfait constaté de l'observation attentive de la présence ou absence de colère : nous sommes bien plus heureux quand la colère n'est pas présente. La colère est une flamme qui jaillit et consume notre maîtrise, nous

faisant penser, dire et faire des choses que nous regretterons sans doute ensuite. Les actes du corps, de la parole et de l'esprit commis sous l'emprise de la colère nous emportent loin sur le chemin de l'enfer. Nous n'avons peut-être jamais vu les enfers Avici, mais pouvons clairement voir qu'une personne en colère se trouve dans l'un des enfers brûlants. Colère et haine sont les matériaux construisant les enfers Avici. Un esprit dénué de colère – calme, frais et sain – est l'une des onze formations mentales positives. L'absence de colère est la base du vrai bonheur, la base de l'amour et de la compassion.

Deuxième bienfait de l'observation attentive de la présence ou absence de colère : identifier notre colère suffit à lui faire perdre un peu de son pouvoir destructeur. Elle ne devient destructrice que si nous ne l'observons pas attentivement quand nous la ressentons. Quand elle naît en nous, suivons étroitement notre respiration tout en identifiant notre colère et en l'observant attentivement. En faisant ainsi, nous avons déjà engendré l'attention et la colère ne peut plus monopoliser le champ de notre conscience. La pleine conscience accompagne la colère : « Je sais que je suis en colère. » Cette conscience est une compagne pour la colère. L'observation attentive ne consiste pas à refouler ou à chasser notre colère, mais juste à veiller sur elle. C'est un principe très important dans la pratique de méditation. L'observation attentive est une lampe lumineuse. Ce n'est pas un juge. Elle éclaire notre colère, la prend en compte, veille sur elle avec un soin affectueux, comme une sœur aînée veillant sur sa petite sœur et la réconfortant.

Quand nous sommes en colère, notre colère est notre être même. La refouler ou la chasser, c’est nous refouler ou nous chasser. Quand nous sommes joyeux, nous sommes joie. Quand nous sommes en colère, nous sommes colère. Quand nous aimons, nous sommes amour. Quand nous haïssons, nous sommes haine. Quand la colère est née, nous pouvons être conscients que cette colère est une énergie intérieure et changer cette énergie en une autre sorte d’énergie. Pour la transformer, il faut d’abord savoir l’accepter. Par exemple, une poubelle de matière organique malodorante et en décomposition peut être transformée en compost et plus tard en belles roses. Au début, nous considérons peut-être détritus et fleurs comme deux choses séparées et opposées ; mais en regardant avec profondeur, nous voyons que les fleurs existent déjà dans le détritus et le détritus existe déjà dans les fleurs. La belle rose contient le détritus ; un examen attentif nous permet de le voir. Il suffit d’une semaine à une fleur pour devenir détritus. Le détritus malodorant peut déjà contenir de belles fleurs et des plantes aromatiques, comme la coriandre ou le basilic. Quand un bon jardinier de culture biologique examine la poubelle, il peut voir cela et n’éprouve donc ni tristesse ni dégoût. Loin de le juger défavorablement, il apprécie au contraire le détritus, auquel suffisent quelques mois pour se transformer en plantes aromatiques. Concernant la colère et le désespoir, nous avons aussi besoin de la vision profonde et non duelle du jardinier biologique. Les craindre ou les rejeter est inutile. Nous savons que la colère est une sorte de détritus, mais qu’il est en notre pouvoir de la transformer. Elle nous est nécessaire comme le compost au

jardinier biologique. Si nous savons accepter notre colère, nous avons déjà un peu de paix et de joie. Progressivement, nous pouvons transformer entièrement la colère.

Quand la colère apparaît, d'autres formations mentales, latentes dans les profondeurs de notre conscience, n'apparaissent pas. L'école Vijñanavada nomme *alaya* cette conscience profonde. Joie, tristesse, amour et haine, par exemple, sont présents dans l'*alaya* quand nous sommes en colère, mais restent sous-jacents sans se manifester, comme des graines (skt., *bija*). Si nous laissons la colère s'exprimer sans lui donner de veilleur, elle risque de causer de grands dommages en nous et à l'extérieur. Quand la formation mentale attention (skt., *smrti*, pali, *sati*) monte de l'*alaya*, elle peut devenir l'ami spirituel de la formation mentale colère. À mesure que nous suivons notre respiration et veillons attentivement sur notre colère, la situation devient de moins en moins dangereuse. La colère est toujours là, mais perd peu à peu sa force et commence à se transformer en une autre forme d'énergie, par exemple l'amour ou la compréhension.

L'attention est une lampe qui nous illumine. Dès qu'une lampe est allumée dans une pièce, la pièce change. Quand le soleil se lève, il suffit à la lumière du soleil de briller sur les plantes pour qu'elles changent, poussent et se développent. La lumière du soleil semble inactive, mais en vérité fait beaucoup. Sous son influence, les plantes produisent de la chlorophylle et verdissent. Grâce à la croissance des plantes, les espèces animales ont de quoi survivre. Si le soleil continue à briller sur la fleur en bouton, elle s'ouvre : quand la lumière du soleil pénètre le bouton,

les photons le transforment et la fleur s’épanouit. Notre attention a la même fonction que la lumière du soleil. Si nous projetons de façon stable la lumière de la pleine conscience sur notre état d’esprit, il se transformera en un état meilleur.

Grâce à la lumière illuminante de la conscience, nous pouvons voir les racines de notre colère. La méditation vise à regarder les choses avec profondeur afin de discerner leur nature. Les origines interdépendantes sont la nature des choses, et la vraie source de tout ce qui existe. Si nous examinons notre colère, nous pouvons en voir les racines, par exemple l’incompréhension (ou ignorance), la mal adresse (ou manque d’habileté), la société environnante, le ressentiment secret, l’habitude (ou notre conditionnement). Ces racines peuvent être présentes à la fois en nous et dans la personne qui a principalement suscité l’apparition de la colère. Nous observons attentivement afin de pouvoir voir et comprendre. Voir et comprendre sont les éléments de libération qui nous permettent d’être délivrés de la souffrance accompagnant toujours la colère. Voir et comprendre apportent l’amour et la compassion. Ce sont les gouttes de baume de la compassion du *bodhisattva* qui rafraîchissent notre cœur et notre esprit. Nous l’avons vu, notre colère est un champ d’énergie. Grâce à l’observation attentive et la vision profonde de ses racines, nous pouvons changer cette énergie en celle de l’amour et de la compassion – une énergie constructrice et guérissante.

Les gens en colère disent et font généralement des choses causant du dommage aux autres et à eux-mêmes. Certains parlent et agissent d’une manière blessante. Ils

croient que ce comportement libérera le champ d'énergie brûlant dans leur cœur. Ils crient et tempêtent, frappent les objets, décochent sur les autres des flèches de paroles empoisonnées. Ces méthodes de décompression sont dangereuses.

Parfois, ils essaient de trouver des moyens d'exprimer leur colère de manière moins dangereuse. Par exemple, aller dans leur chambre, fermer la porte derrière eux et marteler un oreiller de toutes leurs forces. Naturellement, marteler un oreiller jusqu'à l'épuisement de votre énergie diminuera la colère et vous éprouverez sans doute une sensation temporaire de soulagement – l'épuisement est plus facile à supporter que la colère. Mais les racines de la colère demeurent intactes et, quand les conditions sont mûres, la même colère resurgira. La méthode d'observation attentive pour percevoir les racines de notre colère et les comprendre est ainsi la seule qui soit d'une efficacité durable.

Nous l'avons déjà vu, quand la colère apparaît, nous avons tout d'abord besoin de revenir à la respiration consciente et de prendre attentivement en compte notre colère. Nous nous concentrons donc sur la respiration pour maintenir l'attention. Nous évitons d'écouter ou de regarder la personne considérée comme la cause de notre colère. D'habitude, quand nous sommes en colère, nous ne revenons pas à nous-mêmes pour nous occuper de notre colère. Nous voulons penser aux aspects détestables de la personne qui l'a suscitée – grossièreté, malhonnêteté, cruauté, malveillance, etc. Plus nous y pensons, les écoutons ou les considérons, plus la colère bouillonne. Leur caractère détestable peut être réel, imaginaire ou exagéré,

mais quelle que soit la cause de notre colère, nous avons tendance à lui consacrer toute notre attention. En fait, la racine de notre problème est notre colère intérieure, et la première chose à faire est d'y revenir pour nous en occuper. Comme le pompier, nous devons immédiatement lancer de l'eau sur les flammes sans perdre de temps à chercher la personne qui a mis le feu à la maison. « Inspirant, je sais que je suis en colère. Expirant, je sais que je dois m'occuper de ma colère. » Tant que persiste la colère, mieux vaut donc ne pas écouter ou regarder l'autre personne, ni penser à elle, ni dire ou faire quoi que ce soit. En investissant l'esprit dans la tâche d'observer et calmer notre colère, nous éviterons de causer des dommages que nous regretterions sans doute ensuite. Nous apprécierons peut-être d'aller dehors et de pratiquer la méditation de la marche. L'air frais, les arbres verdoyants, les plantes nous apporteront une grande aide. Tout en marchant, nous pouvons réciter cette stance :

Inspirant,
je sais que la colère est encore présente.
Expirant,
je sais que la colère est moi.
Et je sais que l'attention est aussi moi.
Inspirant,
je sais que la colère est une sensation désagréable.
Expirant,
je sais que cette sensation est née et mourra.
Inspirant,

je sais que je peux m'occuper de cette sensation.
Expirant,
je calme cette sensation.

L'attention embrasse la sensation comme une mère, entourant de ses bras son enfant en larmes, lui prodigue tout son amour et ses soins. Si une mère met tout son cœur et son esprit à soigner son petit enfant, il sentira sa douceur et se calmera. De la même manière, nous pouvons calmer le fonctionnement de notre esprit.

Pour diminuer la sensation désagréable provoquée par la colère, mettons tout notre cœur et notre esprit dans la pratique de la méditation de la marche, accordant nos pas avec notre respiration et consacrant toute notre attention au contact entre la terre et la plante de nos pieds. Au bout d'un moment, notre colère se calme et nous devenons plus forts. Nous pouvons alors commencer à observer la colère et sa vraie nature.

Nous savons qu'il faut cuire les pommes de terre avant de les manger. Nous remplissons la casserole d'eau, mettons le couvercle et allumons le feu. Le couvercle sur la casserole, qui garde la chaleur à l'intérieur, est la puissance de la concentration – ne pas parler, ne pas écouter, ne rien faire du tout, juste concentrer entièrement l'esprit sur la respiration. Dès que la casserole est sur le feu, l'eau commence à chauffer. Quand nous pratiquons la respiration consciente, bien que notre colère soit encore là, elle est accompagnée par l'attention – le feu sous les pommes de terre. La colère – les pommes de terre – a commencé à se

transformer. Une demi-heure plus tard, les pommes de terre sont cuites – notre colère est transformée. Nous pouvons sourire, savons que nous comprenons les racines de notre colère et pouvons faire face à la personne qui l'a provoquée.

La colère s'enracine dans le manque de compréhension de soi-même et des causes, tant profondes qu'immédiates, ayant entraîné cette situation désagréable. Elle s'enracine aussi dans le désir, l'orgueil, l'agitation et la suspicion. Notre comportement face aux événements au moment où ils surviennent reflète à la fois notre état de compréhension et notre état de confusion. Les principales racines de notre colère sont en nous. L'environnement et les autres personnes ne sont que des racines secondaires.

Nous pouvons supporter les dommages provoqués par un tremblement de terre ou une inondation, mais si les mêmes dommages sont causés par des personnes, peut-être ne montrerons-nous pas grande patience et serons-nous envahis par la colère et la haine. Mais si nous savons que les tremblements de terre et les inondations ont des causes, nous devrions aussi comprendre que le mal que nous font des personnes a des causes – profondes ou immédiates. Ces causes aussi, nous avons besoin de les voir et les comprendre. Nous devons considérer les difficultés apportées par les autres comme une sorte de catastrophe naturelle. Ces personnes nous rendent la vie difficile parce qu'elles sont ignorantes, prisonnières de leurs désirs ou de leurs haines. En leur parlant avec colère et les traitant en ennemies, nous nous comportons alors exactement comme elles et n'en sommes pas différents. Pour réaliser l'état d'absence de colère dans notre esprit conscient et

subconscient, nous devons pratiquer les méditations de l'amour et la compassion.

Quinzième exercice – méditation de l'amour

Quand la colère n'est pas présente en lui, il est conscient : « La colère n'est pas présente en moi. » Quand la colère déjà apparue est abandonnée, il en est conscient. […] Quand la colère déjà abandonnée ne réapparaîtra plus dans l'avenir, il en est conscient.

Quand son esprit n'est pas attaché, il est conscient : « Mon esprit n'est pas attaché. » […] Quand son esprit ne déteste pas, il est conscient : « Mon esprit ne déteste pas. »

Dans l'*Anguttara Nikaya* (V, 161), le Bouddha enseigne : « Si un état d'esprit de colère apparaît, le bhikkhu peut pratiquer la méditation de l'amour, de la compassion ou de l'équanimité envers la personne qui a entraîné la sensation de colère. » La méditation de l'amour est une méthode pour développer l'esprit d'amour et de compassion. L'amour (pali, *metta*, skt., *maitri*) est un état d'esprit aspirant à apporter aux autres la paix, la joie et le bonheur. La compassion (skt., *karuna*) est un esprit aspirant à enlever la souffrance présente chez les autres. C'est le sens de la phrase : « L'amour est la capacité de donner la joie. » Quand l'amour et la compassion sont sources d'énergie en nous, ils apportent la paix, la joie et le bonheur à ceux qui nous sont chers et aussi aux autres.

Nous avons tous en nous les graines de l'amour et de la compassion ; nous pouvons développer ces remarquables sources d'énergie. *Maitri* et *karuna* ne sont pas un amour qui tente de posséder et de s'approprier, de commander,

d’entraîner la souffrance pour soi et ceux que l’on aime. *Maitri* et *karuna* sont un amour inconditionnel qui n’attend rien en retour. Ils ne mènent donc pas à l’anxiété, à l’ennui ou au chagrin.

L’essence de l’amour et de la compassion est la compréhension, la capacité de reconnaître la souffrance d’autrui. Nous devons être en contact avec la souffrance physique, matérielle et psychologique des autres. Pour cela, il faut se mettre dans leur peau. Nous devons nous mettre dans leur corps, leurs sensations, leurs formations mentales, et ressentir leur souffrance. Une observation superficielle, extérieure, ne nous aidera pas à voir leur souffrance. Le *Satipatthana Sutta* enseigne à faire un avec l’objet de notre observation. Nous observons le corps *dans* le corps, les sensations *dans* les sensations, les formations mentales *dans* les formations mentales.

Quand nous sommes en contact avec la souffrance d’une autre personne, un sentiment de compassion naît immédiatement en nous. La compassion signifie littéralement « souffrir avec » l’autre. Observer afin de voir la souffrance chez une autre personne est le travail de la méditation. Si nous sommes assis dans la posture de méditation jambes croisées, suivons notre respiration et observons attentivement quelqu’un, nous pouvons être en contact avec sa souffrance et l’énergie de la compassion s’élève en nous. Le faire tout en marchant, en étant debout, assis, étendus, en parlant et en agissant – pas seulement quand nous sommes assis en méditation – est aussi possible. La souffrance physique et psychologique de cette

personne sera claire pour nous à la lumière de notre observation attentive.

Quand naît l'esprit de compassion, nous devons trouver des moyens de le nourrir et de l'exprimer. Quand nous entrons en contact avec l'autre personne, nos pensées et nos actes devraient exprimer notre esprit de compassion, même si elle dit et fait des choses difficiles à accepter. Pratiquons ainsi jusqu'à ce que nous voyions clairement que notre amour ne dépend pas du fait que la personne s'excuse ou est sympathique. Nous pouvons alors être sûrs que notre esprit de compassion est ferme et authentique. Nous reconnaîtrons en nous-mêmes certains beaux signes de l'esprit compatissant : notre sommeil est plus détendu ; nous ne faisons pas de cauchemars ; nous ressentons un plus grand bien-être durant l'état de veille ; nous ne sommes ni anxieux ni déprimés ; nous sommes protégés par tout et tous autour de nous. En définitive, la personne qui a fait l'objet de notre méditation sur la compassion en bénéficiera aussi. Peu à peu, sa souffrance diminuera et sa vie deviendra plus lumineuse, plus joyeuse.

Nous pouvons commencer notre méditation de la compassion sur une personne souffrant physiquement ou matériellement – faible et maladive, pauvre, opprimée, ou sans protection. Cette forme de souffrance est facile à percevoir. Nous l'observons profondément, durant la méditation assise ou quand nous sommes concrètement en contact avec elle. Disposer d'un certain temps est nécessaire pour être profondément en contact avec sa souffrance. Nous devons poursuivre l'observation jusqu'à ce que l'esprit de compassion apparaisse et que sa substance

pénètre notre être. L'esprit de compassion enveloppera alors l'objet de notre observation. Si nous observons ainsi avec profondeur, l'esprit de compassion se transformera naturellement en action. Nous ne nous contenterons pas de dire : « Je l'aime beaucoup », mais plutôt : « Je dois faire quelque chose pour qu'elle souffre moins. » L'esprit de compassion est réellement présent quand il est capable d'enlever la souffrance.

Ensuite, nous pouvons pratiquer le contact avec des formes plus subtiles de souffrance. Parfois, une personne ne semble pas souffrir du tout, mais on sent qu'elle porte des chagrins ayant laissé leurs traces secrètes. Une personne jouissant d'une large aisance matérielle peut aussi être en proie à la souffrance, et même se suicider. Il existe très peu de gens qui, à un plus ou moins haut degré, ne souffrent pas. Celui qui nous a fait souffrir souffre aussi, sans aucun doute. Il suffit de nous asseoir, de suivre notre respiration et de regarder avec profondeur : nous verrons sûrement sa souffrance.

Nous verrons peut-être que l'origine de sa souffrance est la maladresse des parents qui l'ont élevé. Mais ses parents ont peut-être été victimes de leurs propres parents. La souffrance s'est transmise de génération en génération et est re-née en cette personne. Si nous pouvons le voir, comprenant qu'elle aussi est une victime, nous ne la blâmerons plus de nous faire souffrir. Regarder avec profondeur, c'est comprendre. Quand nous comprenons, il est facile d'embrasser l'autre personne dans notre esprit de compassion.

Regarder avec profondeur la souffrance de qui nous a fait souffrir est un don miraculeux. Grâce à notre observation, nous savons maintenant que la personne souffre. Peut-être pense-t-elle que nous faire souffrir diminuera sa souffrance. Notre inimitié et notre amertume envers elle s'évanouiront quand nous serons en contact avec sa souffrance. L'eau vive de l'esprit compatissant commence à couler et nous purifie les premiers. Nous nous sentons frais, légers et pouvons sourire. Nous n'avons pas besoin de deux personnes pour amener la réconciliation. Quand nous regardons avec profondeur, nous nous réconcilions avec nous-mêmes et, pour nous, le problème n'existe plus. Tôt ou tard, l'autre verra notre attitude et partagera la fraîcheur du courant d'amour coulant naturellement dans notre cœur.

Quand nous avons ressenti le fruit de la méditation de la compassion, la méditation de l'amour devient relativement facile. Tout comme l'esprit de compassion, c'est au pratiquant que l'esprit d'amour apporte d'abord paix, joie et bonheur. Nous savons que, si nous-mêmes n'avons pas la paix et la joie, nous n'aurons pas de paix et de joie à partager avec autrui. C'est pourquoi les méditations de la compassion et de l'amour bénéficient à la fois au pratiquant et aux autres.

En réduisant la souffrance des autres, nous leur apportons en même temps le bonheur. La vie est souffrance, mais multiples aussi sont ses merveilles – ciel de l'aurore, pleine lune de l'équinoxe d'automne, buisson de forsythia, bambou violet, ruisseau limpide, bel enfant… Quand nous ne prêtons attention qu'à notre souffrance, entrer en contact avec ces merveilles est impossible, et rien

de ce que nous dirons ou ferons ne saurait dénouer le nœud de souffrance et apporter les conditions d'une vie joyeuse. L'observation attentive est l'élément qui nourrit l'arbre de la compréhension ; l'amour et la compassion en sont les plus belles fleurs. Quand nous réalisons l'esprit d'amour, nous devons aller vers celui qui a fait l'objet de notre observation attentive, afin que notre esprit d'amour ne soit pas le jeu de notre imagination, mais une source d'énergie ayant un effet dans le monde réel.

Pendant la méditation, enseigne le Bouddha, nous pouvons envoyer notre esprit d'amour et de compassion dans les quatre directions, embrassant toutes les espèces d'êtres. Mais il ne faudrait pas penser que les méditations de l'amour et de la compassion consistent juste à s'asseoir calmement et à imaginer que notre esprit d'amour et de compassion va se répandre dans l'espace comme des ondes sonores ou lumineuses. Le son et la lumière ont la faculté de pénétrer partout, l'amour et la compassion aussi. Cependant, si notre amour et notre compassion se réduisent à une sorte d'imagination – par exemple, si nous les imaginons comme un pur nuage blanc qui se forme lentement, puis peu à peu s'étend et enveloppe le monde entier –, elles n'auront alors aucun effet, ne seront qu'un nuage de l'imagination. Un vrai nuage peut produire de la pluie. C'est seulement au milieu de notre vie quotidienne et de notre contact réel avec les gens et avec d'autres espèces, y compris l'objet de notre méditation, que nous pouvons savoir si notre esprit d'amour et de compassion est vraiment présent et stable. Si l'amour et la compassion sont réels, ils transparaîtront dans notre vie quotidienne, dans

notre manière de parler aux gens et d'agir dans le monde. La position de méditation assise n'est pas la seule dans laquelle nous puissions faire jaillir l'eau vive de l'amour et de la compassion.

Bien des gens pensent que, sans influence ni argent, ils ne peuvent réaliser l'amour et la compassion. En fait, la source de l'amour et de la compassion est en nous, et nous pouvons, sans être riches ou influents, aider un grand nombre de personnes à moins souffrir et à connaître beaucoup de bonheur. Une parole, un acte, une pensée peuvent diminuer la souffrance d'une personne et lui apporter la joie. Une parole peut donner réconfort et confiance, détruire le doute, aider quelqu'un à éviter une erreur, apaiser un conflit, ouvrir la porte de la libération ou montrer le chemin de la réussite et du bonheur. Un acte peut sauver une vie ou aider à saisir une chance rare. Une pensée aussi, car les pensées mènent aux paroles et à l'action. Si nous avons dans le cœur l'amour et la compassion, chaque pensée, parole ou action peut produire un miracle. La compréhension étant le fondement même de l'amour et de la compassion, les paroles et les actes engendrés par l'amour et la compassion seront des paroles et des actes qui aident. Quand nous voulons aider, nous savons éviter la sorte d'amour qui fait plus de mal que de bien. Souvenons-nous toujours que l'amour n'est autre que compréhension.

Seizième exercice – L'investigation discriminante

Quand son esprit désire, le pratiquant est conscient : « Mon esprit désire. » Quand son esprit ne désire pas, il est

conscient : « Mon esprit ne désire pas. » Quand son esprit déteste quelque chose, il est conscient : « Mon esprit déteste quelque chose. » Quand son esprit ne déteste pas, il est conscient : « Mon esprit ne déteste pas. » Quand son esprit est dans un état d'ignorance, il est conscient : « Mon esprit est dans un état d'ignorance. » Quand son esprit n'est pas dans un état d'ignorance, il est conscient : « Mon esprit n'est pas dans un état d'ignorance. » Quand son esprit est tendu, il est conscient : « Mon esprit est tendu. » Quand son esprit n'est pas tendu, il est conscient : « Mon esprit n'est pas tendu. » Quand son esprit est distrait, il est conscient : « Mon esprit est distrait. » Quand son esprit n'est pas distrait, il est conscient : « Mon esprit n'est pas distrait. » Quand son esprit a une plus vaste portée, il est conscient : « Mon esprit a élargi sa portée. » Quand son esprit a une portée étroite, il est conscient : « Mon esprit est devenu d'une portée étroite. » Quand son esprit est capable d'atteindre un état élevé, il est conscient : « Mon esprit est capable d'atteindre un état élevé. » Quand son esprit n'est pas capable d'atteindre un état élevé, il est conscient : « Mon esprit n'est pas capable d'atteindre un état élevé. » Quand son esprit est concentré, il est conscient : « Mon esprit est concentré. » Quand son esprit n'est pas concentré, il est conscient : « Mon esprit n'est pas concentré. » Quand son esprit est libéré, il est conscient : « Mon esprit est libéré. » Quand son esprit n'est pas libéré, il est conscient : « Mon esprit n'est pas libéré. »

[…] Quand le facteur d'Éveil investigation des phénomènes est présent en lui, il est conscient : « L'investigation des phénomènes est présente en moi. »

[…] Il est conscient quand l’investigation des phénomènes non encore née est en train de naître et quand l’investigation des phénomènes déjà née est parfaitement développée.

L’ignorance, ou illusion, est la perception erronée des choses. Pour corriger nos perceptions erronées, le Bouddha enseigne une méthode d’investigation discriminante, qui concerne l’établissement fondé sur l’esprit et l’établissement fondé sur les objets de l’esprit. Les objets de l’esprit sont aussi nommés des *dharma* (tout ce qui peut être conçu comme existant). Ils comprennent les six organes des sens, les six objets des sens et les six consciences des sens. Les six organes sont les yeux, les oreilles, le nez, la langue, le corps et l’esprit. Les six objets sont la forme et la couleur, le son, l’odeur, le goût, les objets tactiles et les objets mentaux (tout concept et tout ce qui appartient au domaine de la mémoire et de l’expérience mentale). Les six consciences sont : la conscience visuelle (ou vue), la conscience auditive (ou ouïe), la conscience olfactive (ou odorat), la conscience gustative (ou goût), la conscience corporelle (ou toucher) et la conscience mentale. Tous les dharma sont contenus dans ces dix-huit domaines (skt., *dhatu*), qui comprennent tous les aspects psychologiques, physiologiques et physiques. Ces dix-huit domaines sont aussi nommés objets de l’esprit, y compris les formations mentales. Quand l’esprit observe l’esprit, l’esprit devient un objet de l’esprit.

La caractéristique fondamentale de tous les dharma est le processus des origines interdépendantes. Tous les dharma naissent, durent et disparaissent selon la loi de

l’interdépendance. Dans le *Majjhima Nikaya*, il est enseigné : « Ceci est, parce que cela est ; ceci n’est pas, parce que cela n’est pas. Ceci est produit, parce que cela est produit. Ceci est détruit, parce que cela est détruit. » Le principe fondamental d’interdépendance, énoncé avec une extrême simplicité, est d’une profondeur incommensurable. Suivant cet enseignement, aucun dharma ne peut naître de lui-même, durer par lui-même et disparaître par lui-même. Le devenir d’un dharma dépend du devenir, de la durée et de la destruction d’autres dharma. Les dharma n’ont pas d’existence indépendante. Ils sont vides de toute existence séparée, indépendante.

Dans la vie quotidienne, nous avons tendance à percevoir les choses comme réelles et indépendantes les unes des autres. Prenons, par exemple, une feuille vue sur la branche devant nous. Nous pensons peut-être qu’elle existe indépendamment de toutes les autres feuilles, indépendamment de la branche, du tronc et des racines de l’arbre ; indépendamment des nuages, de l’eau, de la terre et du ciel. En réalité, cette feuille ne pourrait être ici sans la présence de toutes les autres choses que nous trouvons différentes d’elle. Cette feuille fait un avec les autres feuilles, la branche, le tronc et les racines de l’arbre ; avec les nuages, la rivière, la terre, le ciel et la lumière du soleil. Si l’un de ces éléments était absent, la feuille ne pourrait exister. En examinant la feuille avec profondeur, nous pouvons voir la présence de tous ces éléments. La feuille et ces éléments sont présents ensemble. C’est le principe de l’inter-être et de l’interpénétration, le principe de tout est un et un est tout, qu’enseigne l’*Avatamsaka Outra*[17] – texte

exprimant la vue la plus complète, et rationnellement suffisante, du principe bouddhique des origines interdépendantes. Les choses n'existent pas en dehors les unes des autres. Elles existent les unes dans les autres et les unes avec les autres. C'est pourquoi le Bouddha dit : « Ceci est, parce que cela est. » Le pouvoir de la concentration nous permet d'observer à la lumière de ce principe tout ce qui existe. Tous les phénomènes de l'univers, y compris nos pensées, paroles, sensations et celles des personnes qui nous entourent, doivent être observés à la lumière de l'interdépendance.

Cette méthode d'investigation discriminante commence par la classification des charma en catégories, comme celles des six organes des sens, des six objets des sens et des six consciences des sens – c'est-à-dire les « dix-huit domaines » – qui peuvent aussi être classés selon les cinq agrégats – forme, sensations, perceptions, formations mentales et conscience. Le terme « forme » signifie tous les phénomènes physiques et physiologiques. « Sensations » signifie les sensations agréables, désagréables ou neutres. « Perceptions » signifie les conceptualisassions et dénominations fondamentales. « Formations mentales » signifie les états psychologiques qui naissent et se manifestent en nous. « Conscience » est la fonction consistant à maintenir, connaître, comparer, emmagasiner et se rappeler toutes les « graines » semées dans l'esprit. Les textes fondamentaux de l'*Abhidharma* et les enseignements de l'école Vijñanavada (centrée sur le psychisme) donnent des explications très complètes de la

nature essentielle de ces cinq catégories et de leur mode de fonctionnement.

Le *Outra du Cœur* de la *Prajñaparamita* nous dit que le *bodhisattva* Avalokita, grâce à son observation des cinq agrégats, fut capable de voir la nature interdépendante de tous les dharma et de saisir directement leur absence essentielle de naissance et de mort. Ce même sutra parle de la vacuité essentielle (skt., *sunyata*) de tous les dharma. Vacuité, ici, signifie interdépendance. Tous les dharma dépendent les uns des autres pour apparaître et pour durer. Aucun dharma ne peut exister séparément d'autres dharma ; c'est pourquoi nous disons que la nature réelle des dharma est la vacuité. Rien ne peut exister de par soi-même.

L'investigation discriminante nous permet de saisir directement la nature interdépendante de tout ce qui existe, c'est-à-dire saisir directement la nature vide de toutes choses. Par la vision profonde de la vacuité, nous transcenderons les concepts de « c'est » et « ce n'est pas », de naissance et mort, d'un et multiple, de venir et partir, et nous transcenderons la peur de la naissance et de la mort. C'est-ce n'est pas, naissance-mort, un-multiple, venir-partir, etc. : ces concepts se dissoudront quand nous serons témoins de la nature interdépendante de tous les phénomènes. Pouvoir mettre fin au concept de naissance et de mort est le point essentiel de l'investigation discriminante.

Quelques jours avant le décès du disciple laïc Anathapindika, le Bouddha envoya le Vénérable Sariputra et le Vénérable Ananda auprès de lui pour l'instruire dans sa

pratique. Assis à son chevet, le Vénérable Sariputra commença ainsi : « Laïc Anathapindika, tu dois penser ainsi et l'observer : "Ces yeux ne sont pas moi, je ne suis pas pris dans ces yeux." » Anathapindika pratiqua la respiration et réfléchit suivant les instructions. Sariputra poursuivit : « Ces oreilles, ce nez, cette langue, ce corps et cet esprit ne sont pas moi. Je ne suis pas pris par les formes, les sons, les odeurs, les goûts, les contacts ou les pensées que j'ai. »

Anathapindika pratiqua cette observation pour voir progressivement la nature interdépendante de tout ce qui est, pour voir que lui-même n'était pas réduit aux dix-huit domaines (les six organes des sens, les six objets des sens et les six consciences des sens), et pour voir qu'il n'y a pas de naissance qui nous amène à l'existence ni de mort qui nous emporte de l'existence à la non-existence.

Quand il eut pratiqué ces instructions, Anathapindika se mit à pleurer et les larmes coulaient sur ses joues. Le Vénérable Ananda lui demanda :

« Qu'y a-t-il ? Regrettes-tu quelque chose ? N'as-tu pas réussi à faire cette méditation ?

– Vénérable Ananda, je n'ai rien à regretter, et ma méditation a très bien réussi. Je pleure parce que je suis très ému. J'ai eu la chance de servir le Bouddha et cette communauté pendant de nombreuses années, mais je n'avais jamais entendu un enseignement aussi profond, aussi merveilleux et aussi précieux que celui transmis aujourd'hui par le Vénérable Sariputra répondit Anathapindika.

– Laïc Anathapindika, ne sais-tu pas que le Bouddha donne toujours cet enseignement aux moines et aux

nonnes ? dit Ananda.

– Vénérable Ananda, dites, je vous prie, au Bouddha que les laïcs comme moi pourraient aussi écouter ce merveilleux enseignement. Il y a des laïcs incapables d'écouter, de comprendre et de mettre en pratique ces enseignements merveilleux et profonds, mais il y a aussi des laïcs capables de les écouter, les comprendre et les mettre en pratique. »

Ce passage sur le laïc Anathapindika (*Majjhima Nikaya* 143) montre que tout le monde peut pratiquer l'observation attentive de la nature vide et interdépendante des phénomènes, et non seulement les moines ou les nonnes. La vie d'un laïc n'est pas si affairée qu'il ne puisse savourer les plus hauts enseignements du bouddhisme.

Le *Sutra des Quatre Établissements de l'attention* décrit aussi l'esprit qui n'est pas dans un état d'ignorance et de confusion, par exemple quand nous sommes conscients de l'impermanence, de l'interdépendance et de l'absence d'un soi, quand notre esprit repose dans les vues justes. La vue juste est l'une des huit branches de pratique nommées le noble chemin octuple.

Dans la partie enseignant l'attention aux objets de l'esprit, parmi les sept facteurs de l'Éveil (skt., *saptabodhyanga*) figure l'investigation des dharma. Elle signifie l'examen détaillé de la source et de la nature des phénomènes, qu'ils soient physiques ou psychologiques. L'investigation des dharma a un sens similaire à celui de l'investigation discriminante et vise aussi à voir la source et la nature des dharma. Si nous pouvons comprendre dans leur profondeur la source et la nature des dharma, notre esprit n'est pas dans un état d'ignorance ou de confusion.

Chacun des quinze exercices expliqués ci-dessus (extraits du *Satipatthana Sutta*) vise, dans une plus ou moins grande mesure, à l'observation attentive de la source des dharma. Les exemples les plus évidents sont le huitième exercice – l'observation de l'interdépendance du corps et de tout ce qui existe dans l'univers : la terre, l'eau, l'air et le feu –, et le douzième exercice – l'observation de la source et de la nature de nos sensations.

Assis en méditation, nous concentrons l'esprit sur l'objet de notre observation – un phénomène, parfois physique, parfois psychologique – et nous l'observons avec profondeur pour découvrir sa source et sa nature. La respiration consciente a pour rôle de nourrir notre pouvoir de concentration et de le maintenir sur un seul objet. Si nous observons avec soin et profondeur, nous verrons naturellement que l'apparition, la durée et la fin de l'objet dépendent d'autres choses. Finalement, nous verrons que la vraie nature de tous les dharma est l'absence de naissance et de mort, et que malgré leur impermanence, ils ne sont jamais totalement détruits. Ainsi, l'observation attentive de l'interdépendance est la voie nous menant à transcender les limites de la naissance et de la mort. Un disciple du bouddhisme qui ne pratique pas l'observation attentive de l'interdépendance n'a pas encore atteint la quintessence du chemin bouddhique.

Dix-septième exercice – Observer les formations internes

Il est conscient des yeux [des oreilles, du nez, de la langue, du corps, de l'esprit], et conscient de la forme [du son, de l'odeur, du goût, du toucher, des objets de l'esprit],

et il est conscient des formations internes produites en dépendance de ces deux éléments. Il est conscient de la naissance d'une nouvelle formation interne et conscient d'abandonner une formation interne déjà produite, et quand une formation déjà abandonnée ne réapparaîtra plus, il en est conscient.

Dans la section du sutra concernant l'observation des six organes des sens et des six objets des sens, nous voyons l'expression « formations internes ». Le terme sanskrit correspondant, *samyojana*, peut aussi se traduire par « nœuds », « entraves », « agglomération » ou « lier ensemble ».

Les formations internes peuvent se classer en deux catégories : 1) les « cinq nœuds lâches » (ou inférieurs) : confusion, désir, colère, orgueil et doute ; 2) les « cinq nœuds serrés » (ou supérieurs) : conception du corps comme étant soi, vues extrêmes, vues fausses, vues corrompues et superstitions (ou interdictions rituelles non nécessaires). Ces derniers sont plus faciles à corriger. Quand les yeux voient une forme, quand les oreilles entendent un son, quand le nez sent une odeur, quand la langue sent un goût, quand le corps touche quelque chose ou quand l'esprit appréhende un objet, des nœuds peuvent ou non se former, suivant la manière dont notre esprit reçoit ces impressions. Quand une personne nous parle durement, si nous en comprenons la raison et ne prenons pas ces paroles à cœur, nous ne ressentirons aucune irritation et aucun nœud ne sera formé dans notre esprit. Si nous ne comprenons pas la raison et sommes irrités, un nœud sera formé. Sa substance sera la haine. Quand nous comprenons

mal les paroles ou le comportement d'une personne, le nœud formé est la confusion, qui engendre souvent l'irritation, l'orgueil, l'attachement et le doute. Le nœud – la confusion, c'est-à-dire un manque de vision claire, ou ignorance (skt., *avidya*) – est la base de tous les autres nœuds.

Les sensations associées aux formations internes sont généralement désagréables, mais les formations internes sont parfois associées à des sensations agréables. Quand nous sommes attachés à une forme, un son, une odeur, un goût, une sensation tactile ou un objet mental, une formation interne ayant pour nature le désir est formée. Au début, elle peut être associée à une sensation agréable. Mais comme nous y devenons attachés, nous sommes liés, et quand les exigences de l'attachement ne sont pas satisfaites, les sensations deviennent désagréables. Tout, depuis le vin, le tabac ou l'opium jusqu'aux belles formes, la bonne nourriture, la musique ou les paroles élogieuses, peut produire en nous un nœud, une formation interne commençant comme sensation agréable. Une fois ce nœud formé, il nous lie étroitement et nous sommes contraints de rechercher à maintes reprises l'objet sensoriel correspondant pour renouveler la sensation agréable.

Tomber amoureux est aussi une formation interne, car de l'attachement aveugle s'y trouve contenu. L'expression « tomber » amoureux renferme même une connotation de désastre. On parle souvent de maladie d'amour, comme si tomber amoureux était une maladie. L'expression « coup de foudre » le décrit comme un coup violent. L'auteur Nguyên Binh dit : « Hélas, seuls les dieux peuvent sauver qui tombe

amoureux. » Mais être amoureux peut se transformer, de sorte que l'attachement aveugle, l'égoïsme et la domination soient remplacés par la capacité de comprendre et d'apporter le bonheur à la personne aimée, sans demander de conditions spéciales ni attendre quelque chose en retour. Transformer ainsi l'état amoureux, c'est transformer une formation interne.

Nos sensations de chagrin sont aussi des formations internes qui naissent de la confusion, du désir, de la haine, de l'orgueil et du doute. Si ces racines d'affliction ne sont pas transformées, les sensations de chagrin demeureront intactes en nous. Au cours de la vie quotidienne, des graines de chagrin peuvent être semées dans notre conscience avec ou sans la participation d'autrui. Les autres disent ou font des choses susceptibles de produire en nous des nœuds, mais si nous donnons naissance aux graines de la compréhension, de la tolérance, de l'amour et de la compassion, leurs actes et leurs paroles ne produiront en nous aucune formation interne. Cela dépend de la manière de recevoir ce qui nous arrive dans la vie quotidienne. Si nous sommes stables, détendus, compréhensifs, aimants, compatissants, et non pris dans l'égotisme, ce que disent et font les autres n'aura pas la force de produire en nous une formation interne.

Si nous vivons en accord avec les enseignements des quatre établissements de l'attention, nous pratiquons l'observation attentive de l'apparition, la durée et la transformation des formations internes. Dans la vie quotidienne, nous pratiquons la pleine conscience afin de savoir reconnaître la formation interne née à l'instant et

trouver comment la transformer. Si nous laissons des formations internes se renforcer, elles finiront par nous dominer et les transformer sera un travail très difficile. Pour que nous puissions la transformer, une formation interne de haine, de désir ou de doute requiert toute notre attention dès son apparition. Quand elle apparaît pour la première fois, le nœud est encore très « lâche » et le « dénouer » est un travail aisé.

Quand nous vivons avec quelqu'un, aidons-nous à transformer les formations internes que nous avons créées l'un en l'autre. Pratiquer la compréhension et la parole aimante permet de s'apporter mutuellement une grande aide. Le bonheur n'est plus une affaire individuelle. Si l'autre n'est pas heureux, nous ne le serons pas non plus. Transformer les formations internes chez l'autre, c'est donc engendrer aussi notre propre bonheur. Une femme peut créer des formations internes chez son mari, un mari peut en créer chez sa femme, et s'ils continuent à créer des nœuds l'un chez l'autre, il ne leur restera un jour plus aucun bonheur.

Dès qu'un nœud est créé, la femme, par exemple, devrait savoir qu'un nœud vient de se former en elle et ne pas négliger ce fait, mais prendre le temps de l'observer et, avec l'aide de son mari, transformer les formations internes. Elle pourrait dire : « S'il te plaît, j'ai une formation interne, peux-tu m'aider ? » Cette démarche est facile quand l'état d'esprit du mari et de la femme est encore léger et non chargé de nombreuses formations internes.

Nous l'avons vu, le matériau de toute formation interne est l'ignorance, ou confusion. Si nous sommes capables de

voir que l’ignorance est présente pendant la création d’un nœud, nous pouvons facilement le dénouer. Le douzième exercice (observer attentivement la source et la nature des sensations), le quatorzième (observer attentivement la colère) et le quinzième (observer avec compassion) montrent qu’en étant conscients de l’interdépendance et de la causalité multiple, nous pouvons voir les racines et la nature de notre état d’esprit, puis transformer et transcender les états désagréables. L’observation attentive consiste à regarder et pouvoir voir la nature des dharma. La transformation d’une formation interne est le résultat de cette vision profonde.

Dix-huitième exercice – Transformer les formations internes réprimées

Il est conscient des yeux [des oreilles, du nez, de la langue, du corps, de l’esprit], et conscient de la forme [du son, de l’odeur, du goût, du toucher, des objets de l’esprit], et il est conscient des formations internes qui sont produites en dépendance de ces deux choses. Il est conscient de la naissance d’une nouvelle formation interne et conscient d’abandonner une formation interne déjà produite, et quand une formation déjà abandonnée ne réapparaîtra plus, il en est conscient. (Même citation du sutra que dans le dix-septième exercice.)

Cet exercice vise à nous mettre en contact avec les formations internes enfouies et réprimées en nous, et à les transformer. Depuis longtemps, des formations internes de désir, de colère, de peur, de dévalorisation personnelle et de regret ont été refoulées dans notre subconscient. Bien

que refoulées, elles cherchent toujours à se manifester dans nos sensations, nos pensées, nos paroles et nos actes. Observer nos formations internes quand elles apparaissent en tant que sensations à la surface de la conscience nous est facile, mais la manifestation dans l'esprit conscient des formations internes réprimées ne peut être directe et naturelle. Elles ne se révèlent qu'indirectement. Nous ne sommes donc pas conscients de leur présence bien qu'elles continuent subrepticement à nous ligoter et à nous faire souffrir.

Qu'est-ce qui les réprime et les empêche d'apparaître ? Notre esprit conscient, raisonnant. Nous savons que nos désirs et notre colère ne sont pas totalement acceptables pour la société et pour notre propre esprit raisonnant ; nous avons donc trouvé un moyen de les réprimer, de les repousser dans des coins reculés de notre conscience afin de pouvoir les oublier. C'est l'œuvre d'une formation mentale nommée *musite smrti*, la faculté d'oubli. La psychologie contemporaine comprend bien le phénomène du refoulement. Nous voulons éviter la souffrance – des mécanismes intérieurs de défense repoussent alors dans l'inconscient nos douleurs, conflits psychologiques et désirs inacceptables pour que nous puissions nous sentir davantage en paix avec nous-mêmes. Mais nos émotions depuis longtemps refoulées cherchent toujours à se manifester en tant que paroles, images et comportements inacceptables pour la société, et peuvent évoluer plus tard en symptômes de maladie physique ou psychologique. Peut-être savons-nous que nos paroles, pensées ou comportements sont destructeurs, mais nous n'arrivons pas

à y remédier parce que nos formations internes sont trop fortes.

Prenons, par exemple, le cas d'une fille désirant se marier, ce qui signifie laisser sa mère vivre ensuite seule, et d'autre part ne voulant pas la laisser seule. Elle comprend sa mère et l'aime, mais souhaite aussi se marier et vivre avec celui qu'elle aime. Cependant, elle ne peut supporter la pensée de laisser seule sa mère malade, qui a besoin de l'assistance d'une personne. Ces désirs et sentiments contradictoires provoquent en elle un conflit intérieur. Son mécanisme de défense refoule alors la douleur du conflit dans son inconscient et lui dicte de consacrer sa vie à aider sa mère. Néanmoins, son désir de se marier persiste et le conflit psychologique demeure une formation interne cherchant à se manifester. Elle devient irritable, dit des choses dont elle-même ne comprend pas la raison, fait des rêves incompréhensibles. Elle n'est pas heureuse, et sa mère ne peut donc pas l'être non plus. En fait, sa mère est hantée depuis des années par la crainte de voir sa fille la quitter pour se marier ; c'est ce facteur psychologique qui l'a fait inopinément tomber malade et s'affaiblir, bien qu'elle n'en ait pas conscience. Elle a été très contente en entendant sa fille lui dire qu'elle n'allait pas se marier, mais souffre au fond de son cœur, sachant qu'elle empêche sa fille de faire ce qu'elle veut. Ce conflit devient en la mère une formation interne, qui la fait souffrir, et elle aussi devient irritable, dit des choses dont elle-même ne comprend pas la raison. Elle aussi a des rêves qu'elle ne comprend pas et fait des choses sans savoir pourquoi. Ni la

mère ni la fille ne sont heureuses, et toutes deux continuent à souffrir.

La méthode permettant de guérir la douleur engendrée par des formations internes refoulées est leur profonde observation. Mais pour les observer, nous devons d'abord trouver comment les amener dans le champ de l'esprit conscient. La méthode du *Sutra des Quatre Établissements de l'attention* consiste à pratiquer la respiration consciente pour reconnaître en nos sensations, pensées, paroles et actions, particulièrement celles qui surgissent automatiquement, des réactions à une situation. Nos réactions ont peut-être leurs racines dans les formations internes enfouies en nous.

Quand nous sommes conscients de ce que nous ressentons, pensons et faisons, nous pouvons nous poser ce genre de questions : « Pourquoi est-ce que je me sens mal à l'aise quand j'entends quelqu'un dire telle chose ? Pourquoi est-ce que je pense toujours à ma mère en voyant cette femme ? Pourquoi lui ai-je dit cela ? Pourquoi n'ai-je pas aimé ce personnage dans le film ? Qui ai-je détesté dans le passé qui ressemble à cette personne ? » Ces pratiques peuvent nous aider à découvrir les racines de nos sensations, pensées, paroles et comportements, et à amener progressivement dans le champ de l'esprit conscient les formations internes enfouies.

Pendant la méditation assise, comme nous avons fermé les portes d'entrée de nos données sensorielles pour arrêter d'écouter, de regarder et de raisonner, les formations internes enfouies ont l'occasion de se révéler sous forme de sensations ou d'images se manifestant dans notre esprit

conscient. Au début, il n’y aura peut-être qu’une sensation d’anxiété, de peur ou de malaise, dont nous ne pouvons voir la cause. Nous devons l’éclairer de la lumière de l’attention et être prêts à la voir.

Quand cette sensation commence à se dévoiler et à prendre de la force, à s’intensifier, nous sentirons peut-être qu’elle nous dérobe toute notre paix, notre joie et notre bien-être. Nous voudrons peut-être déplacer l’attention vers un autre objet de méditation. Nous voudrons peut-être ne pas continuer la méditation, disant que nous avons sommeil et préférons méditer à un autre moment. La psychologie moderne appelle ce phénomène résistance. Tout au fond, nous avons peur d’amener à la conscience les sensations désagréables enfouies, car elles nous feront souffrir.

Certains pratiquent la méditation assise durant des heures chaque jour, mais n’osent pas faire vraiment face à leurs sensations de douleur et les accueillir. Pensant à tort qu’elles ne sont pas importantes, ils consacrent leur attention à d’autres sujets de méditation – l’impermanence, l’absence d’un soi, le son du battement d’une seule main, ou la raison de la venue de Bodhidharma en Occident. Il ne s’agit pas ici de suggérer que ces questions sont sans importance mais, pour constituer d’authentiques sujets de pratique de la méditation, elles devraient être considérées à la lumière de nos vrais problèmes.

Dans le bouddhisme, nous ne pratiquons pas la méditation pour réprimer nos sensations, mais comme moyen de veiller sur elles, d’être leur garde avec un soin affectueux, sans violence. Quand nous pouvons maintenir l’attention consciente, nous ne sommes pas emportés ou

submergés par nos sensations, ni noyés dans nos conflits intérieurs. Nourrissant et maintenant l'attention consciente par la respiration consciente, nous essayons de prendre conscience de nos formations internes et de nos conflits à mesure qu'ils se manifestent. Nous les recevons avec amour, comme une mère prend son enfant dans ses bras : « L'attention consciente est présente, et je sais que j'ai assez de force pour être en contact avec mes nœuds intérieurs. » Dans cet environnement, nos formations internes se manifesteront dans l'esprit en tant que sensations et images, avec lesquelles nous pourrons pleinement et profondément être en contact et que nous pourrons identifier.

Sans nous juger, blâmer ou critiquer d'avoir ces sensations ou ces images, nous les observons, les identifions et les acceptons afin de voir leur source et leur vraie nature. S'il y a douleur, nous ressentons la douleur. S'il y a tristesse, nous sommes tristes. S'il y a colère, nous sommes alors en colère, mais notre colère s'accompagne d'attention. Au lieu de nous perdre dans la douleur, la tristesse ou la colère, nous les calmons. Même si nous n'avons pas vu les racines des formations internes, le fait de savoir accueillir avec attention notre douleur, notre tristesse et notre colère affaiblit déjà quelque peu nos nœuds intérieurs. Grâce à cette observation vigilante, nous verrons finalement leurs racines et les transformerons. L'enseignement du *Sutra des Quatre Établissements de l'attention* montrant comment être en contact direct avec nos sensations et les inviter à se manifester à la surface de la conscience est d'une remarquable efficacité. Le

pratiquant peut travailler sur des formations internes difficiles avec l'aide d'un maître ou d'un autre pratiquant. Par leur observation attentive, le maître et les compagnons de pratique pourront l'aider à déceler les manifestations des formations internes profondément enfouies dans sa conscience.

Durant sa vie, le Bouddha fut célébré comme le roi des médecins et aida des milliers de gens, dont le roi Ajatasatru du Magadha, à soigner des problèmes mentaux. Les pratiquants de l'observation attentive peuvent apprendre la méthode bouddhique pour soigner des formations internes afin de s'aider eux-mêmes et aider les autres. Beaucoup de personnes vivent sans pratiquer l'attention et ne savent comment transformer les formations internes ; celles-ci se renforcent alors avec le temps, mènent à l'agitation, l'anxiété et la dépression, qui s'expriment dans des paroles et des comportements difficilement acceptés par la société. Les personnes possédant de fortes formations internes ont du mal à communiquer et à travailler avec les autres ; ces difficultés leur donnent un sentiment croissant d'échec dans la société. À mesure que leurs formations internes augmentent, leur comportement devient de plus en plus inapproprié ; finalement, la pression peut devenir si forte qu'elles seront contraintes de quitter leur emploi ou d'abandonner leur mariage.

Si nous savons comment vivre chaque instant en éveil, nous serons conscients de ce qui se passe dans nos sensations et nos perceptions du moment présent et ne laisserons pas de formations internes se nouer trop étroitement dans la conscience. En sachant observer nos

sensations, nous pouvons trouver les causes de formations internes très anciennes et les transformer.

Dix-neuvième exercice – Surmonter la culpabilité et la peur

Quand l'agitation et le remords sont présents en lui, il est conscient : « L'agitation et le remords sont présents en moi. » Quand l'agitation et le remords ne sont pas présents en lui, il est conscient : « L'agitation et le remords ne sont pas présents en moi. » Quand l'agitation et le remords commencent à apparaître, il en est conscient. Quand l'agitation et le remords déjà apparus sont abandonnés, il en est conscient. Quand l'agitation et le remords déjà abandonnés ne réapparaîtront plus dans l'avenir, il en est conscient.

Dans la psychologie bouddhique, le remords ou regret (skt., *kaukrtya*) est une fonction mentale qui peut être soit bénéfique, soit nuisible. Utilisé pour reconnaître nos erreurs et résoudre de ne plus commettre les mêmes à l'avenir, le regret est alors une formation mentale positive. S'il crée un complexe de culpabilité qui nous hante et nous poursuit, c'est alors un obstacle à notre pratique.

Nous avons tous commis des erreurs dans le passé. Mais ces erreurs peuvent être effacées. Peut-être pensons-nous que le passé étant fini, nous ne pouvons retourner au passé pour corriger nos erreurs. Mais le passé a créé le présent, et si nous pratiquons l'attention dans le présent, nous sommes naturellement en contact avec le passé. En transformant le présent, nous transformons aussi le passé. Nos ancêtres, parents, frères, sœurs nous sont tous intimement liés –

notre souffrance et notre bonheur sont intimement liés aux leurs, tout comme leur souffrance et leur bonheur sont intimement liés aux nôtres. Si nous pouvons nous transformer, nous les transformons aussi. Notre propre libération, notre paix et notre joie sont la libération, la paix et la joie de nos ancêtres et de nos parents. Saisir le passé pour le transformer est le seul moyen d'apporter la paix, la joie et la libération à ceux que nous aimons et de guérir les dommages produits dans le passé.

La confession, dans le bouddhisme, se fonde sur le fait que nous commettons des erreurs par notre esprit, et c'est donc par notre esprit que ces erreurs peuvent être effacées. Si nous saisissons la vie au moment présent afin de nous transformer, nous pouvons créer la joie pour nous-mêmes et aussi pour tous les autres. Cette transformation apportera une joie et une paix réelles dans le présent et dans l'avenir. Il ne s'agit pas d'une simple et vaine promesse de mieux faire. Si nous pouvons saisir notre respiration et vivre avec attention, apportant ainsi joie et bonheur à nous-mêmes et aux autres dans le moment présent, nous pouvons surmonter notre complexe de culpabilité qui, ainsi, cessera de nous paralyser.

Par exemple, le complexe de culpabilité qui poursuit la personne ayant causé par manque d'attention la mort d'un enfant est un complexe très puissant. Mais si cette personne pratique l'attention et est capable d'être réellement en contact avec le moment présent, sachant quoi faire et ne pas faire dans le moment présent, elle peut sauver la vie de nombreux enfants. Beaucoup d'enfants meurent par manque de médicaments. Beaucoup d'enfants meurent

accidentellement ou par manque de soins et d'attention adéquats. Elle peut donc œuvrer à sauver les enfants risquant de mourir au lieu de s'emprisonner et de mourir lentement enchaînée par le regret.

La peur est aussi une formation interne dominante en beaucoup d'entre nous. Le fondement de la peur est l'ignorance, l'échec à comprendre notre nature de « non-soi ». L'insécurité et la peur de ce qui pourrait nous arriver ainsi qu'à ceux qui nous sont chers sont des sensations que nous éprouvons tous, mais ces peurs et ces insécurités dominent la conscience de certains. Le bouddhisme du Mahayana décrit le *bodhisattva* Avalokitesvara comme celui qui a transcendé toute peur. Il offre à tous les êtres le don de la non-peur (skt., *abaya*), issue de l'observation attentive de la nature de non-naissance, non-mort, non-croissance et non-déclin de tout ce qui existe. Le *Sutra du Cœur* de la *Prajñaparamita* est une exhortation à l'impavidité. Si nous pouvons observer avec profondeur la nature interdépendante et dénuée d'un soi de toutes choses, nous pouvons voir qu'il n'y a ni naissance ni mort et transcender toute peur. Mon commentaire sur le *Sutra du Cœur*, intitulé *Le Cœur de la compréhension*, est une explication plus complète de ce point[18].

Puisque tout est impermanent, la maladie et les accidents peuvent à tout moment nous arriver ainsi qu'à ceux que nous aimons. Il faut accepter cette réalité. Si nous vivons attentivement chaque instant de notre vie et communiquons en beauté avec notre entourage, nous n'aurons rien à craindre et rien à regretter, même quand une crise survient dans notre vie. En sachant que la

naissance et la mort sont deux aspects nécessaires de la vie, nous verrons que si notre mère la Terre nous a portés une fois à la vie, elle nous portera cent mille fois encore à la vie, et nous n'aurons ni peur ni souffrance quand elle tendra les bras pour nous accueillir à nouveau. Un Éveillé, tout en flottant le long de la rivière de la naissance et de la mort, demeure imperturbable.

Certains ont emmagasiné tant de formations internes durant l'enfance qu'ils sont obsédés par des sensations d'insécurité. Peut-être leurs parents les ont-ils terrorisés, remplis de culpabilité, exploités. Pour ces personnes, recevoir et pratiquer les cinq entraînements à la pleine conscience est un moyen de protection extrêmement efficace. En les pratiquant, elles parviendront à rétablir leur équilibre avec leur environnement. Recevoir, étudier et pratiquer avec détermination ces entraînements à la pleine conscience est un moyen efficace de guérir les blessures du passé et d'apporter une influence positive à la société au moment présent ainsi que dans l'avenir. Pratiquer l'attention afin de veiller sur les six sens, de demeurer dans le moment présent et d'être en contact avec la vie est un merveilleux moyen d'établir une sensation de sécurité dans la vie quotidienne. Si nous avons en plus des amis qui appliquent l'attention, notre pratique aura un soutien ferme et stable.

Vingtième exercice – Semer des graines de paix

Quand le facteur d'Éveil joie [aisance, lâcher-prise] est présent en lui, il est conscient : « La joie est présente en moi. » Quand la joie n'est pas présente en lui, il est conscient : « La joie n'est pas présente en moi. » Il est

conscient quand la joie non encore née est en train de naître et quand la joie déjà née est parfaitement développée.

Le but de cette pratique est de semer en nous et arroser les graines de paix, de joie et de libération. Si les formations internes sont les graines de la souffrance, la joie, la paix et la libération sont alors les graines du bonheur.

La psychologie bouddhique parle de graines (skt., *bija*) en tant que base de tout état d'esprit, et contenu de notre conscience. Certaines graines nous ont été transmises par nos parents et nos ancêtres. Ce sont les graines de Bouddha, de *bodhisattva*, de *pratyekabuddha* (celui qui a atteint la libération par ses propres efforts, mais seulement pour son propre bien), de *sravaka* (celui qui réalise l'Éveil juste en écoutant le Dharma), de dieu, d'humain, de dieu belliqueux, d'animal, d'esprit famélique et d'être des enfers. Ceci signifie qu'avant notre naissance, toutes sortes de graines positives et négatives étaient déjà présentes en nous. De plus, toutes sortes de graines se forment en nous dès l'enfance, semées par notre famille, l'école, la société. Les graines produisant de la souffrance peuvent être dites « négatives » et les graines produisant du bonheur « positives ».

Suivant le principe des origines interdépendantes, les graines n'ont pas de nature fixe. Chaque graine dépend pour son existence de toute autre graine, et en chacune sont présentes toutes les autres. Toute graine négative contient le germe de graines positives, et une graine positive contient le germe de graines négatives. De même qu'il doit y avoir la nuit pour qu'il y ait le jour, et la mort

pour qu’il y ait la naissance, une graine négative peut être transformée en une graine positive et une graine négative en une graine négative. Ce fait signifie qu’aux jours les plus sombres de notre vie, dans les moments de la plus profonde souffrance, les graines de paix, de joie et de bonheur demeurent présentes en nous. Si nous savons contacter ces graines de joie, de paix et de bonheur déjà présentes, si nous savons les arroser et en prendre soin, elles germeront et nous donneront comme fruits la paix, la joie et la libération.

Ce sutra nous rappelle constamment les deux aspects contraires de l’esprit. L’état de l’esprit sans désir est un état d’esprit positif nommé « absence de désir ». L’état de l’esprit dénué de colère est un état d’esprit positif nommé « absence de colère ». L’absence de désir, l’absence de colère et la liberté sont des graines positives dans l’esprit qui ont besoin d’être arrosées et soignées.

Les sutra comparent souvent l’esprit à un terrain où sont semées toutes sortes de graines. C’est pourquoi nous avons le terme *cittabhumi*, « champ de l’esprit ». En pratiquant l’attention, ne nous contentons pas d’observer les phénomènes de la naissance, de la vieillesse, de la maladie, de la mort, du désir, de la haine, de l’aversion, de l’ignorance, du doute et des vues fausses. Nous devons aussi prendre le temps d’observer les objets de l’esprit qui mènent à la santé, à la joie et à la libération pour permettre aux graines positives de germer et de fleurir dans le champ de l’esprit. Observer le Bouddha, le Dharma, le Sangha, l’amour, la compassion, la joie, le lâcher-prise, l’attention, l’investigation des dharma, l’aisance, le bonheur et

l’équanimité est toujours encouragé dans le bouddhisme. La joie (skt., *mudita*) n’est pas simplement la joie née de la joie des autres, mais aussi la sensation d’aisance née en nous-mêmes. *Mudita* est l’un des quatre états sublimes ; les trois autres sont l’amour, la compassion et le lâcher-prise. Les graines de *mudita* sont en chacun de nous. Nous ne pouvons être heureux et partager notre bonheur avec les autres que si nous avons la joie dans notre vie. Quand nous n’avons pas la joie, que pouvons-nous partager avec les autres ? Si les graines de notre joie sont enterrées sous des couches de souffrance, comment pouvons-nous sourire et partager la joie avec les autres ? Cet exercice nous aide à rester en contact avec nos graines intérieures positives et à leur donner ainsi une chance de se développer.

La vie est pleine de souffrance, mais elle l’est aussi de multiples merveilles. Il y a l’hiver mais aussi l’été, l’obscurité mais aussi la lumière, la maladie mais aussi la santé, les tempêtes et les inondations mais aussi les douces brises et les pluies exquises. Nos yeux, nos oreilles, notre cœur, nos demi-sourires, notre respiration sont des phénomènes merveilleux. Il nous suffit d’ouvrir les yeux pour voir le ciel bleu, les nuages blancs, la rose, la rivière limpide, les champs de blé dorés, les yeux brillants d’un enfant. Il nous suffit d’affiner nos oreilles pour entendre les vagues déferler sur le rivage et le murmure des pins. Tout est impermanent. Tout est temporaire. Néanmoins, bien des merveilles existent. En nous et autour de nous, la nature possède tant de phénomènes magnifiques capables de nous revivifier et nous guérir. Si nous pouvons être en contact avec eux, nous en recevrons les bienfaits curatifs. Si la paix

et la joie sont dans notre cœur, nous apporterons peu à peu dans le monde plus de paix et de joie.

Le ciel bleu, les nuages blancs, les douces brises, les pluies exquises, la stabilité politique, la liberté de parole, de bonnes écoles pour les enfants, des fleurs ravissantes, une bonne santé – ce sont les ingrédients positifs de la paix et du bonheur qui existent côte à côte avec les ingrédients négatifs tels que l'injustice sociale, la discrimination raciale, la faim des enfants, la fabrication des armes et la radioactivité. Il est important d'être conscient de ces choses laides et dangereuses dans le monde afin de pouvoir commencer à améliorer la situation. Mais si, jour après jour, nous ne sommes en contact qu'avec notre anxiété et notre colère concernant ce qui est laid et corrompu, nous perdrons notre joie et notre capacité de servir autrui. C'est pourquoi nous devons être en contact avec les aspects paisibles et positifs autour de nous et savoir en jouir. Apprenons à nos enfants à apprécier ces précieuses merveilles. Si nous savons les apprécier, nous saurons les protéger. Cette pratique fondamentale protégera notre bonheur et aussi le bonheur de nos enfants.

Bien des gens, tout en sachant en théorie qu'une fleur est une merveille, sont incapables d'être en contact avec elle parce que le chagrin en leur cœur les a fermés. Dans le passé, peut-être ne se sont-ils pas laissés être en contact avec les graines saines, revivifiantes, dans leur conscience et ils en sont donc maintenant coupés. Le septième précepte de l'ordre d'inter-être nous rappelle à la pratique de la respiration consciente pour rester en contact avec les multiples éléments curatifs et revivifiants déjà présents

autour de nous. Parfois, nous avons besoin du soutien d'un ami pour nous aider à reprendre contact avec les merveilles de la vie. « Les amis sont nécessaires à la pratique, comme l'est la soupe à un repas », dit un proverbe vietnamien soulignant l'importance de pratiquer avec des amis. Pareille communauté d'amis et de compagnons de pratique est nommée un *Sangha.* Sur le chemin de la pratique, nous avons besoin du soutien de cette communauté, c'est pourquoi nous disons : « Je prends refuge dans le Sangha. »

Avoir un ami calme, joyeux, équilibré, capable de nous comprendre et nous soutenir dans les moments difficiles est une grande chance. Quand nous nous sentons impuissants, déprimés et découragés, nous pouvons aller voir cet ami et, assis ensemble, rétablir notre équilibre, redevenir capables de contact avec la fleur et les autres merveilles revivifiantes existant en nous et autour de nous. Si nous recevons les bienfaits de la joie apportée par notre ami, nous pouvons revivifier nos graines intérieures de guérison affaiblies par un long manque d'arrosage ou de soin.

Les graines de compréhension, d'amour, de paix, de joie et de libération ont besoin d'être constamment semées et arrosées par l'attention vécue dans notre vie quotidienne. Le *Sutra des Quatre Établissements de l'attention* présente de nombreux exercices permettant de vivre dans l'attention. Par le processus de la respiration consciente, du sourire, de la méditation dans la marche, de la méditation assise, par notre manière de regarder, d'écouter et d'observer attentivement, nous aidons les graines de bonheur à fleurir. Les mondes de l'amour, de la compassion, de la joie et du lâcher-prise sont les mondes de la vraie joie et du vrai

bonheur. Si nous avons la joie et sommes capables de lâcher prise, nous pouvons partager le bonheur avec les autres et diminuer leurs chagrins et leurs anxiétés.

6

Principes de la pratique de l’attention

Les dharma sont l’esprit

Tous les dharma – physiques, physiologiques et psychologiques – sont des objets de l’esprit, mais ceci ne signifie pas qu’ils existent séparément de l’esprit. Les quatre établissements de l’attention – fondés sur le corps, les sensations, l’esprit et les dharma – sont des objets de l’esprit. Puisque l’esprit et les objets de l’esprit font un, en observant ses objets, l’esprit observe essentiellement l’esprit. Le terme *dharma*, dans le bouddhisme, signifie objet de l’esprit, et contenu de l’esprit. Les *dharma* sont classés comme l’un des douze domaines (skt., *ayatana*). Les six premiers sont les six organes des sens : yeux, oreilles, nez, langue, corps et esprit. Les six autres sont la forme, le son, l’odeur, le goût, le toucher et les dharma. Les dharma sont l’objet de l’esprit, de même que les sons sont l’objet de l’oreille. L’objet de la cognition et le sujet de la cognition n’existent pas indépendamment l’un de l’autre. Tout ce qui existe doit nécessairement apparaître dans l’esprit. La meilleure expression de cette vérité est : « Tout n’est qu’esprit. Toutes choses ne sont que conscience »,

développée dans l'école Vijñanavada du bouddhisme mahayaniste.

Dans les traditions du bouddhisme du Sud, l'idée de l'esprit comme source de tous les dharma est aussi très claire. Les termes *cittasamutthana* (produit par l'esprit) et *cittaja* (né de l'esprit) sont souvent employés dans les textes en pali d'Abhidhamma. Le *Patthana* (équivalent du texte sanskrit *Mahapakarana*) dit « *citta samutthanam ca rupanam* » : « et l'esprit est le point d'apparition des formes ».

L'objet de notre observation attentive peut être notre souffle ou notre orteil (physiologique), une sensation ou une perception (psychologique), ou une forme (physique). Que le phénomène observé soit physiologique, psychologique ou physique, nous savons qu'il n'est pas séparé de notre esprit et est de la même substance que notre esprit. L'esprit peut être compris comme esprit individuel et comme esprit collectif. Cette notion est très claire dans les enseignements du Vijñanavada. Il faut éviter de penser que l'objet observé est indépendant de notre esprit. Souvenons-nous qu'il est manifesté à partir de notre conscience individuelle et notre conscience collective. Notre esprit observant est aussi un phénomène qui se manifeste à cause de la conscience. Nous observons de la même manière que notre main droite prend la gauche pour devenir un.

Observer, c'est faire un avec l'objet de l'observation

Le sujet de notre observation est notre attention, qui émane aussi de l'esprit. L'attention a pour fonction d'illuminer et de transformer. Quand notre respiration, par exemple, est l'objet de notre attention, elle devient respiration consciente. La lumière de l'attention éclaire notre respiration, transforme l'oubli de la respiration en attention, la rend calmante et guérissante. Notre corps et nos sensations sont aussi illuminés et transformés à la lumière de l'attention.

L'attention est l'esprit observant, mais elle ne se tient pas à l'extérieur de l'objet observé. Elle pénètre directement dans l'objet et devient un avec lui. La nature de l'esprit qui observe étant l'attention, il ne se perd pas lui-même dans l'objet, mais le transforme en l'illuminant, tout comme la lumière pénétrante du soleil transforme les arbres et les plantes.

Si nous voulons voir et comprendre, nous devons pénétrer l'objet et devenir un avec lui. En restant à l'extérieur pour l'observer, nous ne pouvons réellement le voir et le comprendre. Le travail d'observation est le travail de pénétration et de transformation. C'est pourquoi le sutra dit : « Observant le corps *dans* le corps, observant les sensations *dans* les sensations, observant l'esprit *dans* l'esprit, observant les dharma *dans* les dharma. » La description est très claire. L'esprit observant avec profondeur n'est pas un simple observateur, mais un participant. Il ne peut y avoir transformation que si l'observateur participe.

Dans la pratique appelée observation nue, l'attention a déjà commencé à influencer l'objet de la conscience. Quand

nous appelons inspiration une inspiration, l’existence de notre souffle devient très évidente. L’attention a déjà pénétré notre respiration. Si nous poursuivons l’observation attentive, il n’y aura plus de dualité entre observateur et observé. L’attention et le souffle font un. Nous faisons un avec notre souffle. Si notre souffle est calme, nous sommes calmes. Notre respiration calme notre corps et nos sensations. C’est la méthode enseignée dans le *Sutra des Quatre Établissements de l’attention* et le *Sutra de la Pleine Conscience de la respiration.*

Si notre esprit est consumé par un désir sensoriel ou par ce que nous observons, l’attention n’est pas présente. La respiration consciente nourrit l’attention, et l’attention engendre la respiration consciente. Quand l’attention est présente, nous n’avons rien à craindre. L’objet de notre observation devient très clair et sa source, ou origine, et sa vraie nature apparaissent avec évidence. C’est ainsi qu’il sera transformé. Il n’a plus pour effet de nous lier.

Quand l’objet de notre observation attentive est totalement clair, l’esprit qui observe est aussi pleinement révélé, avec grande clarté. Voir clairement les dharma est voir clairement l’esprit. Quand les dharma se révèlent dans leur vraie nature, l’esprit a alors la nature de la compréhension suprême. Le sujet et l’objet de la cognition ne sont pas séparés.

L’esprit vrai et l’esprit dans l’illusion sont un

« L’esprit vrai » et l’« esprit dans l’illusion » sont deux aspects de l’esprit. Tous deux naissent de l’esprit. L’esprit dans l’illusion est l’esprit distrait et dispersé, qui naît de l’oubli. La base de l’esprit vrai est la compréhension éveillée, qui naît de l’attention. L’observation attentive fait ressortir la lumière existant dans l’esprit vrai, afin que la vie soit révélée dans sa réalité. Sous cette lumière, la confusion devient compréhension, les vues erronées se transforment en vues justes, les mirages en la réalité et l’esprit dans l’illusion en l’esprit vrai. Quand l’observation attentive sera née, elle pénétrera l’objet de l’observation, l’illuminera et en révélera peu à peu la vraie nature. L’esprit vrai apparaît de l’esprit dans l’illusion. Les choses dans leur vraie nature et les illusions sont de la même substance fondamentale. C’est pourquoi dans la pratique, il s’agit de transformer l’esprit en proie à l’illusion et non de rechercher ailleurs un esprit vrai. De même que la surface de la mer agitée et celle de la mer calme sont toutes deux des manifestations de la même mer, l’esprit vrai ne pourrait exister s’il n’y avait l’esprit dans l’illusion. Dans l’enseignement sur les trois portes de la libération (pali, *vimokkhamukha*), l’absence de but (skt., *apranihita*) est le fondement de la réalisation. « Absence de but » signifie que nous ne recherchons pas un objet hors de nous-mêmes. Dans le bouddhisme du Mahayana, l’enseignement du non-atteindre est la plus haute expression de l’unité de l’esprit vrai et de l’esprit dans l’illusion.

Si la rose est en train de devenir détritus, le détritus est alors aussi en train de devenir une rose. Celui qui observe avec discernement verra le caractère non duel de la rose et

du détritus. Il pourra voir que la rose contient le détritus et le détritus contient la rose. Il saura que la rose a besoin du détritus pour son existence et le détritus a besoin de la rose, parce que c'est la rose qui devient détritus. Il saura donc accepter le détritus pour le transformer en rose, et ne s'effraiera pas de voir la rose flétrir, puis devenir détritus. C'est le principe de la non-dualité. Si l'esprit vrai (la rose) peut être découvert dans le matériau brut de l'esprit dans l'illusion (le détritus), nous pouvons alors aussi reconnaître l'esprit vrai dans la substance même de l'illusion, dans la substance de la naissance et de la mort.

Être libéré n'est pas fuir ou abandonner les cinq *skandha* – la forme, les sensations, les perceptions, les formations mentales et la conscience. Même si notre corps est plein d'impuretés et même si le monde est de la nature de l'illusion, ceci ne signifie pas que, pour être libérés, nous devons fuir notre corps ou le monde. Le monde de la libération et la compréhension éveillée viennent directement de ce corps et de ce monde. Une fois réalisée la compréhension juste, nous transcendons les discriminations entre objets de perception purs et impurs, illusoires et réels. Si le jardinier peut voir que la rose est directement issue du détritus, le pratiquant sur le chemin de la méditation peut alors voir que le *nirvana* vient directement de la naissance et de la mort ; il ne fuit donc plus la naissance et la mort, ne recherche plus le nirvana. « Les racines de l'affliction (skt., *klesa*) et l'état éveillé sont une même chose. Le *nirvana*, la naissance et la mort sont des images illusoires dans l'espace. » Ces citations expriment une profonde vision intérieure de la non-dualité. La substance de cette vision

profonde est l’équanimité ou le lâcher-prise (skt., *upeksa*), l’un des quatre états sublimes.

Le Bouddha enseigna très clairement que nous ne devrions pas nous attacher à l’être ou au non-être. Être signifie le monde du désir. Non-être signifie le monde du nihilisme. Être libéré, c’est être libéré des deux.

La voie de non-conflit

La réalisation de la non-dualité mène naturellement à la pratique de l’offrande de la joie, la paix et la non-violence. Si le jardinier sait traiter le détritus organique sans conflit ni discrimination, le pratiquant de la méditation devrait alors aussi savoir traiter les cinq agrégats sans conflit ni discrimination. Les cinq agrégats sont la base de la souffrance et de la confusion, mais ils sont aussi la base de la paix, la joie et la libération. Nous ne devrions pas avoir une attitude d’attachement ou d’aversion envers les cinq agrégats. Le sutra énonce clairement que le pratiquant observe l’abandon de toute avidité et tout dégoût pour cette vie *(vineyya loke abhijjha domanassam).*

Avant de réaliser l’état éveillé, Siddhatta se consacra à des ascèses, réprimant son corps et ses sensations. Les méthodes de ce genre sont de nature violente et leurs résultats ne sont autres que négatifs. Après cette période, il changea de discipline, pratiqua la non-violence et le non-conflit concernant son corps et ses sensations.

La méthode enseignée par le Bouddha dans le *Sutra des Quatre Établissements de l’attention* exprime clairement l’esprit de non-violence et de non-conflit. L’attention

reconnaît ce qui se passe dans le corps et dans l'esprit, puis continue à illuminer et observer profondément l'objet. Pendant cette pratique, il n'y a aucun désir avide, aucune poursuite ni répression de l'objet. Ceci est le vrai sens du terme « observation nue ». Il n'y a ni convoitise ni dégoût. Nous savons que notre corps et nos sensations sont nous-mêmes et ne les réprimons donc pas, car ce serait nous réprimer nous-mêmes. Au contraire, nous acceptons notre corps et nos sensations. Accepter ne signifie pas désirer avidement. En acceptant, nous atteignons naturellement un certain degré de paix et de compréhension. La paix et la joie viennent quand nous laissons tomber les discriminations entre juste et faux, entre l'esprit observant et le corps observé (que nous disons impur), entre l'esprit observant et les sensations observées (que nous disons désagréables).

Quand nous acceptons notre corps et nos sensations, nous les traitons avec affection, sans violence. Le Bouddha nous a enseigné à pratiquer l'attention aux phénomènes physiologiques et psychologiques pour les observer, non pour les refouler. Quand nous acceptons notre corps, quand nous faisons la paix avec lui et calmons son fonctionnement sans ressentir d'aversion à son égard, nous suivons les enseignements du Bouddha : « En inspirant, je suis conscient de tout mon corps. En expirant, je calme les fonctions de tout mon corps » *(Sutra de la Pleine Conscience de la respiration).* Dans la méditation d'observation, nous ne devenons pas un champ de bataille où le bon côté combat le mauvais. Quand nous pouvons voir la non-dualité de la rose et du détritus, les racines de l'affliction et de l'esprit éveillé, nous n'avons plus peur. Nous

acceptons nos afflictions, les veillons comme une mère veille sur son enfant, et les transformons.

Quand nous reconnaissons les racines d'affliction présentes en nous et devenons un avec elles, en être prisonnier ou non dépend de notre état d'esprit. Si nous sommes oublieux, nous risquons d'être pris dans nos racines d'affliction. Si nous sommes attentifs, nous pouvons clairement les voir et les transformer. Voir avec attention nos racines d'affliction est donc essentiel. Tant que brille la lumière de l'attention, l'obscurité est transformée. Nous avons besoin de nourrir l'attention par les pratiques de la respiration consciente, l'écoute du son d'une cloche, la récitation de *gatha* et nombre d'autres moyens habiles.

Nous avons besoin d'une attitude de bonté et de non-violence envers notre corps. Ne le regardons pas comme un simple instrument, ne le maltraitons pas. Quand nous sommes fatigués ou souffrons, le corps tente de nous dire qu'il n'est pas heureux ni à l'aise. Il a son propre langage. En tant que pratiquants de l'attention, nous devrions savoir ce que nous dit notre corps. Quand nous ressentons une grande douleur dans les jambes pendant la méditation assise, sourions et changeons notre position lentement, doucement, dans un état d'attention. Il n'y a rien de mauvais à modifier sa position. Ce n'est pas une perte de temps. Tant que l'attention est maintenue, le travail de méditation continue. Ne nous rudoyons pas. Se malmener ne fait pas seulement perdre la paix de l'esprit et la joie, mais aussi l'attention et la concentration. Nous pratiquons la méditation assise pour être libérés, avoir la paix et la joie,

non pour devenir un héros capable d'endurer de grandes douleurs.

Une attitude non violente envers nos sensations est aussi nécessaire. Sachant qu'elles sont nous-mêmes, nous ne les négligeons pas et ne les dominons pas avec force. Nous les embrassons avec affection dans les bras de l'attention, comme une mère embrasse son nouveau-né quand il pleure. Une mère embrasse l'enfant avec tout son amour pour qu'il se sente réconforté et cesse de pleurer. L'attention nourrie par la respiration consciente prend les sensations dans ses bras, fait un avec elles, les calme et les transforme.

Avant d'atteindre la pleine réalisation de la voie, le Bouddha pratiqua diverses méthodes utilisant l'esprit pour réprimer l'esprit, qui se révélèrent vaines. C'est pourquoi il choisit de pratiquer sans violence. Le Bouddha relate dans le *Mahasaccaka Sutta* (*Madhyama Agama* 36) :

« Je pensai : pourquoi ne pas serrer les dents, presser ma langue contre mon palais, utiliser mon esprit pour dominer avec force mon esprit ? Alors, comme un lutteur saisirait la tête ou les épaules d'un adversaire plus faible et, pour le maîtriser et le soumettre, devrait constamment le maintenir à bas sans lâcher prise un seul instant, je serrai les dents, pressai ma langue contre mon palais et utilisai mon esprit pour dominer avec force et réprimer mon esprit. En pratiquant ainsi, je fus baigné de sueur. J'avais beau ne pas manquer de vigueur, j'avais beau maintenir l'attention et ne pas me départir de l'attention, mon corps et mon esprit n'étaient pas en paix et j'étais épuisé par ces efforts exténuants. Cette pratique engendra en moi d'autres

sensations de douleur outre la douleur associée aux ascèses et je ne parvenais pas à discipliner mon esprit. »

Ce passage montre clairement que le Bouddha considérait cette sorte de pratique comme dénuée d'utilité. Pourtant, il fut inséré dans le *Vitakkasanthana Sutta* (*Majjhima Nikya* 20), avec le sens opposé à ce que voulait dire le Bouddha :

« Tout comme un lutteur saisit la tête ou les épaules d'un adversaire plus faible, le maîtrise et le soumet, le maintient constamment à bas sans lâcher prise un seul instant, ainsi un moine méditant pour faire cesser toutes pensées négatives de désir et d'aversion devrait, quand ces pensées continuent à apparaître, serrer les dents, presser sa langue contre son palais, et faire de son mieux pour utiliser son esprit pour rabattre et vaincre son esprit. »

Ce même passage fut aussi inséré dans le *Sutra des Quatre Établissements de l'attention* présenté en deuxième version traduite dans ce livre : « Le pratiquant qui observe le corps en tant que corps serre fermement les lèvres ou les dents, presse sa langue contre son palais, et utilise son esprit pour maîtriser et combattre son esprit. » Cette phrase ne figure pas dans la plupart des versions du sutra (voir la première et la troisième version), mais elle se trouve également dans le *Kayasmriti Sutra* (*Madhyama Agama* 81) dont le contenu est très similaire à celui de notre deuxième version. Les sutra ayant été transmis oralement durant des siècles avant d'être consignés par écrit, ce genre d'erreur est inévitable. Il nous faut effectuer des études comparatives des sutra, à la lumière de notre propre

expérience de méditation, pour distinguer les matériaux originels des additions ultérieures.

L’observation n’est pas un endoctrinement

Dans divers centres de pratique bouddhique à travers le monde, les disciples apprennent à réciter des phrases telles que : « Le corps est impur, l’esprit est impermanent, les dharma sont dénués d’un soi », pendant qu’ils observent les quatre établissements. C’est l’enseignement que je reçus quand j’étais novice et je le ressentis comme une sorte de bourrage de crâne.

La méthode des quatre établissements de l’attention consiste à observer en profondeur, dans l’attitude « sans désirer avidement ni ressentir d’aversion ». L’attention ne s’attache, ne repousse, ne réprimande ni ne réprime, de sorte que la vraie nature des dharma peut se révéler à la lumière de l’observation attentive. Que la nature impermanente, dénuée d’un soi et impure de tous les dharma a pour effet de causer de la souffrance, cela peut se voir pendant que nous observons les dharma – mais ce n’est pas parce que nous répétons automatiquement des formules comme celles mentionnées ci-dessus. Quand nous regarderons avec profondeur et verrons la vraie nature de tous les dharma, ils se révéleront.

Quand nous répétons mécaniquement : « Le corps est impur », nous récitons un dogme. Si nous observons tous les phénomènes physiologiques et voyons leur nature impure, ce n’est pas un dogme. C’est notre expérience. Si, pendant

notre observation attentive, nous voyons que les phénomènes sont parfois purs et parfois impurs, c'est alors notre expérience. Si nous regardons avec encore plus de profondeur et voyons que les phénomènes ne sont ni purs ni impurs, nous découvrons ce qui est enseigné dans le *Sutra du Cœur* de la *Prajñaparamita.* Ce sutra nous enseigne aussi à résister à toutes les attitudes dogmatiques. Il ne faut pas se forcer à voir le corps comme impur ou les sensations comme souffrance. Bien que ces phrases puissent contenir une certaine part de vérité, nous contenter de les répéter dogmatiquement ne fait que nous bourrer de connaissances. Pendant l'observation attentive, nous verrons peut-être que nous avons de nombreuses sensations désagréables, mais nous verrons aussi que nous avons de nombreuses sensations paisibles et joyeuses, et de nombreuses sensations neutres. Et si nous regardons avec encore plus de profondeur nous verrons que les sensations neutres peuvent devenir des sensations joyeuses, que la souffrance et le bonheur sont interdépendants. La souffrance existe parce que le bonheur existe, et le bonheur existe parce que la souffrance existe. Quand nous répétons : « L'esprit est impermanent », notre attitude reste dogmatique. Si l'esprit est impermanent, le corps doit alors être impermanent, et les sensations aussi. De même pour : « Les dharma sont dénués d'un soi. » Si les dharma sont dénués d'un soi, le corps, l'esprit et les sensations le sont aussi.

L'enseignement spécial du *Sutra des Quatre Établissements de l'attention* est donc l'observation de tous les dharma, mais sans avoir aucune idée fixe, juste en

continuant à observer attentivement sans commentaire, sans adopter aucune attitude envers l’objet observé. La vraie nature de l’objet pourra ainsi se révéler à la lumière de l’observation attentive et vous aurez un aperçu de merveilleuses découvertes, telles que non-naissance non-mort, ni pur ni impur, ni croissance ni déclin, l’interpénétration, et l’inter-être.

7

Brève comparaison des trois versions

Première partie

Cette partie énonce les circonstances dans lesquelles fut prononcé le sutra et le sujet du sutra, c’est-à-dire les quatre établissements de l’attention.

La première et la deuxième version disent que le sutra fut prononcé à Kamassadhama, dans le pays des Kuru. La troisième version dit qu’il fut prononcé au monastère de Jetavana à Sravasti.

Dans cette partie, les trois versions emploient le terme *ekayana* (la voie unique). La troisième version emploie ce terme dans le titre du sutra. La première et la deuxième emploient le terme *nian chu* (« établissements de l’attention ») dans le titre.

Une traduction littérale de la première phrase suivant la description du lieu dans la première version serait : « Cette voie unique, bhikkhu, est la voie » *(ekayano ayam bhikkhave maggam).* La deuxième version dit : « Bhikkhu, il y a une voie. » La troisième version dit : « Il y a la “voie unique”. Pourquoi l’appeler “voie unique” ? Parce que ce terme désigne notre concentration mentale fixée sur un unique objet. »

La première partie de la première version es courte et concise. La deuxième version ajoute que tous les Tathagata des trois temps, grâce à leur pratique des quatre établissements de l'attention, purent surmonter les cinq obstacles et réaliser le chemin. La troisième version énumère les cinq obstacles. Elle dit aussi que le Noble Chemin Octuple est un chemin de pratique des quatre établissements de l'attention. Dans le *Sutra de la Voie unique*, les quatre établissements de l'attention sont nommés les « quatre pratiques pour arrêter et concentrer l'esprit ». Comme nous l'avons vu dans le premier chapitre de ce commentaire, la question se pose de savoir si le traducteur de cette troisième version est Gautama Sanghadeva ou Dharmanandi. Si le traducteur avait été Sanghadeva, il aurait probablement utilisé l'expression « quatre établissements de l'attention » comme il l'a fait dans la deuxième version.

Deuxième partie

Cette partie expose les méthodes d'observation du corps dans le corps. La première version en enseigne six.

1. Observer la respiration.
2. Observer les positions du corps.
3. Observer les mouvements et les fonctions du corps.
4. Observer les éléments composant le corps.
6. Observer un cadavre.

La deuxième version enseigne également six méthodes d'observation du corps, mais la respiration vient en troisième après les positions et les fonctions du corps.

L’observation d’un cadavre ne comporte que cinq stades au lieu de neuf dans la première version.

La troisième version n’enseigne que trois méthodes d’observation du corps. Elle n’inclut pas l’observation de la respiration, des positions ni des fonctions du corps. La méditation de l’observation d’un cadavre comporte neuf stades.

La deuxième version présente une différence particulière : après les six enseignements montrant comment observer les mouvements et les fonctions du corps, un passage traite des pensées négatives. Ce passage a deux parties : comment utiliser un état d’esprit positif pour traiter un état d’esprit négatif et comment utiliser l’esprit pour maîtriser l’esprit, comme un lutteur fort maintenant au sol un adversaire faible. Ces deux idées proviennent du *Vitakkasanthana Sutta* (*Majjhima Nikaya* 20). Nous pouvons affirmer en toute certitude que ce passage fut ajouté, et à un endroit inapproprié dans le sutra, parce qu’à ce point le Bouddha enseigne la pratique de l’observation du corps dans le corps et n’a pas encore atteint l’établissement de l’esprit.

D’autres différences dans la deuxième version sont les enseignements sur le type de concentration engendrant la joie et le bonheur, qui correspond au premier *jhana*, et sur la concentration qui abandonne la joie mais maintient le bonheur, qui correspond au deuxième *jhana*, ainsi que des méditations sur la pureté, la claire lumière et les signes. Tous ces éléments prouvent que la pratique des quatre *jhana* avait déjà commencé, quoique discrètement, à s’infiltrer dans le *Sutra Pitaka.* Plus tard, dans la troisième

version, la pratique des *jhana* est mentionnée ouvertement, par leur nom. La méditation observant la claire lumière peut être considérée comme l'annonce des premiers pas dans la formation du bouddhisme de la Terre pure et la méditation sur le signe sera développée dans l'utilisation de la *kasina*, une image symbolique visualisée comme point de concentration.

Dans la partie enseignant l'observation attentive des différents éléments qui constituent le corps, la deuxième version mentionne six éléments à la différence des quatre éléments habituels de la première et la troisième version. Les six éléments sont la terre, l'eau, l'air, le feu, la vacuité et la conscience.

La troisième version comporte une pratique supplémentaire : l'observation des éléments impurs s'écoulant des ouvertures du corps (en plus des neuf contemplations du cadavre).

Dans la troisième version, la phrase la plus répétée est : « réaliser la paix et la joie. » Les phrases équivalentes les plus répétées dans la première et la deuxième version sont :

PREMIÈRE VERSION

C'est ainsi que le pratiquant demeure établi dans l'observation du corps dans le corps – l'observation du corps intérieurement ou extérieurement, ou à la fois intérieurement et extérieurement. Il demeure établi dans l'observation du processus de devenir dans le corps ou du processus de dissolution dans le corps, ou à la fois du processus de devenir et de dissolution. Ou bien il est attentif au fait : « Il y a ici un corps », jusqu'à ce que viennent la compréhension et la pleine conscience. Il demeure établi

dans l’observation, libre, n’étant pris dans aucune considération attachée au monde. Voilà comment pratiquer l’observation du corps dans le corps, bhikkhu.

DEUXIÈME VERSION

C’est ainsi que le pratiquant est conscient du corps en tant que corps, à la fois intérieurement et extérieurement, et établit l’attention dans le corps avec recognition, vision profonde, clarté et réalisation. C’est ce qu’on appelle être conscient du corps en tant que corps.

Ces paragraphes sont répétés dans les parties du sutra enseignant successivement l’observation des sensations, de l’esprit et des dharma, en substituant au terme corps les termes sensations, esprit ou dharma. Si des questions telles que : « Comment peut-il y avoir un intérieur des sensations ou un extérieur des sensations ? » nous gênent quand nous lisons : « demeure établi dans l’observation des sensations dans les sensations – l’observation des sensations intérieurement ou extérieurement, ou l’observation des sensations à la fois intérieurement ou extérieurement », rappelons-nous que la répétition, quoique pas toujours pertinente, est une marque de transmission orale. La deuxième version emploie l’expression « corps *en tant que* corps », « *guan shen ru shen* ») au lieu de « corps *dans* le corps » (pali, *kaye kayanupassana*).

Troisième partie

Cette partie concerne la pratique de l’observation des sensations dans les sensations. « Sensations » est la

traduction du pali *vedana* dans la première version. Dans la deuxième version, le terme chinois traduisant *vedana* est *jue*, alors que le terme utilisé dans la troisième version est *tong.* Pourquoi la troisième utilise-t-elle *tong* au lieu de *jue* ? Le sens originel de *tong* est « douloureux ». Peut-être le traducteur a-t-il été fortement influencé par la doctrine disant que toute sensation est souffrance. Dans cette troisième partie, la troisième version souligne que, quand il y a une sensation désagréable, il ne peut y avoir une sensation agréable, et quand il y a une sensation agréable, il ne peut y avoir une sensation désagréable. Elle souligne aussi la nécessité d'observer attentivement l'apparition et la disparition des sensations et de connaître leur source afin de ne pas les laisser nous emprisonner ou nous effrayer. C'est un point positif dans la troisième version.

La citation suivante vient de la troisième version : « Parce qu'il n'a pas de peur, il est capable de réaliser le *nirvana.* Naissance et mort n'existent plus, la vie sainte a été réalisée, ce qui doit être fait a été fait, il n'y aura plus de naissances. » Elle ne figure pas dans la première et la deuxième version, mais apparaît trois fois dans la troisième. C'est une phrase que l'on retrouve mainte et mainte fois dans les sutra et elle fut très probablement ajoutée là au cours de la transmission orale.

Quatrième partie

Cette partie traite de l'observation de l'esprit dans l'esprit. La troisième version décrit l'attention au processus d'apparition et de disparition des phénomènes

psychologiques différemment de la première et la deuxième version, en mentionnant que nous observons les dharma que nous pouvons connaître, voir et observer ainsi que les dharma que nous ne pouvons pas observer. Le terme « observer » signifie ici pratiquer l'observation attentive. Observer les dharma qui ne peuvent être observés est une idée singulière, équivalente à l'enseignement du *Sutra des Quarante-Deux Chapitres* : « Notre pratique est la pratique de la non-pratique », fortement imprégnée de Mahayana.

Un autre passage de la troisième version présente une particularité : « Le pratiquant ne s'appuie sur rien, n'engendre pas de pensée attachée au monde. Parce qu'il n'y a pas apparition de telles pensées, il n'y a plus de peur. Parce qu'il n'y a plus de peur, il ne reste plus de résidu d'afflictions, et le nirvana est réalisé. » La dernière partie de cette citation est pratiquement équivalente au *Prajñaparamita Hrdaya Sutra* : « N'ayant plus d'obstacles, ils surmontent la peur, se libèrent pour toujours de l'illusion et réalisent le parfait nirvana. »

Cinquième partie

Cette partie traite de la pratique de l'observation des dharma dans les dharma. Dans la première version, les pratiques sont l'observation des cinq obstacles, des cinq *skandha*, des douze domaines des organes des sens et des objets des sens, des sept facteurs de l'Éveil et des quatre nobles vérités. La première version (sous sa forme rédigée dans le *Digha Nikaya*) développe un enseignement sur l'observation attentive des quatre nobles vérités et du Noble

Chemin Octuple ; c’est ce développement qui lui donne son nom *Maha* (« grand ») *Satipatthana.* La deuxième version n’enseigne que l’observation attentive des douze domaines, des cinq obstacles et des sept facteurs de l’Éveil. La troisième version n’enseigne que les sept facteurs de l’Éveil (elle a déjà traité des cinq obstacles dans sa première section). Peut-être par un lapsus du copiste, seulement six des sept facteurs d’Éveil sont mentionnés : l’attention, l’investigation des dharma, l’énergie, la joie, la concentration et l’équanimité. La troisième version enseigne les quatre *jhana.* Les termes *vitarka* et *vicara*, généralement traduits par « application initiale » et « attention soutenue », sont traduits en chinois par *jue* (« perception ») et *guan* (« observation »). Dans cette cinquième partie, la troisième version reprend les phrases déjà vues dans la troisième et la quatrième partie et qui ont été comparées avec un passage du *Prajñaparamita Hrdaya Sutra* ; elle ajoute quelques mots qui, la rapprochant encore plus de ce sutra, correspondent à « se libèrent pour toujours de l’illusion » dans la *Prajñaparamita.*

Sixième partie

Cette partie traite du temps nécessaire au pratiquant pour réaliser les fruits de la pratique et identifie ces fruits. La première version dit que le résultat nommé la compréhension suprême peut être atteint en cette vie même, si le méditant pratique les établissements de l’attention. Et pratiquer sept ans, cinq ans, ou jusqu’à un minimum d’un mois, un demi-mois ou même sept jours peut

aussi mener à la compréhension suprême. La deuxième version va plus loin, ajoutant que pratiquer l’attention un jour et une nuit peut mener à l’Éveil suprême, ou si nous commençons à pratiquer le matin, la pratique aura déjà des résultats l’après-midi. La troisième version ne mentionne pas le temps nécessaire pour réaliser les fruits de la pratique.

8

Conclusion

L’attention est le cœur de la pratique bouddhique. Cette pratique peut se faire en méditation assise, mais aussi à chaque minute de notre vie quotidienne. Pour qu’elle soit aisée et réussie, pratiquer avec une communauté – un *sangha* – est très utile.

La présence de ceux qui pratiquent une vie attentive est pour nous un grand soutien et un grand encouragement. Voir les gens marcher, s’asseoir, être, et faire des choses dans un état d’attention nous rappelle au maintien de l’attention. Dans les communautés bouddhistes, on utilise des cloches d’attention pour se rappeler les uns aux autres la pratique. La cloche sonne de temps à autre et nous ramène à l’attention. La présence de personnes pratiquant autour de nous équivaut à la présence de plusieurs cloches d’attention.

Avec un *sangha*, nous recevons un soutien chaque fois que nous en avons besoin, nous profitons de l’expérience et de la vision profonde de ses membres ainsi que de leurs conseils et leurs directives. Un maître est un trésor, mais sans un *sangha*, la pratique peut être très difficile.

Prendre contact avec un *sangha* existant ou former un petit *sangha* autour de nous est une étape très importante. Il serait bon de participer de temps en temps à une retraite

de cinq jours ou une semaine pour pratiquer l'attention dans une atmosphère concentrée. Avec des amis, nous pouvons organiser de temps en temps une journée de Pleine Conscience pour pratiquer ensemble. Une journée de Pleine Conscience peut aussi être organisée dans la famille pour que tous les adultes et les enfants pratiquent ensemble. C'est une bonne chose si nous pouvons inviter plusieurs amis à se joindre à nous.

Nous conseillons aux lecteurs de ce livre d'étudier le *Sutra de la Pleine Conscience de la respiration* (voir note 2) et le *Sutra de la Meilleure Façon de vivre seul* (voir note 3). Ces textes aideront à une plus profonde compréhension du *Sutra des Quatre Établissements de l'attention.*

Pratiquer la méditation bouddhique n'est pas une manière d'éviter la société ou la vie de famille. La pratique correcte de l'attention peut nous apporter la paix, la joie et la détente, ainsi qu'à notre famille et nos amis. Ceux qui pratiquent la vie attentive se transformeront inévitablement et transformeront leur mode de vie. Ils vivront une vie plus simple, jouiront de plus de temps pour eux-mêmes, pour leurs amis et pour leur environnement naturel. Ils auront plus de temps pour offrir de la joie aux autres et soulager leur souffrance. Et l'heure venue, ils mourront en paix. Ils sauront que mourir est un nouveau commencement ou une simple continuation dans une autre forme de vie. En vivant ainsi notre vie, chaque jour est un heureux anniversaire, un heureux jour de continuation.

APPENDICE

Traduction des versions chinoises du Sutra des Quatre Établissements de l'attention

Le Sutra des Quatre Établissements de l’attention (deuxième version)

Nam Chu Jing, du *Madhyama Agama*
n° 26 de l’édition révisée Taisho du Tripitaka
(Sarvastivada)

Première partie

Ainsi ai-je entendu dire le Bouddha un jour où le Bienheureux demeurait dans la ville de Kamassadharma, au pays des Kuru.

Le Bienheureux s’adressa aux bhikkhu :

« Il existe un chemin qui peut aider les êtres à réaliser la purification, à surmonter l’anxiété et la peur, à mettre fin à la douleur, à la détresse, au chagrin, et à accomplir la juste pratique. C’est le chemin où l’on demeure dans les quatre établissements de l’attention. Tous les Tathagata du passé ont réalisé le fruit du véritable Éveil, l’état où il n’y a plus d’obstacles, en maintenant leur esprit dans les quatre établissements de l’attention. Se fondant sur ces quatre établissements, ils ont abandonné les cinq obstacles, éliminé les poisons de l’esprit, été capables de transcender les circonstances obstruant la compréhension éveillée et, en

pratiquant suivant les sept facteurs de l’Éveil, ont réalisé l’Éveil vrai, juste et suprême. Tous les Tathagata de l’avenir réaliseront aussi le fruit du véritable Éveil, l’état où il n’y a plus d’obstacles, grâce au maintien de leur esprit dans les quatre établissements de l’attention. Se fondant sur les quatre établissements de l’attention, ils pourront mettre fin aux cinq obstacles, éliminer les poisons de l’esprit et surmonter tout ce qui affaiblit la capacité de comprendre, pratiquer les sept facteurs de l’Éveil et réaliser l’Éveil vrai, juste et suprême. Tous les Tathagata du présent (y compris moi-même) ont réalisé le fruit du véritable Éveil, l’état sans obstacles, en maintenant leur esprit dans les quatre établissements de l’attention. En nous fondant sur les quatre établissements, nous avons pu mettre fin aux cinq obstacles, éliminer les poisons de l’esprit et surmonter tout ce qui affaiblit la faculté de comprendre, pratiquer les sept facteurs de l’Éveil et réaliser l’Éveil vrai, juste et suprême.

« Quels sont les quatre établissements de l’attention ? Ce sont les quatre méthodes d’observation du corps en tant que corps, des sensations en tant que sensations, de l’esprit en tant que l’esprit et des objets de l’esprit en tant qu’objets de l’esprit. »

Deuxième partie

« Comment demeurer établi dans la conscience du corps en tant que corps ?

« Quand le pratiquant marche, il sait qu’il marche. Quand le pratiquant est debout, il sait qu’il est debout. Quand il est assis, il sait qu’il est assis. Quand il est allongé, il sait qu’il

est allongé. Quand il se réveille, il sait qu'il se réveille. Éveillé ou endormi, il sait qu'il est éveillé ou endormi. C'est ainsi que le pratiquant est conscient du corps en tant que corps, à la fois intérieurement et extérieurement, et établit l'attention dans le corps avec compréhension, vision profonde, clarté et réalisation. C'est ce qu'on appelle être conscient du corps en tant que corps.

« De plus, bhikkhu, quand il pratique la conscience du corps, le pratiquant est clairement conscient des positions et des mouvements du corps, tels qu'entrer et sortir, se pencher et se redresser, étendre les membres ou les replier. Quand il revêt la robe *sanghati*, porte le bol à aumônes, marche, se tient debout, allongé, assis, parle ou est silencieux, il connaît le moyen habile d'être conscient. C'est ainsi que le pratiquant est conscient du corps en tant que corps, à la fois intérieurement et extérieurement, et établit l'attention dans le corps avec compréhension, vision profonde, clarté et réalisation. C'est ce qu'on appelle être conscient du corps en tant que corps.

« De plus, bhikkhu, un pratiquant est conscient du corps en tant que corps de sorte que chaque fois qu'un état d'esprit négatif apparaît, il peut immédiatement appliquer un état positif pour contrebalancer et transformer l'état d'esprit négatif. Tout comme un charpentier ou un apprenti charpentier tend une ficelle le long d'une planche et lisse le bord au rabot, le pratiquant, quand il sent un état d'esprit négatif apparaître, emploie immédiatement un état positif pour contrebalancer et transformer l'état existant. C'est ainsi que le pratiquant est conscient du corps en tant que corps, à la fois intérieurement et extérieurement, et établit

l’attention dans le corps avec compréhension, vision profonde, clarté et réalisation. C’est ce qu’on appelle être conscient du corps en tant que corps.

« De plus, bhikkhu, un pratiquant est conscient du corps en tant que corps quand, serrant fortement les lèvres, serrant les dents, pressant sa langue contre son palais, prenant une partie de son esprit pour en maîtriser une autre, il contrebalance une pensée et la transforme. Tout comme deux hommes forts saisiraient un homme faible et le maîtriseraient aisément, le pratiquant presse ses lèvres, serre les dents, presse sa langue contre son palais, prend une partie de son esprit pour en maîtriser une autre, pour contrebalancer et transformer une pensée. C’est ainsi que le pratiquant est conscient du corps en tant que corps, à la fois intérieurement et extérieurement, et établit l’attention dans le corps avec compréhension, vision profonde, clarté et réalisation. C’est ce qu’on appelle être conscient du corps en tant que corps.

« De plus, bhikkhu, un pratiquant est conscient du corps en tant que corps, quand, en inspirant, il sait qu’il inspire, et en expirant, il sait qu’il expire. En inspirant longuement, il sait qu’il inspire longuement. En expirant longuement, il sait qu’il expire longuement. En inspirant, il est conscient de tout son corps. En expirant, il est conscient de tout son corps. En inspirant, il est conscient de la cessation de l’activité de son corps. […] En inspirant, il est conscient de la cessation de l’activité de sa parole. C’est ainsi que le pratiquant est conscient du corps en tant que corps, à la fois intérieurement et extérieurement, et établit l’attention dans le corps avec compréhension, vision profonde, clarté et

réalisation. C’est ce qu’on appelle être conscient du corps en tant que corps.

« De plus, bhikkhu, un pratiquant est conscient du corps en tant que corps, quand, grâce à l’abandon des cinq désirs, une sensation de félicité naît durant la concentration et sature chaque partie de son corps. Cette sensation de félicité qui naît durant la concentration atteint chaque partie de son corps. Comme la servante de bain qui, après avoir versé la poudre de savon dans une bassine, la mélange avec l’eau jusqu’à ce que la pâte de savon soit imprégnée d’eau en toutes ses parties, de même le pratiquant sent la félicité née avec l’abandon des désirs des domaines des sens saturer chaque partie de son corps. C’est ainsi que le pratiquant est conscient du corps en tant que corps, à la fois intérieurement et extérieurement, et établit l’attention dans le corps avec compréhension, vision profonde, clarté et réalisation. C’est ce qu’on appelle être conscient du corps en tant que corps.

« De plus, bhikkhu, un pratiquant conscient du corps en tant que corps sent la joie qui naît durant la concentration saturer chaque partie de son corps. Il n’y a aucune partie de son corps que n’atteigne cette sensation de joie, née durant la concentration. Comme une source de montagne, dont l’eau limpide jaillit, coule de tous côtés de cette montagne, et bouillonne aux endroits où elle n’a pas encore pénétré, saturant la montagne entière, de même la joie, née durant la concentration, imprègne tout le corps du pratiquant ; elle est omniprésente. C’est ainsi que le pratiquant est conscient du corps en tant que corps, à la fois intérieurement et extérieurement, et établit l’attention dans le corps avec

compréhension, vision profonde, clarté et réalisation. C’est ce qu’on appelle être conscient du corps en tant que corps.

« De plus, bhikkhu, un pratiquant conscient du corps en tant que corps ressent une sensation de bonheur qui naît avec la disparition de la sensation de joie et imprègne tout son corps. Cette sensation de bonheur née avec la disparition de la sensation de joie atteint chaque partie de son corps. Tout comme les différentes sortes de lotus – bleu, rose, rouge et blanc – qui poussent du fond d’un étang d’eau claire et apparaissent à sa surface ont leurs racines principales, leurs racines secondaires, leur feuilles et leurs fleurs gorgées de l’eau de cet étang, et il n’y a aucune partie de la plante qui ne contienne de cette eau, de même la sensation de bonheur née avec la disparition de la joie imprègne tout le corps du pratiquant, et il n’y a aucune partie qu’elle ne pénètre. C’est ainsi que le pratiquant est conscient du corps en tant que corps, à la fois intérieurement et extérieurement, et établit l’attention dans le corps avec compréhension, vision profonde, clarté et réalisation. C’est ce qu’on appelle être conscient du corps en tant que corps.

« De plus, bhikkhu, un pratiquant conscient du corps en tant que corps enveloppe son corps tout entier d’un esprit clair, calme, empli de compréhension. Tout comme une personne revêt une très longue robe la couvrant de la tête aux pieds sans qu’aucune partie de son corps soit découverte, de même le pratiquant, avec un esprit clair, calme, enveloppe tout son corps de compréhension et n’en laisse aucune partie découverte. C’est ainsi que le pratiquant est conscient du corps en tant que corps, à la fois

intérieurement et extérieurement, et établit l’attention dans le corps avec compréhension, vision profonde, clarté et réalisation. C’est ce qu’on appelle être conscient du corps en tant que corps.

« De plus, bhikkhu, un pratiquant conscient du corps en tant que corps est conscient de la claire lumière, sait comment accueillir la claire lumière, pratiquer avec la claire lumière et la rappeler à l’esprit – qu’elle vienne de devant à derrière lui, ou de derrière à devant lui, le jour, la nuit, au-dessus et au-dessous de lui – avec un esprit bien équilibré et sans entraves. Il pratique « la voie unique » au moyen de la claire lumière, et finalement son esprit n’est pas assombri par l’obscurité. C’est ainsi que le pratiquant est conscient du corps en tant que corps, à la fois intérieurement et extérieurement, et établit l’attention dans le corps avec compréhension, vision profonde, clarté et réalisation. C’est ce qu’on appelle être conscient du corps en tant que corps.

« De plus, bhikkhu, un pratiquant conscient du corps en tant que corps sait utiliser habilement le « signe » de méditation, et sait maintenir habilement l’objet de méditation. Comme une personne assise en observe une couchée et une personne couchée en observe une assise, de même le pratiquant sait reconnaître le signe de méditation et l’utiliser habilement, et sait maintenir habilement l’objet de méditation. C’est ainsi que le pratiquant est conscient du corps en tant que corps, à la fois à l’intérieur et à l’extérieur du corps, et établit l’attention dans le corps avec compréhension, vision profonde, clarté et réalisation. C’est ce qu’on appelle être conscient du corps en tant que corps.

De plus, bhikkhu, un pratiquant conscient du corps sait très bien que ce corps existe par l'interdépendance des parties du corps, du sommet de la tête à la plante des pieds. Il voit que toutes les parties du corps sont impures. Dans son corps se trouvent les cheveux, les poils, les ongles, les dents, la peau dure, la peau douce, la chair, les tendons, les os, le cœur, les reins, le foie, les poumons, le gros intestin, l'intestin grêle, la vésicule biliaire, l'estomac, l'excrément, le cerveau, les larmes, la sueur, l'expectoration, la salive, le pus, le sang, la graisse, la moelle, la vessie, l'urine. Il voit clairement toutes ces parties comme une personne dotée d'une bonne vue voit dans une caisse pleine de toutes sortes de grains que ceci est du riz, ceci est du millet, ceci est de la graine de moutarde, et ainsi de suite. Le pratiquant qui conduit son attention à travers tout le corps sait que celui-ci n'existe qu'en dépendance de la vraie valeur des parties dont il est composé, du sommet de la tête à la plante des pieds, et voit que toutes ces parties sont impures. C'est ainsi que le pratiquant est conscient du corps en tant que corps, à la fois intérieurement et extérieurement, et établit l'attention dans le corps avec compréhension, vision profonde, clarté et réalisation. C'est ce qu'on appelle être conscient du corps en tant que corps.

« De plus, bhikkhu, un pratiquant conscient du corps en tant que corps observe les éléments qui composent le corps : "Dans ce corps même qui est le mien, il y a l'élément terre, l'élément eau, l'élément feu, l'élément air, l'élément espace et l'élément conscience." Tout comme un boucher, après avoir tué et dépecé une vache, étale la

viande sur le sol en six parties, de même le pratiquant observe les six éléments dont est composé le corps : “Voici l’élément terre dans mon corps, voici l’élément eau, voici l’élément feu, voici l’élément air, voici l’élément espace, voici l’élément conscience.” C’est ainsi que le pratiquant est conscient du corps en tant que corps, à la fois intérieurement et extérieurement, et établit l’attention dans le corps avec compréhension, vision profonde, clarté et réalisation. C’est ce qu’on appelle être conscient du corps en tant que corps.

« De plus, bhikkhu, un pratiquant qui médite sur le corps en tant que corps visualise un cadavre. Il est vieux de un à sept jours, a été éviscéré par les vautours et déchiqueté par les loups. Il est distendu ou pourrissant, ayant été jeté sur le charnier ou enterré sous la terre. Quand le pratiquant visualise un tel cadavre, il le compare à son propre corps : “Ce corps qui est le mien subira aussi un stade semblable. À la fin, il ne peut aucunement échapper à cette condition.” C’est ainsi que le pratiquant est conscient du corps en tant que corps, à la fois intérieurement et extérieurement, et établit l’attention dans le corps avec compréhension, vision profonde, clarté et réalisation. C’est ce qu’on appelle être conscient du corps en tant que corps.

« De plus, bhikkhu, un pratiquant qui médite sur le corps en tant que corps visualise un cadavre bleuâtre, en décomposition et à moitié rongé, gisant en tas sur le sol. Quand le pratiquant visualise un tel cadavre, il le compare à son propre corps : “Ce corps qui est le mien subira aussi un stade semblable. À la fin, il ne peut aucunement échapper à cette condition.” C’est ainsi que le pratiquant est conscient

du corps en tant que corps, à la fois intérieurement et extérieurement, et établit l’attention dans le corps avec compréhension, vision profonde, clarté et réalisation. C’est ce qu’on appelle être conscient du corps en tant que corps.

« De plus, bhikkhu, un pratiquant qui médite sur le corps en tant que corps visualise un squelette sans peau, ni chair, ni sang, ni taches de sang. Il ne reste que les os tenus ensemble par des tendons. Quand le pratiquant visualise un tel cadavre, il le compare à son propre corps : “Ce corps qui est le mien subira aussi un stade semblable. À la fin, il ne peut aucunement échapper à cette condition.” C’est ainsi que le pratiquant est conscient du corps en tant que corps, à la fois intérieurement et extérieurement, et établit l’attention dans le corps avec compréhension, vision profonde, clarté et réalisation. C’est ce qu’on appelle être conscient du corps en tant que corps.

« De plus, bhikkhu, un pratiquant qui médite sur le corps en tant que corps visualise les os éparpillés dans différentes directions : les os du pied, le tibia, le fémur, la clavicule, la colonne vertébrale, l’omoplate, le torse, le crâne – chacun à un endroit différent. Quand il visualise un tel cadavre, il le compare à son propre corps : “Ce corps qui est le mien subira aussi un stade semblable. À la fin, il ne peut aucunement échapper à cette condition.” C’est ainsi que le pratiquant est conscient du corps en tant que corps, à la fois à l’intérieur et à l’extérieur du corps, et établit l’attention dans le corps avec compréhension, vision profonde, clarté et réalisation. C’est ce qu’on appelle être conscient du corps en tant que corps.

« De plus, bhikkhu, un pratiquant qui médite sur le corps en tant que corps visualise les os blanchis jusqu'à la couleur des coquillages ou la couleur d'une colombe, et les os qui ont complètement pourri jusqu'à former une poudre. Quand le pratiquant visualise un tel cadavre, il le compare à son propre corps : "Ce corps qui est le mien subira aussi un stade semblable. À la fin, il ne peut aucunement échapper à cette condition." C'est ainsi que le pratiquant est conscient du corps en tant que corps, à la fois à l'intérieur et à l'extérieur du corps, et établit l'attention dans le corps avec compréhension, vision profonde, clarté et réalisation. C'est ce qu'on appelle être conscient du corps en tant que corps. »

Troisième partie

« Comment demeurer établi dans la conscience des sensations en tant que sensations ?

« Quand le pratiquant a une sensation agréable, il sait immédiatement qu'il a une sensation agréable. Quand il a une sensation désagréable, il sait immédiatement qu'il a une sensation désagréable. Quand il a une sensation neutre, il sait immédiatement qu'il a une sensation neutre. Quand il y a une sensation agréable, une sensation désagréable ou une sensation neutre dans le corps ; une sensation agréable, une sensation désagréable ou une sensation neutre dans l'esprit ; une sensation agréable, une sensation désagréable ou une sensation neutre de ce monde ; une sensation désagréable ou une sensation neutre non de ce monde ; une sensation agréable, une sensation désagréable

ou une sensation neutre associée au désir ; une sensation agréable, une sensation désagréable ou une sensation neutre non associée au désir – il en est clairement conscient. C'est ainsi que le pratiquant est conscient des sensations en tant que sensations, à la fois intérieurement et extérieurement, et établit l'attention dans les sensations avec compréhension, vision profonde, clarté et réalisation. C'est ce qu'on appelle être conscient des sensations en tant que sensations. Si des bhikkhu et des bhikkhuni méditent sur les sensations en tant que sensations selon ces instructions, ils sont alors capables de demeurer dans la méditation sur les sensations en tant que sensations. »

Quatrième partie

« Comment demeurer établi dans la méditation de l'esprit en tant qu'esprit ?

« Quand l'esprit du pratiquant est attaché à quelque chose, il sait qu'il est attaché à quelque chose. Quand l'esprit du pratiquant n'est pas attaché, il sait qu'il n'est pas attaché. Quand l'esprit du pratiquant déteste quelque chose, il sait qu'il déteste quelque chose. Quand son esprit ne déteste pas, il sait qu'il ne déteste pas. Quand son esprit est confus, il sait qu'il est confus. Quand son esprit n'est pas confus, il sait qu'il n'est pas confus. Quand son esprit est souillé, il sait qu'il est souillé. Quand son esprit n'est pas souillé, il sait qu'il n'est pas souillé. Quand son esprit est distrait, il sait qu'il est distrait. Quand son esprit n'est pas distrait, il sait qu'il n'est pas distrait. Quand son esprit a des obstacles, il sait qu'il a des obstacles. Quand son esprit n'a

pas d’obstacles, il sait qu’il n’a pas d’obstacles. Quand il est tendu, il sait qu’il est tendu. Quand il n’est pas tendu, il sait qu’il n’est pas tendu. Quand il est sans limites, il sait qu’il est sans limites. Quand il est limité, il sait qu’il est limité. Quand son esprit est concentré, il sait qu’il est concentré. Avant que son esprit ne soit libéré, il sait qu’il n’est pas libéré. Quand il est libéré, il sait qu’il est libéré. C’est ainsi que le pratiquant est conscient de l’esprit en tant qu’esprit, à la fois intérieurement et extérieurement, et établit l’attention dans l’esprit avec compréhension, vision profonde, clarté et réalisation. C’est ce qu’on appelle être conscient de l’esprit en tant qu’esprit. Si des bhikkhu ou des bhikkhuni méditent sur l’esprit en tant qu’esprit selon les détails de ces instructions, ils savent alors demeurer dans la pratique de l’observation de l’esprit en tant qu’esprit. »

Cinquième partie

« Comment demeurer établi dans la méditation sur les objets de l’esprit en tant qu’objets de l’esprit ?

« Quand le pratiquant saisit directement que le contact de ses yeux avec une forme engendre une formation interne, il sait alors sans aucun doute qu’une formation interne est en train de se former. S’il n’y a pas de formation interne, il sait sans aucun doute qu’il n’y a pas de formation interne. Si une formation interne qui n’était pas apparue avant apparaît maintenant, il le sait. Si une formation interne déjà apparue avant prend maintenant fin et ne réapparaîtra plus, il le sait. Il en va de même avec tous les autres organes des sens : oreilles, nez, langue et corps.

Quand ces organes des sens sont en contact avec un objet extérieur et produisent une formation interne, le pratiquant sait alors sans aucun doute qu'il y a une formation interne. Si une formation interne qui n'était pas apparue avant apparaît maintenant, il le sait. Si une formation interne déjà apparue avant prend maintenant fin et ne réapparaîtra plus, il le sait. C'est ainsi que le pratiquant est conscient des objets de l'esprit en tant qu'objets de l'esprit, à la fois intérieurement et extérieurement, et établit l'attention dans l'objet de l'esprit avec compréhension, vision profonde, clarté et réalisation. C'est ce qu'on appelle être conscient des objets de l'esprit en tant qu'objets de l'esprit. Si des bhikkhu ou des bhikkhuni méditent sur les objets de l'esprit en tant qu'objets de l'esprit selon ces instructions, ils savent alors comment demeurer dans la pratique de l'observation des objets de l'esprit en tant qu'objets de l'esprit dans les six domaines de conscience.

« De plus, bhikkhu, quand le pratiquant médite sur les objets de l'esprit en tant qu'objets de l'esprit, s'il voit en lui-même un désir sensoriel, il sait sans aucun doute qu'un désir sensoriel est présent. S'il ne voit en lui aucun désir sensoriel, il sait sans aucun doute qu'aucun désir sensoriel n'est là. Si un désir sensoriel qui n'était pas apparu avant apparaît maintenant, il le sait sans aucun doute. Si un désir sensoriel déjà apparu avant prend maintenant fin, il le sait aussi sans aucun doute. Il en va de même pour les quatre autres obstacles : la colère, la torpeur, l'agitation et le doute. S'il y a un doute dans son esprit, il sait avec certitude qu'il y a un doute. S'il n'y a pas de doute dans son esprit, il sait avec certitude qu'il n'y a pas de doute. Quand un doute

auparavant non existant apparaît, il le sait avec certitude. Quand un doute déjà apparu prend fin, il le sait aussi avec certitude. C'est ainsi que le pratiquant est conscient des objets de l'esprit en tant qu'objets de l'esprit, à la fois intérieurement et extérieurement, et établit l'attention dans l'objet de l'esprit avec compréhension, vision profonde, clarté et réalisation. C'est ce qu'on appelle être conscient des objets de l'esprit en tant qu'objets de l'esprit. Si des bhikkhu ou des bhikkhuni méditent sur les objets de l'esprit en tant qu'objets de l'esprit selon les détails de ces instructions, ils savent alors comment demeurer dans la pratique de l'observation des objets de l'esprit en tant qu'objets de l'esprit relativement aux cinq obstacles.

« De plus, bhikkhu, quand le pratiquant médite sur les objets de l'esprit en tant qu'objets de l'esprit, s'il voit dans son esprit le facteur de l'Éveil attention, il sait sans aucun doute que l'attention est présente. Quand l'attention n'est pas présente, il sait sans aucun doute que l'attention n'est pas présente. Quand l'attention qui n'était pas présente avant est maintenant présente, le pratiquant le sait aussi sans aucun doute. Quand l'attention est apparue et encore présente, n'est pas perdue, ne décline pas, mais en fait augmente, le pratiquant est aussi conscient de tout cela. Il en va de même pour tous les autres facteurs de l'Éveil – l'investigation des dharma, l'énergie, la joie, l'aisance, la concentration et le lâcher-prise. Quand le lâcher-prise est présent dans son esprit, il sait sans aucun doute que le lâcher-prise est présent. Quand le lâcher-prise n'est pas présent, il sait sans aucun doute que le lâcher-prise n'est pas présent. Quand le lâcher-prise qui n'était pas

auparavant présent est maintenant présent, le pratiquant le sait aussi sans aucun doute. Quand le lâcher-prise est apparu et est encore présent, n'est pas perdu, ne décline pas, mais en fait augmente, le pratiquant est aussi conscient de tout cela. C'est ainsi que le pratiquant est conscient des objets de l'esprit en tant qu'objets de l'esprit, à la fois intérieurement et extérieurement, et établit l'attention dans l'objet de l'esprit avec compréhension, vision profonde, clarté et réalisation. C'est ce qu'on appelle être conscient des objets de l'esprit en tant qu'objets de l'esprit. Si des bhikkhu et des bhikkhuni méditent sur les objets de l'esprit en tant qu'objets de l'esprit selon ces instructions, ils savent alors comment demeurer dans la pratique de l'observation des objets de l'esprit en tant qu'objets de l'esprit relativement aux sept facteurs de l'Éveil. »

Sixième partie

« Tout bhikkhu ou toute bhikkhuni pratiquant le maintien dans les quatre établissements de l'attention pendant sept ans réalisera certainement l'un de ces deux fruits – atteindre dans cette vie même la compréhension suprême ou bien le fruit de l'*arhat* avec quelque résidu d'ignorance. Et pas seulement sept, six, cinq, quatre, trois, ou deux années, ou une année. Un bhikkhu ou une bhikkhuni qui pratique le maintien dans les quatre établissements de l'attention durant sept mois réalisera certainement l'un de ces deux fruits – atteindre dans cette vie même la compréhension suprême ou bien le fruit de l'*arhat* avec

quelque résidu d’actes antérieurs. Et pas seulement sept mois, ou six, cinq, quatre, trois, deux ou un mois. Un bhikkhu ou une bhikkhuni qui pratique le maintien dans les quatre établissements de l’attention durant sept jours et sept nuits réalisera certainement l’un de ces deux fruits – atteindre dans cette vie même la compréhension suprême ou bien le fruit de l’*arhat* avec quelque résidu d’actes antérieurs. Sans mentionner sept jours et sept nuits, six jours et nuits, cinq jours et nuits, quatre jours et nuits, trois jours et nuits, deux jours et nuits, ou un jour et une nuit, un bhikkhu ou une bhikkhuni qui pratique le maintien dans les quatre établissements de l’attention seulement quelques heures, s’il commence la pratique le matin, aura obtenu un progrès le soir, et s’il commence la pratique l’après-midi, aura obtenu un progrès à la tombée de la nuit. »

Quand le Bouddha eut fini de parler, les bhikkhu et bhikkhuni qui l’avaient entendu enseigner étaient joyeux et s’appliquèrent à la pratique.

Le Sutra de la Voie unique (troisième version)

Yi Ru Dao Jing, de l'*Ekottara Agama*, chapitre 12 (Mahasanghika)

Première partie

Ainsi ai-je entendu dire le Bouddha un jour où il demeurait dans le bosquet de Jeta dans la ville de Sravasti. Le Bienheureux s'adressa à l'assemblée des moines :

« Il existe une voie de pratique qui purifie les actes des êtres, élimine tout chagrin, toute anxiété ainsi que les racines d'affliction, et mène à la compréhension suprême et à la réalisation du nirvana. C'est un chemin qui détruit les cinq obstacles. C'est le chemin des quatre moyens d'arrêter et concentrer l'esprit. Pourquoi est-il nommé "la voie unique" ? Parce que c'est la voie menant à l'unité de l'esprit. Pourquoi est-il nommé une voie ? Parce que c'est le Noble Chemin Octuple, la voie de la vue juste, de la contemplation juste, de l'action juste, du mode de vie juste, de la pratique juste, de la parole juste, de l'attention juste et de la concentration juste. Ceci explique l'expression "la voie unique".

« Et quels sont les cinq obstacles ? Ce sont l'attachement, l'aversion, l'agitation, la torpeur et le doute. Voilà les obstacles qui doivent être éliminés.

« Quels sont les quatre moyens d’arrêter et concentrer l’esprit ? Le pratiquant médite sur l’intérieur du corps intérieurement pour mettre fin aux pensées négatives et éliminer l’anxiété, et il médite sur l’extérieur du corps extérieurement pour mettre fin aux pensées négatives et éliminer l’anxiété. Le pratiquant médite sur les sensations dans les sensations intérieurement et sur les sensations dans les sensations extérieurement afin d’être en paix et d’avoir la joie, et il médite sur les sensations dans les sensations à la fois intérieurement et extérieurement afin d’être en paix et d’avoir la joie. Le pratiquant médite sur l’esprit dans l’esprit intérieurement et sur l’esprit dans l’esprit extérieurement afin d’être en paix et d’avoir la joie, et il médite sur l’esprit dans l’esprit à la fois intérieurement et extérieurement afin d’être en paix et d’avoir la joie. Le pratiquant médite sur les objets de l’esprit dans les objets de l’esprit intérieurement et sur les objets de l’esprit dans les objets de l’esprit extérieurement afin d’être en paix et d’avoir la joie, et il médite sur les objets de l’esprit dans l’esprit à la fois intérieurement et extérieurement afin d’être en paix et d’avoir la joie. »

Deuxième partie

« Comment le pratiquant médite-t-il sur le corps intérieurement pour réaliser en lui-même la paix et la joie ?

« Dans ce cas, le pratiquant médite sur le corps en tant que corps et selon ses fonctions. Quand il l’examine de la tête aux pieds ou des pieds à la tête, il voit qu’il est composé d’éléments impurs, et il est incapable de s’y

attacher. Il observe que ce corps a des cheveux, des poils, des ongles, des dents, de la peau, de la chair, des tendons, des os, de la moelle, de la sueur, du pus, un estomac, un cœur, un foie, une rate, des reins. Il observe et reconnaît l'urine, l'excrément, les larmes, la salive, les vaisseaux sanguins, la graisse et, les observant et les reconnaissant tous, n'est pas attaché et ne regrette rien. C'est ainsi que le pratiquant observe le corps afin de réaliser la paix et la joie, de pouvoir mettre fin aux pensées négatives et éliminer l'anxiété et le chagrin.

« De plus, le pratiquant médite sur ce corps afin de voir les quatre éléments – terre, eau, feu et air – et distingue ces quatre éléments. Tout comme un boucher habile ou son apprenti étalerait les différentes parties d'une vache abattue et distinguerait les pattes, le cœur, la poitrine et la tête, le pratiquant observant son propre corps distingue aussi clairement les quatre éléments, voyant que ceci est terre, ceci est eau, ceci est feu et ceci est air. Ainsi le pratiquant médite sur le corps dans le corps afin de mettre fin à l'attachement.

« De plus, bhikkhu, on devrait observer ce corps comme ayant de nombreuses ouvertures d'où s'écoulent de nombreuses substances impures. Tout comme nous regardons des bambous ou des roseaux et voyons les nœuds de leurs cannes, de même le pratiquant observe le corps doté de nombreuses ouvertures d'où s'écoulent des substances impures.

« De plus, bhikkhu, le pratiquant médite sur le cadavre d'une personne morte depuis un jour ou depuis une semaine ; il est distendu, fétide, impur. Puis il médite sur

son propre corps et voit que son propre corps n’en est pas différent. Ce corps même, qui est le sien, ne pourra échapper à la mort. Le pratiquant observe ce cadavre étalé par terre en train d’être déchiqueté par les vautours, découvert et rongé par toutes sortes de bêtes sauvages, des tigres, des panthères, des loups, puis il revient à l’observation de son propre corps et voit qu’il n’en est pas différent. “Ce corps même, qui est le mien, ne pourra échapper à cette condition.” C’est ainsi que le pratiquant médite sur le corps pour réaliser la paix et la joie.

« De plus, bhikkhu, le pratiquant visualise un cadavre gisant depuis un an par terre ; il est à moitié dévoré, fétide, impur. Puis il revient à la méditation sur son propre corps et voit que son propre corps n’en est pas différent. “Ce corps même, qui est le mien, ne pourra échapper à cette condition.” C’est ainsi que le pratiquant médite sur le corps.

« De plus, bhikkhu, le pratiquant visualise le cadavre d’où la chair et la peau flétries se sont détachées ; il ne reste que les os tachés de sang. Puis il revient à la méditation sur son propre corps et voit qu’il n’en est pas différent. “Ce corps même, qui est le mien, ne pourra échapper à cette condition.” C’est ainsi que le pratiquant médite sur le corps.

« De plus, bhikkhu, le pratiquant visualise un squelette, réduit à des os retenus ensemble par quelques ligaments. Puis il revient à la méditation sur son propre corps et voit qu’il n’en est pas différent. “Ce corps même, qui est le mien, ne pourra échapper à cette condition.” C’est ainsi que le pratiquant médite sur le corps.

« De plus, bhikkhu, le pratiquant visualise un cadavre réduit à un amas d’os éparpillés, tous à des endroits différents : les os de la main, les os de la jambe, les côtes, les omoplates, la colonne vertébrale, la rotule, le crâne. Puis il revient à la méditation sur son propre corps et voit qu’il n’en est pas différent. “Ce corps même, qui est le mien, ne pourra échapper à cette condition.” C’est ainsi que le pratiquant médite sur le corps pour réaliser la paix et la joie.

De plus, bhikkhu, le pratiquant visualise un cadavre réduit à un amas d’os blanchis comme des coquillages. Puis il revient à la méditation sur son propre corps et voit qu’il n’en est pas différent. “Ce corps même, qui est le mien, ne pourra échapper à cette condition.” C’est ainsi que le pratiquant médite sur le corps.

« De plus, bhikkhu, le pratiquant visualise un cadavre réduit à un amas d’os jaunissants, sans rien méritant de s’y attacher, ou d’os devenus couleur de cendre et indifférenciables de la terre. Ainsi le pratiquant médite sur son propre corps, abandonnant les pensées négatives et éliminant le chagrin et l’anxiété, observant : “Ce corps est impermanent, c’est une chose qui se décompose.” Un pratiquant qui observe ainsi le corps extérieurement et intérieurement, et à la fois extérieurement et intérieurement, comprend qu’il n’y a rien d’éternel. »

Troisième partie

« Comment le pratiquant médite-t-il sur les sensations dans les sensations ?

« Quand le pratiquant a une sensation agréable, il sait qu'il a une sensation agréable. Quand il a une sensation désagréable, il sait qu'il a une sensation désagréable. Quand ses sensations sont neutres, il sait que ses sensations sont neutres. Quand il a une sensation agréable, désagréable ou neutre dont la base est matérielle, il sait qu'il a une sensation agréable, désagréable ou neutre dont la base est matérielle. Quand il a une sensation agréable, désagréable ou neutre dont la base est non matérielle, il sait qu'il a une sensation agréable, désagréable ou neutre dont la base est non matérielle. C'est ainsi que le pratiquant médite sur les sensations dans les sensations par sa propre vision profonde.

« De plus, bhikkhu, quand le pratiquant a une sensation agréable, il n'y a pas alors une sensation désagréable, et le pratiquant sait qu'il y a une sensation agréable. Quand il y a une sensation désagréable, il n'y a pas alors une sensation agréable, et le pratiquant sait qu'il y a une sensation désagréable. Quand il y a une sensation neutre, il n'y a alors ni une sensation agréable ni une sensation désagréable, et le pratiquant a conscience que la sensation n'est ni agréable ni désagréable. Le pratiquant est conscient de l'apparition de tous les dharma et de la disparition de tous les dharma de telle sorte que, par sa propre vision profonde, il réalise la paix et la joie. À mesure que les sensations apparaissent, le pratiquant les reconnaît, est conscient d'elles et de leurs racines, il n'en dépend pas et n'engendre pas de sensations d'attachement au monde. À ce moment, il n'y a pas de peur, n'ayant pas de peur, il se libère pour toujours de l'illusion et réalise le nirvana. La naissance et la

mort n’existent plus. La vie sainte a été vécue. Ce qui doit être fait a été fait. Il n’y aura plus de naissance. Il le comprend directement. C’est ainsi que le pratiquant est conscient des sensations dans les sensations pour mettre fin à la pensée dispersée et éliminer le chagrin et l’anxiété. Telle est la méditation sur les sensations intérieurement et extérieurement. »

Quatrième partie

« Que signifie méditer sur l’esprit dans l’esprit afin de réaliser la paix et la joie ?

« Quand le pratiquant a du désir dans l’esprit, il sait qu’il a du désir dans l’esprit. Quand il n’a pas de désir, il sait qu’il n’a pas de désir. Quand il a de la haine dans son esprit, il sait qu’il a de la haine. Quand il n’a pas de haine, il sait qu’il n’a pas de haine. Quand il a de la confusion dans son esprit, il sait qu’il a de la confusion dans son esprit. Quand il n’a pas de confusion, il sait qu’il n’a pas de confusion. Quand il a de l’avidité dans son esprit, il sait qu’il a de l’avidité dans son esprit. Quand il n’a pas d’avidité, il sait qu’il n’a pas d’avidité. Quand il y a maîtrise de son esprit, il sait qu’il y a maîtrise de son esprit. Quand il n’y a pas maîtrise, il sait qu’il n’y a pas maîtrise. Quand il y a dispersion, il sait qu’il y a dispersion. Quand il n’y a pas dispersion, il sait qu’il n’y a pas dispersion. Quand il y a inattention, il sait qu’il y a inattention. Quand il n’y a pas inattention, il sait qu’il n’y a pas inattention. Quand il y a universalité, il sait qu’il y a universalité. Quand il n’y a pas universalité, il sait qu’il n’y a pas universalité. Quand il y a vastitude, il sait qu’il y a

vastitude. Quand il n’y a pas vastitude, il sait qu’il n’y a pas vastitude. Quand il y a infinitude, il sait qu’il y a infinitude. Quand il n’y a pas infinitude, il sait qu’il n’y a pas infinitude. Quand il y a concentration, il sait qu’il y a concentration. Quand il n’y a pas concentration, il sait qu’il n’y a pas concentration. Quand il n’a pas encore réalisé la libération, il sait qu’il n’a pas encore réalisé la libération. Quand il a réalisé la libération, il sait qu’il a réalisé la libération.

« C’est ainsi que le pratiquant est attentif à l’esprit dans l’esprit. Il observe l’apparition des dharma, observe la destruction des dharma, ou observe à la fois l’apparition et la destruction des dharma, étant attentif aux dharma afin de réaliser la paix et la joie. Il est capable de voir, connaître et observer ce qui n’est pas observable, sans devenir dépendant de l’objet ni engendrer de pensées négatives. Parce qu’il n’y a pas de pensées d’attachement au monde, il n’y a pas de peur. Parce qu’il n’y a pas de peur, il n’y a pas de résidu d’affliction. Quand il n’y a pas de résidu d’affliction, le nirvana apparaît, la naissance et la mort n’existent plus. La vie sainte est réalisée, ce qui doit être fait a été fait, et il n’y aura plus de naissance. Tout cela, le pratiquant sait que c’est la vérité. Ainsi, le pratiquant observe dans sa propre personne l’esprit dans l’esprit, intérieurement et extérieurement, afin d’éliminer les pensées incontrôlées et de trancher toute anxiété. »

Cinquième partie

« Que signifie “méditer sur les objets de l’esprit dans les objets de l’esprit” ?

« Quand le pratiquant pratique le premier facteur de l'Éveil, l'attention, ceci se fonde sur l'application initiale de la pensée, sur l'absence d'avidité, sur la destruction de l'état d'esprit négatif et sur l'abandon des dharma négatifs. Il pratique les facteurs de l'Éveil – l'investigation des dharma, l'énergie, la joie, la concentration et le lâcher-prise – en se fondant sur la pensée appliquée, en se fondant sur l'absence d'avidité, en se fondant sur la destruction des dharma négatifs. C'est ainsi qu'il pratique la méditation sur les objets de l'esprit dans les objets de l'esprit.

« De plus, bhikkhu, s'étant libéré de l'attachement sensoriel, ayant abandonné les dharma négatifs, avec l'application initiale de la pensée et la pensée soutenue, avec la joie, il aime demeurer dans le premier *dhyana* afin d'avoir en lui la joie. C'est ainsi que le pratiquant médite sur les objets de l'esprit dans les objets de l'esprit.

« De plus, bhikkhu, avec la disparition de la pensée appliquée et de la pensée soutenue, naît une joie qui mène à l'unité de l'esprit. Quand il n'y a plus l'application initiale de la pensée ni la pensée soutenue, le pratiquant, maintenant la joie, entre dans le deuxième *dhyana* qui a la paix et la joie. C'est ainsi que le pratiquant médite sur les objets de l'esprit dans les objets de l'esprit.

« De plus, bhikkhu, avec la disparition de la pensée et la pratique constante du lâcher-prise de la pensée appliquée, il jouit lui-même de cet état auquel aspirent les êtres saints, où l'attention au lâcher-prise est pleinement purifiée, et il entre dans le troisième *dhyana.* C'est ainsi que le pratiquant médite sur les objets de l'esprit dans les objets de l'esprit.

« De plus, bhikkhu, avec l’absence de la joie, quand l’anxiété concernant la joie et l’allégresse ainsi que le plaisir et la douleur n’existe plus, et son attention au lâcher-prise pleinement purifiée, il entre dans le quatrième *dhyana* – ceci est méditer sur les objets de l’esprit dans les objets de l’esprit. Il médite sur l’apparition et la disparition des dharma afin d’atteindre la paix et la joie. Il réalise l’attention juste dans l’instant présent. Il est capable de voir, reconnaître et abandonner la dispersion. Il n’est plus dépendant de rien. Il n’engendre pas de pensées du monde. Parce qu’il n’a pas de pensées attachées au monde, il n’a pas peur. Quand il n’y a pas de peur, la naissance et la mort n’existent plus, la vie sainte a été accomplie ; ce qui doit être fait a été fait, il n’y a plus de naissance, et tout est connu dans sa vraie nature. »

Sixième partie

« Bhikkhu, en se fondant sur cette voie unique d’accès au chemin, les êtres sont purifiés, libérés du chagrin et de l’anxiété, leur esprit n’est plus soumis à l’agitation, leur compréhension est stable et ils sont capables de réaliser le nirvana. Cette voie unique est la destruction des cinq obstacles et la pratique des quatre moyens d’arrêter et concentrer l’esprit. »

Les bhikkhu qui entendirent le Bouddha enseigner ainsi s’appliquèrent alors joyeusement à la pratique.

NOTES

1. Certains termes, comme la pleine conscience, l'inter-être, les cinq entraînements à la pleine conscience (correspondent aux cinq préceptes du laïc), sont spécifiquement choisis en français par Thich Nhat Hanh. *(NdT)*
2. Thich Nhat Hanh, *Breath ! You Are Alive : The Sutra on the Full Awareness of Breathing* (Berkeley, Parallax Press, 1990). Trad. française, *La Respiration essentielle. Notre rendez-vous avec la vie* (Paris, Albin Michel, 1996).
3. Thich Nhat Hanh, *Our Appointment with Life : The Buddha's Teaching on Living in the Present* (Berkeley, Parallax Press, 1990). Trad. française, *Notre rendez-vous avec la vie*, voir note 2.
4. Les quatre établissements de l'attention *(satipatthana)* : l'attention au corps dans le corps, l'attention aux sensations dans les sensations, l'attention à l'esprit dans l'esprit, l'attention aux objets de l'esprit dans les objets de l'esprit.
5. Les cinq facultés *(indriyana)* : confiance, énergie, stabilité dans la méditation, action juste, compréhension juste.
6. Les cinq pouvoirs *(bala)* : les mêmes que les cinq facultés, mais considérés comme forces plutôt que comme capacités.
7. Les sept facteurs d'Éveil *(bojjhanga)* : attention, investigation des phénomènes, énergie, joie, aisance, concentration, lâcher-prise.
8. Le Noble Chemin Octuple *(atthangika-magga)* : la vue juste, l'intention juste, la parole juste, l'action juste, les moyens d'existence justes, l'effort juste sur le chemin, l'attention juste, la concentration juste en méditation.
9. Collationner le *Sutra Pitaka* et le *Vinaya Pitaka* : le terme « collationner » (skt., *sanghiti*) signifie « rassembler, assembler, vérifier, soumettre à l'approbation ». Les *Sutra* sont les paroles du Bouddha. Le *Vinaya* consiste en les règles de discipline développées par le Bouddha en réponse à des infractions spécifiques à mesure que se produisaient ces situations. *Pitaka* signifie « corbeille ». Il y a « trois corbeilles » *(Tripitaka)*, qui comprennent les enseignements écrits du bouddhisme.

La troisième corbeille – l'*Abhidharma* (pali, *Abhidhamma*) ou, autre nom, les *Sastra* – consiste en des explications et des commentaires des enseignements du Bouddha.

10. Le *Madhyama Agama* est le recueil des sutra en chinois correspondant au *Majjhima Nikaya* du canon pali.
11. L'*Ekottara Agama* correspond à l'*Anguttara Nikaya* du canon pali.
12. Quatre *jhana* (skt., *dhyana*) avec forme et quatre *jhana* sans forme : en général, *jhana* signifie tout état d'absorption de l'esprit produit par la concentration. Le premier *jhana* est caractérisé par l'abandon des désirs et des facteurs négatifs. Le deuxième *jhana* est caractérisé par l'apaisement de la conceptualisation et de la pensée discursive, la réalisation du calme intérieur et de la concentration fixée sur un unique objet. Dans le troisième *jhana*, la joie est remplacée par l'équanimité. Dans le quatrième *jhana*, seules sont présentes l'équanimité et la vive conscience. Ce sont les quatre absorptions dites du monde de la forme. Les quatre absorptions sans forme sont décrites par des caractéristiques hors du monde de la forme.
13. Truc Lam Dai Si fonda un centre de méditation sur le mont Yen Tu dans le Viêt-nam du Nord au XIII^{e} siècle. Il fonda l'école de la Forêt de Bambou du bouddhisme zen au Viêt-nam.
14. Thich Nhat Hanh, *Present Moment Wonderful Moment : Mindfulness Verses for Daily Living* (Berkeley, Parallax Press, 1990).
15. Thich Nhat Harm, *The Sun my Heart : From Mindfulness to Insight Contemplation* (Berkeley, Parallax Press, 1988. Trad. française : *La Vision profonde ; de la pleine conscience à la contemplation intérieure*, Albin Michel, 1995).
16. *Anapanasati Sutta.* Voir *Breathe ! You are Alive : The Sutra on the Full Awareness of Breathing op. cit.*
17. Voir *The Flower Ornament Scripture : A Translation of the Avatamsaka Sutra*, 3 vol. Trad. anglaise de Thomas Cleary (Boston, Shambala, 1984-1987).
18. Thich Nhat Hanh, *The Heart of Understanding : Commentaries on the Prajñaparamita Heart Sutra* (Berkeley, Parallax Press, 1988). Trad. française : *Le Cœur de la compréhension* (éd. Village des Pruniers).

DU MÊME AUTEUR
AUX ÉDITIONS ALBIN MICHEL

La paix en soi, la paix en marche,
2006.
Changer l'avenir.
Pour une vie harmonieuse,
2000.
Enseignements sur l'amour,
1999.
Le Silence foudroyant.
Le Sutra de la Maîtrise du Serpent,
1997.
L'Enfant de pierre et autres contes bouddhistes
1997.
La Respiration essentielle
suivi de *Notre rendez-vous avec la vie*,
1996.
La Vision profonde.
De la pleine conscience à la contemplation intérieure,
1994.

EXTRAITS DU CATALOGUE

Spiritualités vivantes

25. *La Pratique du zen*, Taisen Deshimaru.
38. *Zen et arts martiaux*, Taisen Deshimaru.
41. *Satori. Dix ans d'expérience avec un Maître zen.* Jacques Brosse.
44. *Questions à un Maître zen*, Taisen Deshimaru.
47. *Zen et vie quotidienne*, Taisen Deshimaru.
59. *Le Bol et le Bâton*, cent vingt contes zen racontés par Taisen Deshimaru.
64. *Mystères de la sagesse immobile.* Maître Takuan, traduits et présentés par Maryse et Masumi Shibata.
90. *Nuages fous*, Ikkyû, traduit et commenté par Maryse et Masumi Shibata.
99. *Le Chant de l'immédiat Satori*, Yoka Daishi, traduit et commenté par Taisen Deshimaru.
108. *Sermons sur le zen. Réflexions sur la Terre Pure*, traduits et présentés par Maryse et Masumi Shibata.
119. *Zen et samouraï*, Suzuki Shôsan, traduit et présenté par Maryse et Masumi Shibata.
123. *Moine zen en Occident*, Roland Rech.
131. *La Vision profonde. De la pleine conscience à la contemplation intérieure*, Thich Nhat Hanh.
139. *La Respiration essentielle* suivi de *Notre Rendez-vous avec la vie*, Thich Nhat Hanh.
143. *L'Enfant de pierre et autres contes bouddhistes*, Thich Nhat Hanh.
151. *Le Silence foudroyant. Le Soutra de la Maîtrise du Serpent* suivi du *Soutra du Diamant*, Thich Nhat Hanh.
155. *La Saveur du zen. Poèmes et sermons d'Ikkyû et de ses disciples*, traduits et présentés par Maryse et Masumi Shibata.
159. *Polir la lune et labourer les nuages.* Maître Dôgen, anthologie présentée par J. Brosse.
160. *L'Éveil subit*, Houei-Hai, suivi de *Dialogues du Tch'an*, traduits et présentés par Maryse et Masumi Shibata.
163. *Zen et Occident*, Jacques Brosse.
166. *Transformation et guérison. Le Sutra des Quatre Établissements de l'attention*, Thich Nhat Hanh.

167. *La Lumière du satori selon l'enseignement de Taisen Deshimaru*, Evelyn de Smedt.
172. *L'Esprit du Ch'an. Aux sources chinoises du zen*, Taisen Deshimaru.
174. *Le Recueil de la falaise verte. Kôans et poésies du zen*, traduits et présentés par Maryse et Masumi Shibata.
182. *Les maîtres zen*, Jacques Brosse.
184. *La rencontre du bouddhisme et de l'Occident*, Frédéric Lenoir.
202. *Essais sur le bouddhisme zen*, Daisetz Teitaro Suzuki.
203. *Le Trésor du zen* suivi de *L'Autre rive*, textes de Maître Dôgen commentés par Taisen Deshimaru.
213. *Enseignements sur l'amour*, Thich Nhat Hanh.
220. *Cent kôans zen*, commentés par Nyogen Senzaki.
234. *Changer l'avenir*, Thich Nhat Hanh.

Espaces libres

11. *Zen et self-control*, Dr Ikemi et Taisen Deshimaru.
27. *Le Zen et la Bible*, Kalichi Kadowaki.
41. *Le Zen en chair et en os*, Paul Reps.
57. *Les Chemins du zen*, Daisetz Teitaro Suzuki.
112. *L'Art du kôan zen*, Taïkan Jyoji (inédit).
124. *Aux sources du zen*, Albert Low.
131. *L'Esprit des arts martiaux*, André Cognard.
152. *Le rire du tigre. Dix ans avec maître Deshimaru*, Marc de Smedt.
208. *Moine zen en Occident.* Roland Rech. Entretiens avec Romana et Bruno Solt.

Albin Michel Spiritualités / Grand format

Maître Dôgen. Moine zen, philosophe et poète, Jacques Brosse.
Pratique du zen vivant. L'enseignement de l'éveil silencieux, Jacques Brosse.
Pourquoi naissons-nous ?, Jacques Brosse.
L'Art de la paix. Un maître zen engagé dans le monde d'aujourd'hui, Bernie Glassman.
Comment accommoder sa vie à la manière zen, selon les Instructions de Maître Dôgen, Bernie Glassman.
Le Grand Livre du bouddhisme, Alain Grosrey.
L'Expérience du zen, Thomas Hoover.
Mystique et Zen suivi du *Journal d'Asie*, Thomas Merton.

Le Chant de l'Éveil. Le Shôdôkâ commenté par un Maître zen, Kôdô Sawaki.
Vers le Vide, Saigyô, poèmes traduits par Abdelwahab Meddeb et Hiromi Tsukui.
Le Zen autrement, Stephan Schuhmacher.
Rien qu'un sac de peau, le zen et l'art de Hakuin, Kazuaki Tanahashi.
La Paix en soi, la paix en marche, Thich Nhat Hanh.

Beaux livres

L'Univers du Zen. Histoire, spiritualité, civilisation, de Jacques Brosse.
Zen (album illustré), Laurent Kaltenbach, Michel Bovay et Evelyn de Smedt.

Carnets de sagesse

Paroles Zen, Marc de Smedt et Taisen Deshimaru.

Les Carnets du calligraphe

Poèmes zen de Maître Dôgen, traduits et présentés par Jacques Brosse, calligraphies de Hachiro Kanno.
Le Sabre et le pinceau. Poèmes anciens du Japon, de Maître Akeji.

« Spiritualités vivantes »
Collection fondée par Jean Herbert

au format de poche

DERNIERS TITRES PARUS

154. *La Religion des Chinois*, de M. Granet.
155. *La Saveur du Zen. Poèmes et sermons d'Ikkyû et de ses disciples*, traduits et présentés par M. et M. Shibata. (Inédit)
156. *L'Étincelle de l'âme, Sermons I à XXX*, de Maître Eckhart, traduits et présentés par G. Jarczyk et P.-J. Labarrière. (Inédit)
157. *Poèmes mystiques*, de Hallaj.
158. *Sagesses de la mort*, de Z. Bianu.
159. *Polir la lune et labourer les nuages*, de Maître Dogen, anthologie présentée par J. Brosse. (Inédit)
160. *L'Éveil subit*, de Houei-Hai suivi de *Dialogues du Tch'an*, traduits et présentés par M. et M. Shibata.
161. *L'Imitation de Jésus-Christ*, trad. par P. Corneille.
162. *Dieu au-delà de Dieu, sermons XXXI à LX*, de Maître Eckhart, traduits et présentés par G. Jarczyk et P.-J. Labarrière. (Inédit)
163. *Zen et Occident*, de J. Brosse.
164. *Dialogue sur le chemin initiatique*, de K. G. Durckheim et A. Goettmann.
165. *Prendre soin de l'être*, de J.-Y. Leloup.
166. *Transformation et guérison*, de Thich Nhat Hanh.
167. *La Lumière du Satori selon l'enseignement de Taisen Deshimaru*, d'E. de Smedt.
168. *Job sur le chemin de la Lumière*, d'A. de Souzenelle.
169. *Le Chœur des Prophètes. Enseignements soufis* du Cheikh Adda Bentounès.
170. *Guérir du malheur*, de L. Basset.
171. *Le Pouvoir de pardonner*, de L. Basset.
172. *L'Esprit du Ch'an, Aux sources chinoises du zen*, de T. Deshimaru.

173. *Passerelles. Entretiens avec des scientifiques sur la nature de l'esprit*, du DALAÏ-LAMA.
174. *Le Recueil de la falaise verte, kôans et poésies du Zen*, traduit et présenté par M. et M. SHIBATA. (Inédit)
175. *L'Islam au féminin. La femme dans la spiritualité musulmane*, d'A. SCHIMMEL.
176. *Et ce néant était Dieu..., sermons LXI à XC*, de Maître ECKHART, traduits et présentés par G. JARCZYK et P.-J. LABARRIÈRE. (Inédit)
177. *L'Évangile de Marie-Myriam de Magdala*, de J.-Y. LELOUP.
178. *Le Féminin de l'être. Pour en finir avec la côte d'Adam*, d'A. de SOUZENELLE.
179. *Dictionnaire des symboles musulmans*, de M. CHEBEL.
180. *Etty Hillesum*, de P. LEBEAU.
181. *Bernard de Clairvaux*, de M.-M. DAVY.
182. *Les Maîtres Zen*, de J. BROSSE.
183. *Les Psaumes*, traduits et présentés par P. CALAME et F. LALOU.
184. *La Rencontre du bouddhisme et de l'Occident*, de F. LENOIR.
185. *Moïse, notre contemporain*, de J. BLOT.
186. *Mahomet*, de S. STÉTIÉ.
187. *Le rêve du papillon*, de TCHOUANG TSEU.
188. *Entre source et nuage*, de F. CHENG.
189. *Dietrich Bonhoeffer*, d'A. CORBIC.
190. *La Voie de la perfection*, de B. ELAHI.
191. *La Rose aux treize pétales*, d'A. STEINSALTZ.
192. *Le Vin mystique et autres lieux spirituels de l'islam*, de S. STÉTIÉ.
193. *Comprendre le Tao*, de I. ROBINET.
194. *Le Coran*, de J. BERQUE.
195. *Introduction au Talmud*, d'A. STEINSALTZ.
196. *Épictète et la sagesse stoïcienne*, de J.-J. DUHOT.
197. *La Spiritualité orthodoxe et la Philocalie*, de P. DESEILLE.
198. *Confucius*, de J. LEVI.
199. *Teilhard de Chardin*, d'É. de la HÉRONNIÈRE.
200. *« Moi je ne juge personne ». L'Évangile au-delà de la morale*, de L. BASSET.
201. *L'Évangile de Philippe*, de J.-Y. LELOUP.
202. *Essais sur le bouddhisme zen*, de D. T. SUZUKI.
203. *Le Trésor du zen*, textes de Maître Dôgen commentés par T. DESHIMARU.
204. *La Prière en Islam*, d'É. de VITRAY-MEYEROVITCH.
205. *Cabale et Cabalistes*, C. MOPSIK.
206. *Jacques, frère de Jésus*, de P.-A. BERNHEIM.
207. *Les Dits du Bouddha. Le Dhammapada.*

208. *À Bible ouverte. Le livre de la Genèse : de la Création à Caïn*, de J. EISENBERG et A. ABÉCASSIS.
209. *L'Enseignement de Mâ Ananda Moyî*, trad. par J. HERBERT.
210. *Tantra Yoga*, trad. et prés. par D. ODIER.
211. *La Joie imprenable*, de L. BASSET.
212. *Jésus, illustre et inconnu*, de J. PRIEUR et G. MORDILLAT.
213. *Enseignements sur l'amour*, de THICH NHAT HANH.
214. *Hillel*, de M. HADAS-LEBEL.
215. *Psychologie du yoga de la Kundalinî*, de C.G. JUNG.
216. *La Nuit privée d'étoiles* suivi de *La Paix monastique*, de T. MERTON.
217. *Rachi de Troyes*, de S. SCHWARZFUCHS.
218. *L'Enseignement de Ramana Maharshi*, trad. E. BRAITENBERG.
219. *Les Quatrains d'Omar Khayyam*, trad. O. ALI-SHAH.
230. *Cent kôans zen*, commentés par N. SENZAKI.
221. *Lévinas, la vie et la trace*, de S. MALKA.
222. *Le Mahâbhârata*, conté selon la tradition orale.
223. *Le Râmâyana*, conté selon la tradition orale.
224. *Résonances bibliques*, de A. DE SOUZENELLE.
225. *Saint François et le sultan*, de G. JEUSSET.
226. *Angèle de Foligno*, de M. CAZENAVE.
227. *Leçons sur la Torah*, de L. ASKÉNAZI.
228. *Les Cathares*, de A. BRENON.
229. *Les formes du vent. Paysages chinois en prose*, traduits par M. VALLETTE-HÉMERY.
230. *Pacifier l'esprit*, du DALAÏ-LAMA.
231. *La montagne dans l'océan*, de J.-Y. LELOUP.
232. *Petites étincelles de sagesse juive*, de V. MALKA.
233. *Traité des larmes*, de C. CHALIER.
234. *Changer l'avenir*, de THICH NHAT HANH.
235. *Les porteurs de lumière*, de N. TAJADOD.
236. *Le nuage de l'inconnaissance. Une mystique pour notre temps*, présenté et commenté par B. DUREL. (Inédit)
237. *Nâgârjuna et la doctrine de la vacuité*, de J.-N. VIVENZA.