



Garder-le-souffle-a-lesprit-3 Méthode 2

Il y a sept étapes fondamentales.

1. Commencez avec trois ou sept longues inspirations et expirations, en pensant bud avec l'inspiration et dho avec l'expiration (maintenez la syllabe de méditation aussi longtemps que le souffle).
2. Distinguez bien le souffle qui entre de celui qui ressort.
3. Observez le souffle lorsqu'il pénètre et qu'il ressort, en remarquant ses caractéristiques, s'il est confortable ou inconfortable, large ou étroit, s'il est obstrué ou s'il s'écoule librement, s'il est rapide ou lent, court ou long, chaud ou frais. Si la respiration n'est pas confortable, ajustez-la jusqu'à ce qu'elle le soit. Par exemple, si inspirer et expirer longuement est inconfortable, changez la manière dont vous respirez, et adoptez plutôt des inspirations et des expirations courtes.

Dès que vous trouvez que votre respiration est confortable, laissez cette sensation respiratoire confortable se répandre dans les différentes parties du corps. Par exemple, prenez le souffle, faites-le passer par la nuque et laissez-le s'écouler tout le long de la colonne vertébrale. Ensuite, si vous êtes un homme, laissez le souffle se répandre à travers votre jambe droite, laissez-le descendre jusqu'au bout de vos orteils, et ressortir dans l'air.

Reprenez le souffle, faites-le passer par la nuque, laissez-le circuler dans votre colonne vertébrale, à travers votre jambe gauche, jusqu'au bout de vos orteils, et ressortir dans l'air. Ensuite, laissez le souffle se répandre à partir de la nuque à travers les deux épaules, les deux coudes et vos poignets, jusqu'à la pointe de vos doigts, et ressortir dans l'air. Ensuite, laissez le souffle se répandre à partir du fond de la gorge à travers les poumons, le foie, l'estomac, jusqu'à la vessie et le colon. Ensuite, respirez à pleins poumons, gardez le souffle au milieu de la poitrine et laissez-le descendre jusqu'à votre intestin. Laissez tous ces souffles agréables se répandre à travers tout votre corps, et vous vous sentirez nettement mieux (si vous êtes une femme, commencez avec le côté gauche, parce que les systèmes nerveux masculins et féminins sont différents).

4. Apprenez quatre manières d'ajuster le souffle :

- a) inspiration longue et expiration longue,
- b) inspiration courte et expiration courte,
- c) inspiration courte et expiration longue,
- d) inspiration longue et expiration courte.

Respirez de la manière qui est la plus confortable pour vous. Ou, mieux encore, apprenez à respirer de façon confortable de ces quatre manières-là, parce que votre condition physique ainsi que votre manière de respirer peuvent naturellement changer à n'importe quel moment.

5. Apprenez à connaître les points de focalisation de l'esprit et choisissez celui qui vous semble le plus confortable. Ces points de focalisation de l'esprit, qui sont également les points d'appui du souffle sont : a) la pointe du nez, b) le milieu de la tête, c) le palais, d) le fond de la gorge, e) le plexus (la pointe du sternum), f) le nombril.

Si vous souffrez de maux de tête fréquents ou de problèmes nerveux, ne vous focalisez sur aucun des points situés au-dessus du fond de la gorge. Il ne faut contrôler ni l'esprit ni le souffle. Respirez librement et naturellement. Laissez l'esprit suivre confortablement le cours du souffle qui entre et qui ressort, mais ne le laissez pas s'échapper en dehors du rayon du souffle.

6. Apprenez à répandre votre esprit, autrement dit à élargir votre conscience à travers le corps tout entier.

7. Apprenez à coordonner tous les types de souffle et faites que votre esprit soit aussi vaste que possible afin de prendre connaissance des différentes composantes du souffle qui circule dans votre corps. Après cela, vous découvrirez de nombreux autres aspects du souffle.

Il y a naturellement **plusieurs types de souffle** : celui qui circule dans les nerfs, celui qui circule autour et à proximité des nerfs, celui qui se répand partout à partir des nerfs et qui s'infiltré dans chaque pore. Il y en a qui sont bénéfiques et d'autres qui sont nuisibles.

En résumé, on peut utiliser ces différents types de souffle pour :

- a) améliorer la qualité de l'énergie qui existe déjà dans chaque partie de notre corps afin qu'elle puisse lutter contre les choses qui ne vont pas bien dans le corps, les maladies par exemple ;
- b) clarifier la connaissance qui existe déjà en chacun de nous, et que cela puisse devenir un fondement pour les habiletés qui conduisent à l'affranchissement et à la pureté du cœur.

Vous devriez *toujours conserver à l'esprit ces sept étapes de la pratique de ānāpānasati*, parce qu'elles sont absolument fondamentales pour chaque aspect de la méditation sur la respiration. Quand vous les aurez maîtrisées, cela sera comme si vous aviez taillé la route principale. Quant aux petites routes — les petits détails de la méditation sur la respiration - qui sont nombreuses, elles ne sont pas vraiment importantes. Donc, vous devriez pratiquer la méditation sur la respiration en suivant ces sept étapes du mieux que vous le pouvez, et vous serez alors parfaitement en sécurité.

Une fois que vous aurez appris à *améliorer et à modifier la qualité de votre souffle*, ce sera comme si tous les membres de votre famille se comportaient correctement. Quant aux petits détails de la méditation sur la respiration, ils sont comme des individus qui ne font pas partie de votre maison, autrement dit ce sont des invités. Si les membres de votre maison se comportent bien, vos invités devront eux aussi faire la même chose. Ici, les « invités » sont les signes et les souffles éphémères qui ont tendance à passer dans le rayon du souffle dont nous nous occupons.

Ces *différents signes* qui apparaissent à partir du souffle peuvent notamment se manifester sous la forme d'images. Parfois, nous voyons apparaître une lumière brillante, des formes humaines ou animales, nous-mêmes ou bien d'autres personnes. Parfois, nous pouvons percevoir les signes à travers nos oreilles: entendre la voix d'autres personnes, que nous reconnaissons ou que nous ne reconnaissons pas. Dans certains cas, les signes apparaissent sous la forme d'odeurs - soit agréables, soit nauséabondes -, comme par exemple celle d'un cadavre.

Quand nous les inhalons, certaines odeurs peuvent nous procurer une sensation de joie immense, qui se propage à travers le corps tout entier, au point que nous n'éprouvons aucune sensation de faim ou de soif. Parfois, les signes se manifestent à travers le corps et nous éprouvons des sensations de chaleur plus ou moins forte, de brûlure, de froid ou de picotements. Il se peut aussi qu'ils se manifestent au niveau de l'esprit. Cela peut être quelque chose d'inattendu, auquel nous n'avions jamais pensé auparavant.

Toutes ces choses sont considérées comme *des invités*. Avant de les recevoir, nous devons mettre de l'ordre dans notre esprit et notre respiration, et les affermir. Quand nous recevons ces invités, nous devons d'abord parvenir à les modifier et à les placer sous notre autorité. Si nous ne pouvons pas encore les contrôler, nous devons éviter de les fréquenter, car ils peuvent nous causer des ennuis. Mais si nous savons les modifier, ces invités pourront nous être utiles plus tard.

Les modifier, c'est ce qu'on appelle développer **le contre-signes (pathibhāga nimitta)**. C'est le fait de pouvoir changer à volonté, par la force de l'esprit, les signes, en les rendant petits, grands, en les éloignant, en les approchant, en les faisant naître et s'éteindre, en les voyant depuis l'extérieur ou l'intérieur. Si nous arrivons à modifier habilement les signes de cette manière, nous serons capables de les utiliser pour entraîner l'esprit.

Et cette capacité donnera naissance à **des facultés sensorielles accrues** : par exemple, la capacité à voir des formes sans ouvrir les yeux ; la capacité à entendre des sons à grande distance ou de sentir des odeurs lointaines ; la capacité à goûter les différents éléments qui existent dans l'air et qui peuvent être utiles au corps pour surmonter des sensations de faim et de désir ; la capacité à acclimater et adapter notre corps en fonction de ses besoins, par exemple ressentir la fraîcheur quand nous le voulons, ressentir la chaleur quand nous le voulons, ou donner de la force au corps à l'instant même où nous avons besoin de force.

Il en va ainsi parce que tous les différents éléments présents dans le monde qui peuvent nous être physiquement utiles viendront et apparaîtront dans notre corps. Le cœur deviendra alors quelque chose de magique et il aura le pouvoir de donner naissance à l'œil de la **connaissance (nānna-cakkhu)**, notamment la capacité à se souvenir d'existences précédentes, la capacité à connaître l'origine, la cause et le processus de la naissance et de la mort des êtres vivants, et la capacité à débarrasser le cœur des fermentations des souillures. Si nous sommes intelligents, nous pourrions bien recevoir ces invités et les laisser travailler dans notre maison. Ce sont là en résumé quelques détails de la pratique de ānāpānasati.

Considérez bien tout ce que je viens de dire. **Ne vous réjouissez pas** de ce qui apparaît. **Ne soyez pas contrarié** ou ne refusez pas ce qui apparaît. Il est préférable de garder votre esprit dans un état neutre. Examinez et réexaminez minutieusement tout ce qui apparaît, pour voir si c'est quelque chose digne de confiance ou non. Sinon, cela pourrait vous conduire à des conclusions erronées. Le bien et le mal, ce qui est juste et ce qui est faux, élevé et bas, tout cela dépend de la qualité de votre cœur : éveillé ou ignorant, et de votre capacité à vous débrouiller en fonction des circonstances. Si votre cœur est ignorant, même les choses de grande qualité peuvent vous paraître sans valeur et les bonnes choses mauvaises.

Une fois que vous connaîtrez les différents aspects principaux du souffle et ses aspects mineurs, vous parviendrez à **connaître les Quatre Nobles Vérités**. En plus de cela, vous arriverez à bien soulager les douleurs physiques dans votre corps. Sati est l'ingrédient actif dans le remède ; le souffle de l'inspiration-expiration est le solvant. Purifié par sati, le souffle peut nettoyer le sang dans le corps tout entier, et quand le sang est propre, il peut vous soulager de nombreuses maladies.

Quelqu'un qui souffre de dysfonctionnements nerveux chroniques peut en être complètement guéri. Par ailleurs, vous serez capable de fortifier le corps, de sorte que vous ressentirez une plus grande sensation de bonne santé et de bien-être. Quand le corps se sent bien, l'esprit peut s'établir et se reposer. Et une fois que l'esprit est reposé, votre force s'accroît. Vous serez alors capable de vous débarrasser de toute sensation de douleur physique lors de la méditation assise, de sorte que vous pourrez rester assis des heures d'affilée.

Quand le corps est libre de la douleur, l'esprit est par conséquent libre des empêchements (nīvaranna). Le corps et l'esprit acquièrent donc tous deux de la force. On appelle cet état la force de **la concentration (samādhi-balaṃ)**. Quand la concentration est puissante, le discernement peut naître, ainsi que la vision claire de dukkha, de sa cause, de sa cessation, et de la voie qui mène à sa cessation. Tout cela apparaîtra clairement à l'intérieur du souffle que chacun possède. Ceci peut s'expliquer de la manière suivante : le souffle qui entre et qui ressort représente la vérité de dukkha : le souffle qui entre est le dukkha de l'apparition, et le souffle qui ressort, le dukkha de la disparition. Ne pas connaître le souffle lorsqu'il pénètre et qu'il ressort, ne pas connaître les caractéristiques du souffle, est la cause de dukkha.

Être conscient quand le souffle pénètre et lorsqu'il ressort, connaître clairement ses caractéristiques constituent **la Vue Juste (sammā ditthi)**, qui fait partie de la Noble Voie. C'est le fait de voir correctement l'état réel du souffle. Savoir quelles sont les manières inconfortables de respirer, savoir ajuster sa façon de respirer afin de se sentir à l'aise dans sa respiration, ceci, c'est la **Résolution Juste (sammā sankappa)**. Les facteurs mentaux qui permettent d'investiguer et d'évaluer constamment tout ce qui se passe dans le souffle, ceci, c'est la Parole Juste (sammā vācā).

Connaître les différentes manières d'améliorer la respiration : par exemple inspirer et expirer de façon longue, inspirer et expirer de façon courte, inspirer de façon courte et expirer de façon longue, inspirer de façon longue et expirer de façon courte, jusqu'à ce que l'on trouve la façon de respirer qui convient le mieux, ceci, c'est **l'Action Juste (sammā kammanta)**.

Savoir comment purifier le sang avec le souffle, savoir comment laisser ce sang purifié nourrir les cellules cardiaques, savoir comment ajuster le souffle afin qu'il soit un élément confortable, et pour le corps et pour l'esprit, à tel point qu'à chaque respiration, on se sent imprégné de bien-être tant au niveau du corps qu'à celui de l'esprit, ceci, c'est **les Moyens d'existence Justes (sammā ājīva)**. S'efforcer d'ajuster son souffle jusqu'à ce qu'il soit confortable, tant pour le corps que pour l'esprit, et persévérer à faire cela tant que le but de ses efforts n'est pas atteint, ceci, c'est **l'Effort Juste (sammā vāyāma)**.

Être conscient à tout moment du souffle qui entre et qui ressort, et connaître tout type de souffle qui circule dans le corps, notamment celui qui alimente la partie supérieure et la partie inférieure du corps, celui qui circule dans l'abdomen, dans l'intestin, dans toutes les différentes parties de la chair et qui imprègne tous les pores ; autrement dit avoir sati sampajañña avec chaque souffle de l'inspiration et de l'expiration, ceci, c'est **le Sati Juste (sammā sati)**.

Un esprit qui se concentre uniquement sur les objets liés au souffle, qui ne laisse pas interférer d'autres objets de préoccupation, jusqu'à ce que le souffle se raffine, qu'il donne naissance à **l'absorption fixe (appanā jhāna)** et ensuite à la connaissance résultant de la vision pénétrante ici même, ceci, c'est la **Concentration Juste (sammā samādhi)**. Penser au souffle, c'est **la pensée dirigée (vitakka)**. Laisser le souffle amplifié se répandre, c'est **l'évaluation (vicāra)**.

Quand tous les aspects du souffle circulent librement à travers le corps tout entier, vous vous sentez comblé, frais et dispos dans le corps et l'esprit : c'est **le ravissement (pīti)**. Quand le corps n'est pas troublé et que l'esprit n'est pas perturbé, le plaisir (sukha) apparaît naturellement. Et alors, il est certain que l'esprit ne cherchera pas à aller vers d'autres objets de préoccupation. Il restera avec un seul et unique objet de préoccupation ; ceci, c'est l'unité de l'esprit (**ekaggatāramanna**).

Ces **cinq facteurs** constituent la première étape de **la Concentration Juste (sammā samādhi)**.

Quand les trois composants de la Noble Voie : la vertu, la concentration, le discernement seront complètement réunis dans le cœur, vous aurez alors la vision pénétrante de tous les aspects du souffle, et vous saurez que respirer de cette manière-ci donne naissance à des états mentaux habiles ; que respirer de cette manière-là donne naissance à des états mentaux malhabiles. Et vous ne serez plus attaché ni aux **kāya sankhāran** , c'est-à-dire les facteurs qui fabriquent le corps, ni aux **vacī sankhāran** , les facteurs qui fabriquent la parole ni aux **citta sankhāran** , les facteurs qui fabriquent l'esprit, que cela soit en bien ou en mal, mais vous serez dans un état de lâcher prise, en accord avec la nature inhérente des choses. Ceci est la Vérité de la cessation de dukkha.

Une autre manière encore plus brève de parler des **Quatre Nobles Vérités** est la suivante :

- le souffle qui entre et le souffle qui ressort sont la Noble Vérité de dukkha ;
- ne pas les connaître est la **Noble Vérité de la cause de dukkha (samudaya sacca)** ou l'illusion issue de l'ignorance (avijjā moha) ;
- connaître parfaitement tous les aspects du souffle de façon si claire que vous pouvez les relâcher sans aucun sens d'attachement, c'est la Vérité de la cessation de dukkha ;
- avoir constamment **sati sampajañña** dans tous les aspects du souffle, c'est **la Noble Vérité de la Voie (magga sacca)**.

Quand vous pouvez pratiquer ainsi, vous pouvez dire que vous suivez correctement la voie de ānāpānasati. Vous êtes une personne qui possède la connaissance, vous êtes capable de voir clairement les Quatre Nobles Vérités. Vous pouvez réaliser la libération. La libération est l'esprit qui ne s'attache ni aux causes non vertueuses ni aux effets non vertueux - c'est-à-dire ni à dukkha ni à sa cause ; ni aux causes vertueuses ni aux effets vertueux – c'est-à-dire ni à la cessation de dukkha ni à la Voie qui mène à sa cessation. C'est l'esprit qui n'est pas attaché aux choses qui mènent à la connaissance, qui n'est pas attaché à la connaissance, qui n'est pas attaché au fait de connaître.

Toute personne capable de voir distinctement les choses ainsi selon leur état est une personne qui sait comment réaliser la libération. Autrement dit, elle connaît le début, le terme des choses, et ce qui se trouve entre les deux pour ce qu'ils sont. C'est ce qu'on appelle sabbe dhammā anattā. Tous les phénomènes sont non-soi. Etre attaché aux choses qui mènent à la connaissance : les éléments (dhātu), les agrégats (khandha), les bases des sens et leurs objets (āyatana), cela s'appelle **l'attachement au désir (kāmuṇāna)**.

Être attaché à sa connaissance, cela s'appelle *l'attachement aux vues (ditthi nupādāna)*. Ne pas connaître le fait de connaître, qui est buddha, cela s'appelle l'attachement aux habitudes et aux pratiques (sīlabbatupādāna). Et lorsqu'il en est ainsi, nous restons évidemment égarés parmi les facteurs qui fabriquent le corps, la parole et l'esprit. Tout ceci vient de l'ignorance.

Le Bouddha avait une maîtrise parfaite de la cause et de l'effet. Il n'avait aucun attachement, ni aux causes non vertueuses, ni aux effets non vertueux ; ni aux causes vertueuses, ni aux effets vertueux. Il était au-dessus de la cause et au-delà de l'effet. Comme tous les êtres, il connaissait la souffrance et le bonheur, mais il n'était attaché ni à l'un ni à l'autre. Il connaissait parfaitement le bien et le mal, le soi et le non-soi, mais il n'était attaché à aucune de ces choses.

Il possédait les éléments constituant la cause de dukkha, mais il n'y était pas attaché. La Voie - le discernement - était également à sa disposition : lorsqu'il enseignait, il savait comment agir avec discernement selon les circonstances. Il était notamment capable de montrer son intelligence ou de faire semblant d'être idiot. Quant à la cessation de dukkha, il en disposait également, mais il ne s'y attachait pas, et c'est la raison pour laquelle il peut être considéré comme un être vivant véritablement parfait.

Avant que le Bouddha ne soit capable de lâcher prise de tout de cette manière-là, il a dû d'abord persévérer dans sa pratique afin de tout posséder pleinement. C'est seulement ensuite qu'il a pu en lâcher prise. Il a lâché prise de tout en possédant ce tout en abondance, et non pas comme les personnes ordinaires qui se sentent obligées de lâcher prise à cause de la pauvreté. Même s'il avait abandonné ces choses, elles restaient cependant à sa disposition.

Il n'a jamais nié le fait qu'il avait pratiqué pour développer la vertu, la concentration et le discernement, jusqu'au jour où il a atteint l'Éveil. Et même après, il a continué à utiliser la vertu, la concentration et le discernement, tous ensemble, jusqu'au jour où il est entré dans l'état de la *Libération totale (parinibbāna)*. Même au moment de s'éteindre, il continuait à pratiquer la concentration - en d'autres termes, sa Libération totale s'est produite alors qu'il se trouvait entre les jhāna de la forme et du sans forme.

Donc, nous ne devrions pas négliger *la vertu, la concentration et le discernement*.

Certaines personnes ne veulent pas observer les préceptes parce qu'elles ont peur de s'y attacher. Certaines personnes ne veulent pas pratiquer la concentration parce qu'elles ont peur de devenir idiots ou folles. En fait, nous sommes naturellement déjà idiots et fous. C'est plutôt la pratique de la concentration qui mettra fin à notre idiotie et qui nous guérira de notre folie. Étudier correctement nous permettra de donner naissance au discernement pur, qui est comme un joyau taillé qui brille par lui-même.

C'est ça que l'on peut considérer comme le discernement véritable. Il apparaît à l'intérieur de chacun d'entre nous, et on l'appelle paccattarī : nous pouvons le découvrir, et le connaître, seulement par nous-mêmes. Mais la plupart d'entre nous se trompent : nous comprenons mal la nature du discernement. Nous prenons le discernement qui n'est pas authentique, qui est adultéré avec des concepts pour recouvrir le discernement authentique.

C'est la même chose que quelqu'un qui barbouille un morceau de verre avec du mercure : comme il peut voir son reflet et celui des autres à l'aide du mercure sans se servir d'un vrai miroir, il se trouve très malin. Voir les choses de cette manière, c'est agir comme un singe qui se regarde dans un miroir : le singe se dédouble et il va continuer ainsi à jouer avec son reflet. Dès que le mercure se sera évaporé, le singe sera perdu, ne sachant pas d'où provenait son reflet.

Ainsi en est-il quand quelqu'un obtient *la vision éronnée des choses*. Il pense ou plutôt il présume qu'il a obtenu le discernement, en se basant sur ce dont il se souvient ou sur ses préoccupations. Il en déduit donc qu'il sait, qu'il voit, sans être conscient de ce qu'il en est. Si tel est le cas, il aura de la peine face à des événements fâcheux qui pourront survenir subitement plus tard. Selon le bouddhisme, la partie essentielle et naturelle du discernement provient uniquement de l'entraînement de l'esprit.

Il est comme l'éclat d'un diamant qui produit sa propre lumière et qui rayonne. Sa luminosité peut être perçue partout, aussi bien dans des endroits obscurs que des endroits éclairés, alors que le miroir peut être utilisé seulement dans des endroits éclairés. S'il est placé dans un endroit obscur, on ne peut pas se regarder avec. Tandis qu'un joyau taillé peut rayonner partout. C'est pour cette raison que le Bouddha a dit qu'il n'existe aucun endroit caché ou secret dans le monde où le discernement ne puisse pénétrer. C'est ce qu'on appelle *le joyau du discernement (paññāratanaṃ)*.

Ce joyau du discernement nous permettra de détruire l'ignorance, le désir ardent et l'attachement ; et d'atteindre le Dhamma suprême, le Nibbāna - qui est libre de la douleur, de la mort, de l'annihilation et de l'extinction - l'état naturel de ce Dhamma qui est appelé le *Sans-mort (amata-dhamma)*.

De façon générale, *nous voulons seulement la sagesse et la libération.*

Nous voulons à tout prix aller tout droit aux trois caractéristiques : anicca, dukkha et anattā - et quand nous procédons ainsi, nous n'arrivons à rien. Avant d'enseigner que les choses sont inconstantes, le Bouddha avait travaillé dessus afin de les connaître, jusqu'à ce qu'elles révèlent leur constance. Avant d'enseigner que les choses sont dukkha, il avait transformé dukkha en plaisir et en aise. Et avant d'enseigner que les choses sont anattā, il avait transformé ce qui est anattā en un soi, et il a ainsi été capable de voir ce qui est constant et vrai, qui se trouve caché dans ce qui est anicca, dukkha et anattā.

Ensuite, il a rassemblé toutes ces qualités essentielles en une seule. Il a rassemblé tout ce qui est anicca, dukkha et anattā en une seule et même chose : les facteurs composants du monde (*sankhāraṇ*) — une catégorie égale partout dans le monde. En ce qui concerne ce qui est constant, agréable et soi, cela constituait une autre catégorie : les facteurs composants du Dhamma. Le Bouddha a pu lâcher prise de ces deux entités. Il ne s'est plus attaché à rien : que ce soit constant ou inconstant, souffrance ou plaisir, soi ou non-soi. C'est ce qu'on appelle *la libération (vimutti), la pureté (visuddhi) et le détachement (nibbāna)*.

Il n'avait besoin de s'attacher ni aux facteurs composants du Dhamma ni aux facteurs composants du monde. Telle était la nature de la pratique du Seigneur Bouddha. Mais en ce qui concerne notre propre pratique, la plupart d'entre nous agissent comme s'ils connaissaient déjà tout avant d'avoir vu le monde et avaient réussi avant même de commencer. En d'autres termes, nous voulons simplement lâcher prise et réaliser l'affranchissement. Mais si nous n'avons pas effectué parfaitement le travail de base, notre lâcher prise sera inévitablement n'importe quoi : notre paix sera inévitablement fragmentaire, notre affranchissement inévitablement erroné.

Vouloir lâcher prise sans avoir une base parfaite aboutira à la confusion. Vouloir réaliser l'affranchissement sans aucune base aboutira à l'erreur. Quant à ceux qui ont la volonté d'être des gens vertueux, ils ne doivent pas seulement le vouloir, mais aussi se demander s'ils possèdent déjà toutes les qualités pour l'être. De la même manière, s'agissant du lâcher prise et de l'affranchissement, si nous ne voulons pas d'abord établir des fondations correctes, comment pourrions-nous atteindre notre but ?

Le Bouddha a par ailleurs enseigné que *la vertu peut vaincre les souillures habituelles*, les défauts grossiers dans nos paroles et nos actes ; que *la concentration* peut vaincre les souillures intermédiaires comme les plaisirs sensuels, la malveillance, la torpeur, l'agitation et l'incertitude; et que *le discernement* peut vaincre les souillures subtiles comme l'ignorance, le désir ardent, l'attachement, etc.

Cependant, certaines personnes, en dépit de la grande habilité et de la grande clarté de leurs analyses sur les points subtils du Dhamma, semblent incapables de se débarrasser des souillures mêmes grossières, qui sont les adversaires de la vertu. Rien que cela, elles ne peuvent pas le faire. Il est probable qu'il manque quelque chose à leur vertu, à leur concentration et à leur discernement. Leur vertu est probablement superficielle. Il est probable que leur concentration n'est pas pure. Il est probable que ces personnes ne possèdent qu'un discernement de façade, qui est comme un miroir recouvert de mercure et c'est la raison pour laquelle elles ne peuvent pas atteindre le but.

Ces personnes sont habiles pour ce qui est des mots et des théories, mais elles ne possèdent pas la concentration de l'esprit. *Elles « couvent un œuf en dehors du nid »* - c'est-à-dire qu'elles recherchent ce qui est bon seulement à l'extérieur, sans entraîner leur esprit à être concentré. *Elles « bâtissent sur du sable »* - c'est-à-dire qu'elles cherchent à s'appuyer sur quelque chose qui ne leur est pas utile, mais qui, au contraire, peut les mettre en danger. De telles personnes n'ont pas encore trouvé de refuge dans quelque chose d'essentiel pour leur vie.

Donc, nous devrions établir les fondations et mettre de l'ordre dans les causes, parce que toutes les réalisations auxquelles nous aspirons proviennent des causes. Attanā codayattāna pat nima se tamattanāṃ. Souviens-toi de ce que tu dois faire. Entraîne ton cœur par toi-même. Dépêche-toi d'investiguer (par la pratique de ānāpānasati).