



GUIDE-ANAPANASATI1-part1

par Thanissaro Bhikkhu

compilation Y.Supa

Introduction

LA MÉDITATION : QUOI ET POURQUOI

Pratiquer la méditation, c'est entraîner l'esprit, pour l'aider à développer les forces et les habiletés dont il a besoin pour résoudre ses problèmes. Tout comme il existe de nombreux remèdes différents pour les différentes maladies du corps, il existe de nombreux types de méditation différents pour les différents problèmes de l'esprit. La technique de méditation enseignée dans ce livre est une habileté qui vise à résoudre le problème le plus fondamental de l'esprit : le stress et la souffrance qu'il amène sur lui à travers ses propres pensées et actions. Bien que l'esprit veuille le bonheur, il réussit cependant à s'accabler avec de la douleur mentale. Cette douleur provient en fait des efforts malavisés de l'esprit pour trouver le bonheur. La méditation aide à dévoiler les raisons pour lesquelles l'esprit fait cela et, en les dévoilant, elle vous aide à les soigner. En les soignant, elle vous ouvre à la possibilité d'un bonheur authentique, un bonheur sur lequel vous pouvez compter, un bonheur qui ne changera jamais ou qui ne vous laissera jamais tomber.

Cela, c'est la bonne nouvelle en ce qui concerne la méditation : le bonheur authentique est possible, et vous pouvez l'atteindre à travers vos propres efforts. Vous n'êtes pas obligé de vous contenter seulement de plaisirs qui, au final, vous abandonneront. Vous n'êtes pas obligé de vous résigner à l'idée qu'un bonheur temporaire est la meilleure des choses que la vie a à offrir. Et vous n'êtes pas obligé de placer vos espoirs de bonheur en qui que ce soit ou en une quelconque force extérieure à vous-même. Vous pouvez entraîner l'esprit à accéder à un bonheur totalement fiable, un bonheur qui ne provoque aucun mal, que ce soit à vous-même ou à qui que ce soit. Non seulement le but de la méditation est bon ; mais les moyens pour atteindre ce but sont également bons. Ce sont des activités et des qualités mentales que vous pouvez être fier de développer : des choses comme l'honnêteté, l'intégrité, la compassion, sâti, et le discernement.

Parce que le bonheur véritable provient de l'intérieur, il n'exige pas que vous preniez quoi que ce soit à qui que ce soit. Votre bonheur véritable n'est pas en conflit avec le bonheur véritable de qui que ce soit dans le monde. Et quand vous trouvez le bonheur véritable à l'intérieur, vous avez plus à partager avec les autres. C'est la raison pour laquelle la pratique de la méditation est un acte de gentillesse tant pour les autres que pour vous-même. Quand vous aurez résolu le problème du stress et de la souffrance, vous serez bien entendu la personne qui en profitera le plus directement. Mais vous ne serez pas la seule. Il en est ainsi parce que quand vous créez du stress et de la souffrance pour vous-même, vous vous affaiblissez. Vous êtes un fardeau non seulement pour vous-même, mais aussi pour les personnes autour de vous : à la fois en étant obligé de vous appuyer sur elles pour obtenir de l'aide et un soutien, et aussi en leur faisant du mal avec les choses idiotes que vous êtes susceptible de faire ou de

dire par faiblesse et par peur. Dans le même temps, cela vous empêche de les aider dans leurs problèmes, car vous avez les vôtres sur les bras.

Mais si votre esprit peut apprendre comment arrêter de provoquer du stress et de la souffrance pour lui-même, vous êtes alors moins un fardeau pour les autres, et vous êtes en meilleure position pour leur apporter de l'aide. La pratique de la méditation vous enseigne donc à respecter les choses à l'intérieur de vous qui sont dignes de respect : votre désir d'un bonheur véritable, totalement fiable et totalement inoffensif ; et votre capacité à trouver ce bonheur par vos propres efforts. Mettre un terme total au stress et à la souffrance que l'esprit s'inflige demande beaucoup d'engagement, d'entraînement, et d'habileté.

Mais la technique de méditation enseignée dans ce livre ne réserve pas ses bénéfices seulement aux personnes qui sont prêtes à la suivre jusqu'à la guérison totale qu'est l'Eveil. Même si vous voulez simplement de l'aide pour gérer la douleur ou pour trouver un peu plus de paix et de stabilité dans votre vie, la méditation peut dans ce cas beaucoup vous apporter. Elle peut aussi renforcer l'esprit pour gérer de nombreux problèmes de la vie quotidienne, parce qu'elle développe des qualités comme sati, l'attitude d'alerte, la concentration, et le discernement, qui sont utiles pour toutes les activités, à la maison, au travail, où que vous vous trouviez. Ces qualités sont aussi utiles pour traiter certains des problèmes de la vie plus vastes, plus difficiles.

L'addiction, le traumatisme, la perte, la déception, la maladie, le vieillissement, et même la mort sont beaucoup plus faciles à gérer quand l'esprit a développé les habiletés favorisées par la méditation. Donc, même si vous ne parvenez pas jusqu'à la liberté vis-à-vis du stress et de la souffrance, la méditation peut vous aider à gérer plus habilement vos souffrances – en d'autres termes, avec moins de mal pour vous-même et pour les personnes autour de vous. Cela constitue, en soi, une utilisation bénéfique de votre temps. Si vous décidez ensuite d'aller plus loin dans la méditation, pour voir si elle peut vraiment conduire à la liberté totale, ce sera encore mieux.

CE QU'IL Y A DANS CE LIVRE

La technique de méditation décrite ici est tirée de deux sources. *La première source* est l'ensemble des instructions du Bouddha sur la façon d'utiliser la respiration pour entraîner l'esprit. Ces instructions se trouvent dans le Canon pali, les plus anciens enseignements du Bouddha qui existent. Ainsi que le Canon le déclare, le Bouddha trouva que la respiration était un sujet de méditation reposant – à la fois pour le corps et pour l'esprit – et également un sujet idéal pour développer sati, la concentration, et le discernement. C'était en fait le sujet qu'il avait lui-même utilisé sur la voie vers son Eveil. C'est la raison pour laquelle il la recommanda à plus de personnes, et qu'il l'enseigna de façon plus détaillée que tout autre sujet de méditation.

La seconde source est une méthode de méditation sur la respiration développée au siècle dernier par Ajaan Lee Dhammadharo, un maître d'une branche du bouddhisme connue en Thaïlande sous le nom de Tradition de la forêt. La méthode d'Ajaan Lee s'appuie sur les instructions du Bouddha, expliquant en détail de nombreux points que le Bouddha laissa sous une forme condensée. Je me suis entraîné selon cette technique pendant dix ans sous la direction d'Ajaan Fuang Jotiko, un des élèves d'Ajaan Lee, et donc certaines des compréhensions qui se trouvent ici proviennent également de mon entraînement avec Ajaan Fuang. J'ai suivi ces sources en me focalisant sur la respiration comme sujet principal de méditation parce que c'est le plus sûr de tous les sujets de méditation.

La technique décrite ici amène le corps et l'esprit à un état de bien-être équilibré. Cela permet à l'esprit d'obtenir à son tour des compréhensions équilibrées à propos de son propre fonctionnement, afin qu'il puisse voir les différentes manières dont il provoque stress et souffrance, et comment il peut les abandonner efficacement. Cette technique fait partie d'une voie complète d'entraînement de l'esprit qui implique non seulement la méditation, mais aussi le développement de la générosité et de la vertu. L'approche fondamentale dans chaque partie de cet entraînement est la même : comprendre toutes vos actions comme faisant partie d'une chaîne de causes et d'effets, afin que vous puissiez orienter les causes dans une direction plus positive.

A chaque action en pensée, en paroles, ou en acte, vous réfléchissez à ce que vous faites pendant que vous êtes en train de le faire. Vous recherchez la motivation qui conduit à vos actions, et les résultats auxquels vos actions donnent naissance. Lorsque vous réfléchissez, vous apprenez à questionner vos actions d'une manière particulière : • conduisent-elles au stress et à la souffrance, ou au terme du stress et de la souffrance ? • Si elles conduisent au stress, sont-elles nécessaires ? • Si ce n'est pas le cas, pourquoi les répéter ? • Si elles conduisent au terme du stress, comment pouvez-vous les maîtriser en tant qu'habiletés ? S'entraîner à la vertu et la générosité demande que vous vous posiez ces questions à propos de vos paroles et de vos actes.

L'entraînement à la méditation aborde tous les événements dans l'esprit comme des actions – qu'elles soient des pensées ou des émotions – et il les questionne de la même manière. En d'autres termes, il vous force à *regarder vos pensées* et vos émotions moins sous l'angle de leur contenu que sous celui de *leur provenance* et de *leur destination*. Cette stratégie qui consiste à observer vos actions et à les sonder avec ces questions est directement liée au problème qu'elle est destinée à résoudre : le stress et la souffrance provoquée par vos actions. C'est pour cette raison qu'elle soutient l'ensemble de l'entraînement. La méditation vous permet simplement d'observer vos actions plus attentivement, et de dévoiler et d'abandonner des niveaux de stress toujours plus subtils provoqués par ces actions. Elle développe aussi les qualités mentales qui renforcent votre capacité à agir de manière habile.

Bien que la technique de méditation décrite ici fasse partie d'un entraînement spécifiquement bouddhiste, vous n'êtes pas obligé d'être bouddhiste pour la suivre. Elle peut aider à surmonter des problèmes qui ne sont pas spécifiques aux bouddhistes. Après tout, les bouddhistes ne sont pas les seules personnes qui provoquent stress et souffrance, et les qualités d'esprit développées à travers la méditation ne sont pas protégées par des droits d'auteur bouddhistes. Sati, l'attitude d'alerte, la concentration, et le discernement sont bénéfiques à tous ceux qui les développent. Tout ce que cela demande, c'est que vous testiez sérieusement ces qualités.

Le but de ce livre est de présenter *la pratique de la méditation* – ainsi que l'entraînement plus vaste dont elle fait partie – d'une manière facile à lire et à mettre en pratique. Le livre est divisé en cinq parties, chaque partie étant suivie par une liste de ressources complémentaires – livres, articles, et fichiers audio – qui vous aideront à explorer plus en détail les problèmes abordés dans cette partie-là. La première partie du livre contient des instructions sur *les étapes fondamentales* de la façon de méditer. La deuxième partie donne des conseils sur la façon de traiter certains des problèmes qui peuvent surgir lorsque vous pratiquez. La troisième partie traite des problèmes qui apparaissent lorsque vous essayez de faire de la méditation une partie de votre vie dans son ensemble. La quatrième partie traite des problèmes qui apparaissent lorsque votre méditation progresse vers un niveau d'habileté plus élevé. La cinquième partie traite de la façon de choisir un enseignant de méditation et d'entretenir des relations avec lui, un enseignant qui peut vous fournir le type d'entraînement personnalisé qu'aucun livre n'est capable de fournir.

COMMENT LIRE CE LIVRE

J'ai essayé de couvrir la plupart des problèmes qu'un méditant sérieux rencontrera dans une pratique en autonomie. Pour cette raison, si vous êtes entièrement nouveau à la méditation et que vous n'êtes pas encore prêt à vous impliquer dans une pratique sérieuse, vous trouverez dans ce livre plus de choses que ce dont vous avez immédiatement besoin. Vous pouvez cependant y trouver beaucoup de conseils utiles si vous le lisez de façon sélective. Une bonne approche peut consister à lire seulement ce qui vous est nécessaire pour commencer à méditer, et ensuite à laisser le livre de côté et à essayer.

Pour commencer

- lisez la présentation de « La respiration » dans la partie qui suit, jusqu'au titre « Pourquoi la respiration » ;
- passez ensuite à la partie intitulée : « Se focaliser sur la méditation » dans la partie un. Lisez les six étapes mentionnées jusqu'à ce que vous puissiez les retenir. Trouvez ensuite un endroit confortable pour vous asseoir, et essayez de suivre autant d'étapes que vous le pouvez en restant à l'aise. Si les étapes sont trop détaillées pour vous, lisez l'article « Une méditation guidée » listé à la fin de la partie un, ou asseyez-vous et méditez tout en écoutant l'un des fichiers audio qui porte le même titre, et qui est disponible sur le site www.dhammatalks.org ;
- si vous rencontrez des problèmes lorsque vous débutez, retournez à la partie un et consultez aussi la partie deux. Quant au reste du livre, vous pouvez le garder pour plus tard, quand vous serez prêt à plus vous impliquer. Il sera sage, même à ce moment-là, de lire le livre de façon sélective – en particulier la partie trois. Le conseil s'adresse là encore à **un méditant qui s'implique pleinement**. Il se peut qu'il exige une implication plus forte que celle que vous êtes prêt à fournir, suivez en conséquence tout conseil qui vous semble pratique dans le contexte de votre vie et de vos valeurs actuelles, et laissez le reste aux autres – ou à vous-même pour plus tard.

Souvenez-vous que l'on ne vous impose jamais rien en matière de pratique de la méditation. La seule obligation provient d'une force intérieure : votre propre désir d'être libre de la souffrance et du stress que vous vous infligez.

LES PRINCIPES DE BASE

Quand vous voulez maîtriser une technique de méditation, il est bon de connaître les principes de base qui la sous-tendent. Vous pouvez ainsi avoir une idée claire de ce dans quoi vous vous engagez. Connaître les principes de base vous aide aussi à comprendre comment et pourquoi la technique est supposée fonctionner. Si vous avez des doutes à propos des principes de base, vous pouvez les essayer comme des hypothèses de travail, pour voir s'ils vous aident vraiment à traiter les problèmes du stress et de la souffrance.

La méditation ne demande pas que vous fassiez allégeance à quoi que ce soit que vous ne puissiez pas complètement comprendre. Mais elle vous demande de tester sérieusement ses principes. Lorsque votre méditation progresse, vous pouvez appliquer les principes de base à des situations qui surgissent dans votre méditation et qui ne sont pas expliquées dans ce livre. La méditation devient ainsi une technique qui vous est moins étrangère, et plus votre propre voie pour explorer l'esprit et résoudre ses problèmes lorsqu'ils apparaissent.

Parce que la méditation sur la respiration est un entraînement dans lequel l'esprit se focalise sur la respiration, ses principes de base se focalisent sur deux sujets : le fonctionnement de l'esprit, et le fonctionnement de la respiration. L'esprit. Ici, le mot « esprit » recouvre non seulement l'aspect intellectuel de l'esprit, mais également l'aspect émotionnel ainsi que sa volonté d'agir. En d'autres termes, le mot « esprit » recouvre également ce que nous considérons normalement comme étant le « cœur ». L'esprit n'est pas passif. Parce qu'il est responsable d'un corps qui a de nombreux besoins, il doit aborder l'expérience de façon active.

Ses actions façonnent son expérience lorsqu'il recherche de la nourriture, à la fois mentale et physique, pour être, lui et le corps, continuellement nourris. Il est mû par des faims, à la fois physiques et mentales. Le besoin de se nourrir physiquement nous est familier. Mentalement, l'esprit se nourrit à la fois extérieurement et intérieurement des relations et des émotions. Extérieurement, il a faim de choses telles que l'amour, la reconnaissance, le statut, le pouvoir, la richesse et les louanges. Intérieurement, il se nourrit de son amour pour les autres et de sa propre estime de soi, ainsi que des plaisirs qui proviennent des émotions, à la fois saines et non saines : l'honneur, la gratitude, l'avidité, le désir dévorant, et la colère.

A tout moment, un large éventail d'objets visuels, de sons, d'odeurs, de goûts, de sensations tactiles, et d'idées se présente à l'esprit. Il choisit à partir de cet éventail les choses sur lesquelles il va focaliser son attention et celles qu'il va ignorer dans sa recherche de nourriture. Ces choix façonnent le monde de son expérience. C'est la raison pour laquelle, par exemple, si vous et moi traversons le même magasin au même moment, nous ferons l'expérience de magasins différents dans la mesure où nous recherchons des choses différentes. La recherche par l'esprit d'une alimentation

est constante et sans fin, parce que sa nourriture – en particulier sa nourriture mentale – menace toujours de s'épuiser.

Quelle que soit la satisfaction qu'il retire de sa nourriture, celle-ci est toujours de courte durée. A peine l'esprit a-t-il trouvé un endroit pour se nourrir qu'il recherche déjà où se nourrir après cela. Devrait-il rester ici ? Devrait-il aller autre part ? Ces questions incessantes de « Qu'est-ce qui vient après ça ? » « Où aller ensuite ? » sont ce qui meut sa recherche du bien-être. Mais parce que ces questions sont les questions de la faim, elles rongent elles mêmes continuellement l'esprit. Mû par la faim de continuellement répondre à ces questions, l'esprit agit souvent de façon compulsive – parfois sciemment – par ignorance, comprenant mal ce qui provoque du stress non nécessaire et ce qui n'en provoque pas. Cela fait qu'il crée encore plus de souffrance et de stress.

Le but de la méditation est de mettre un terme à l'ignorance, et de déraciner les questions de la faim qui la meuvent continuellement. Un aspect important de cette ignorance est l'aveuglement de l'esprit vis-à-vis de son propre fonctionnement intérieur dans le moment présent, car c'est dans le moment présent que se font les choix. Bien que l'esprit agisse souvent sous l'emprise de l'habitude, il n'est pas obligé de le faire. Il dispose de l'option de faire de nouveaux choix à chaque moment. **Plus vous voyez clairement ce qui se passe dans le moment présent**, plus il est probable que vous ferez des choix habiles : des choix qui conduiront au bonheur véritable – et qui, avec la pratique, vous rapprocheront de plus en plus de la liberté totale vis-à-vis de la souffrance et du stress – maintenant, et plus tard dans le futur.

La méditation focalise votre attention sur le moment présent parce que le moment présent est l'endroit où vous pouvez observer le fonctionnement de l'esprit et l'orienter dans une direction plus habile. Le présent est le seul moment du temps où vous pouvez agir et apporter un changement.

- **Le comité de l'esprit.**

L'une des premières choses que vous apprenez à propos de l'esprit lorsque vous commencez à méditer, c'est qu'il possède de nombreux esprits. Ceci est dû au fait que vous avez de nombreuses idées, toutes différentes, à propos de la façon de satisfaire vos faims et de trouver le bien-être, et de nombreux désirs, tous différents, qui reposent sur ces idées. Ces idées se résument à différentes notions à propos de ce qui constitue le bonheur, où on peut le trouver, et de ce que vous êtes en tant que personne : vos besoins de types particuliers de plaisir, et vos capacités à vous procurer ces plaisirs.

Chaque désir agit ainsi comme une graine pour un sens particulier de qui vous êtes

et du monde dans lequel vous vivez. Le Bouddha avait un terme technique pour ce sens d'identité de soi dans un monde d'expérience particulier : il l'appelait *le devenir*. Notez ce terme et le concept qui se trouve derrière lui, car il est central pour comprendre pourquoi vous provoquez du stress et de la souffrance pour vous-même et ce que cela implique d'apprendre comment l'arrêter. Si le concept vous semble étranger, pensez au moment où vous glissez dans le sommeil et où une image d'un certain endroit apparaît dans l'esprit. Vous entrez dans l'image, perdez contact avec le monde extérieur, et c'est à ce moment que vous êtes entré dans le monde d'un rêve. Ce monde d'un rêve, plus votre sens d'être entré dedans, constitue une forme de devenir.

Une fois que vous vous serez sensibilisé à ce processus, vous verrez que vous vous engagez dedans même quand vous êtes éveillé, et ce à de nombreuses reprises au cours d'une même journée. Pour vous libérer du stress et de la souffrance qu'il peut provoquer, vous allez devoir *examiner les nombreux devenirs que vous créez dans votre recherche de nourriture* – les soi engendrés par vos désirs, et les mondes qu'ils habitent – car c'est seulement quand vous avez examiné ces choses de façon complète que vous pouvez vous affranchir de leurs limitations. Vous découvrirez que dans certains cas, différents désirs ont des idées communes au sujet de ce qu'est le bonheur et de qui vous êtes (tels vos désirs de fonder une famille qui soit à l'abri du danger et stable). Dans d'autres cas, leurs idées sont en conflit (comme quand vos désirs pour votre famille sont en conflit avec vos désirs de plaisir immédiat, quelles qu'en soient les conséquences).

Certains de vos désirs sont liés aux mêmes mondes mentaux ; d'autres à des mondes mentaux conflictuels ; et d'autres encore à des mondes mentaux totalement séparés les uns des autres. C'est la même chose pour ce qui est des différents sens de « vous » qui habitent chacun de ces mondes. Certains de vos « vous » sont en harmonie, d'autres sont incompatibles, et d'autres encore sont sans aucun rapport les uns avec les autres. Il existe donc de nombreuses idées, toutes différentes, de « vous » dans votre esprit, qui possèdent chacune leur propre intention. Chacun de ces « vous » est un membre du comité de l'esprit.

C'est la raison pour laquelle *l'esprit ressemble moins à un esprit unique qu'à une foule de personnes turbulentes* : de nombreuses voix différentes, avec de nombreuses opinions différentes à propos de ce que vous devriez faire. Certains membres du comité sont ouverts et honnêtes à propos des croyances qui sous-tendent leurs désirs centraux. D'autres sont plus obscurs et plus trompeurs. Ceci est dû au fait que chaque membre du comité est comme un politicien, avec ses propres sympathisants et ses propres stratégies pour satisfaire leurs désirs. Certains membres du comité sont idéalistes et honorables. D'autres pas. Le comité de l'esprit ressemble donc moins à une communion de saints en train de planifier un événement caritatif qu'à un conseil municipal corrompu dont l'équilibre des forces varie constamment

entre différentes factions, avec de nombreux accords qui se font dans les couloirs.

Un des buts de la méditation est de révéler ces accords au grand jour, afin que vous puissiez mettre plus d'ordre dans le comité – afin que vos désirs de bonheur soient moins contradictoires, et plus en harmonie lorsque vous vous rendez compte qu'il n'est pas obligatoire qu'ils soient toujours en conflit. Penser à ces désirs comme s'ils constituaient un comité vous aide aussi à vous rendre compte que quand la pratique de la méditation va à l'encontre de certains de vos désirs, elle ne va cependant pas à l'encontre de tous vos désirs. Vous n'êtes pas privé de nourriture. Vous n'êtes pas obligé de vous identifier aux désirs contrariés par la méditation, parce que vous avez d'autres désirs, plus habiles auxquels vous identifier. Le choix dépend de vous.

Vous pouvez aussi ***utiliser les membres du comité plus habiles*** pour entraîner ceux qui sont moins habiles, afin qu'ils arrêtent de saboter vos efforts pour trouver un bonheur authentique. Souvenez-vous toujours que le bonheur authentique est possible, et que l'esprit peut s'entraîner pour le trouver. Ce sont probablement là les principes les plus importants qui sous-tendent la pratique de la méditation sur la respiration. L'esprit possède de nombreuses dimensions, des dimensions souvent obscurcies par les chamailleries des membres du comité et leur fixation sur des formes de bonheur fugaces.

L'une de ces dimensions est totalement inconditionnée. En d'autres termes, elle ne dépend pas du tout de conditions. Elle n'est pas affectée par l'espace ou le temps. C'est une expérience totale de liberté et de bonheur, sans mélange. Ceci est dû au fait que l'esprit est libre de la faim et du besoin de se nourrir. Mais bien que cette dimension soit inconditionnée, elle peut être atteinte en modifiant les conditions dans l'esprit : en développant les membres habiles du comité afin que vos choix deviennent de plus en plus favorables au bonheur authentique.

C'est l'une des raisons pour laquelle la voie de la méditation est appelée une voie : elle est comme la voie vers une montagne. Bien que la voie ne soit pas la cause de la montagne, et que le fait de marcher sur la voie ne soit pas la cause de la montagne, l'acte de marcher sur la voie peut vous mener à la montagne. Vous pouvez également penser que la dimension inconditionnée est comme de l'eau douce qui se trouve dans de l'eau de mer. L'esprit ordinaire est comme l'eau de mer, qui vous rend malade quand vous la buvez. Si vous laissez simplement l'eau de mer reposer, l'eau douce ne va pas s'en séparer toute seule. Vous êtes obligé de faire un effort pour la distiller. L'acte de la distillation ne crée pas l'eau douce. Il fait simplement ressortir l'eau douce qui est déjà là, vous fournissant toute l'alimentation dont vous avez besoin pour étancher votre soif.

Entraîner l'esprit.

L'entraînement qui vous mène à la montagne et qui vous fournit l'eau douce possède **trois aspects : la vertu, la concentration, et le discernement**. La vertu est l'habileté avec laquelle vous interagissez de façon générale avec les autres personnes et avec les autres êtres vivants, et qui repose sur l'intention de ne provoquer aucun mal à vous-même ou aux autres. Il s'agit là d'un sujet que nous traiterons dans la partie trois, dans la présentation des problèmes qui apparaissent habituellement quand on intègre la méditation dans la vie quotidienne, mais il est important de noter ici **la raison pour laquelle la vertu est liée à la méditation**.

Si vous agissez de manière nocive, alors, quand vous vous asseyez pour méditer, la connaissance de cette nocivité vous empêche de rester fermement dans le moment présent. **Si vous réagissez par le regret** à propos du mal que vous avez fait, vous découvrez qu'il est difficile de rester établi dans le moment présent avec confiance. **Si vous réagissez par le déni**, vous construisez des murs intérieurs dans votre conscience qui créent plus d'occasions pour l'ignorance, et qui font qu'il vous est plus difficile de regarder directement ce qui se passe vraiment dans l'esprit. La meilleure manière d'éviter ces deux réactions est de maintenir dès le début l'intention de ne rien faire qui soit nocif, et ensuite de prendre la décision de suivre cette intention avec de plus en plus d'habileté.

Si vous voyez que vous avez agi de façon malhabile, reconnaissez votre erreur, reconnaissez le fait que le regret n'effacera pas l'erreur, et prenez la résolution de ne pas répéter cette erreur dans le futur. C'est le minimum de ce que l'on peut demander d'un être humain qui vit dans le temps, où nos actions qui visent à façonner le futur peuvent reposer seulement sur la connaissance du passé et du présent.

Le deuxième aspect de l'entraînement est la concentration. La concentration est l'habileté à conserver l'esprit centré sur un objet unique, tel que la respiration, avec un sens d'aise, de rafraîchissement, et d'équanimité – l'équanimité étant la capacité à observer les choses sans être à la merci des préférences et des aversions.

Atteindre la concentration demande de développer trois qualités de l'esprit :

- l'attitude d'alerte (**vigilance**) - la capacité à savoir ce qui se produit dans le corps et l'esprit alors que cela se produit;
- (**l'ardeur**) – (**l'effort**) d'abandonner toute qualité malhabile qui peut apparaître dans l'esprit, et de développer à la place de celle-ci des qualités habiles ;
- sati – (**l'attention**) la capacité à conserver quelque chose à l'esprit.

Dans le cas de la méditation sur la respiration, cela signifie se souvenir de rester avec la respiration et maintenir les qualités d'attitude de vigilance et d'ardeur avec chaque inspiration et chaque expiration. Quand ces trois qualités deviennent fortes, elles peuvent **amener l'esprit à un état de forte concentration appelé jhana**, ou absorption méditative, que nous examinerons dans la partie quatre. Parce que les jhana reposent

sur l'intention – l'intention de développer des qualités habiles dans l'esprit – ils constituent eux aussi une forme de devenir. Mais il s'agit d'une forme particulière de devenir qui vous permet de voir les processus du devenir en action.

Le confort et le rafraîchissement fournis par *les jhana constituent* en même temps *une nourriture saine pour l'esprit*, ce qui vous permet d'abandonner nombre des habitudes malhabiles de vous nourrir qui vous écarteraient de la Voie. Parce que l'approvisionnement en nourriture mentale qui provient des jhana est stable, cela retire une partie de la pression de votre besoin de vous nourrir. Cela vous permet de prendre du recul vis-à-vis des questions de la faim, et de les regarder à travers les questions du discernement : voir là où le stress de se nourrir est non nécessaire, et comment vous pouvez maîtriser les habiletés pour aller au-delà. C'est la raison pour laquelle les jhana constituent un élément central de la voie d'entraînement.

Le troisième aspect de l'entraînement *est le discernement*. Le discernement est la capacité à :

- distinguer entre les processus habiles dans l'esprit et ceux qui sont malhabiles ;
- comprendre comment abandonner ce qui est malhabile et développer ce qui est habile, et
- savoir comment vous motiver afin de pouvoir abandonner les processus malhabiles et développer des processus habiles même quand vous n'êtes pas d'humeur à le faire.

Vous apprenez ces trois capacités en écoutant les autres – comme quand vous lisez un livre comme celui-ci – et en observant vos propres actions et en vous posant les bonnes questions à leur sujet. Au début, vous prenez du recul par rapport aux questions de la faim – qui exigent une réponse immédiate à propos d'où et à partir de quoi se nourrir ensuite – et vous faites le point sur la façon dont vous vous nourrissez :

- En quoi vos habitudes de vous nourrir conduisent-elles au stress ?
- En quoi ce stress est-il inutile ?
- Dans quelle mesure cela en vaut-il la peine – en d'autres termes, dans quelle mesure le plaisir obtenu en se nourrissant compense-t-il le stress ?

Au cours des premières étapes, lorsque vous développez la vertu et que vous essayez de maîtriser la concentration, les questions du discernement consistent simplement à rechercher de meilleures manières de vous nourrir. En d'autres termes, ce sont des versions raffinées des questions de la faim. Vous en venez à vous rendre compte que le plaisir que vous avez obtenu en agissant sans réfléchir de manière nocive ou en laissant l'esprit vagabonder où il veut ne vaut pas le stress que cela entraîne. Vous commencez à voir là où le stress que vous pensiez être inévitable n'est pas vraiment nécessaire.

Vous disposez d'autres méthodes, meilleures, pour trouver votre nourriture intérieure, en vous nourrissant des plaisirs plus élevés fournis par la vertu et la concentration. Lorsque votre concentration se développe, votre discernement des niveaux de stress dans l'esprit devient de plus en plus raffiné, de sorte que votre sens de ce qui est habile et de ce qui ne l'est pas devient également plus raffiné. Lorsque vous appliquez de façon continue les questions du discernement même à votre pratique des jhana, vous commencez à vous demander s'il serait possible d'échapper au stress qui accompagne même le type le plus raffiné d'alimentation. Quel type d'habileté cela impliquerait-il ?

C'est là où *les questions du discernement* ne sont plus seulement une version raffinée des questions de la faim. Elles deviennent *des questions nobles* en ce sens qu'elles vous emmènent au-delà du besoin de vous nourrir. Elles apportent de la dignité à votre recherche du bonheur. Elles vous aident à dévoiler la dimension où même se nourrir des jhana n'est plus nécessaire. Et quand cette dimension se dévoile finalement, tout le stress arrive à son terme. Les questions du Noble discernement – qui concernent le stress non nécessaire, les actions qui le provoquent, et les actions qui peuvent aider à y mettre un terme – sont liées à l'un des enseignements les plus célèbres du Bouddha : *les Quatre Nobles Vérités*.

Le fait du stress non nécessaire est la *première* Vérité ;
 les actions mentales malhabiles qui le provoquent sont la *deuxième* ;
 le fait qu'il peut arriver à son terme est la *troisième* ;
 et les actions habiles qui l'amènent à son terme constituent la *quatrième*.

Ces vérités sont nobles pour trois raisons. Un, elles sont *absolues*. Elles sont vraies pour chacun, partout, elles ne sont donc pas simplement une question d'opinion personnelle ou d'arrière-plan culturel. Deux, elles fournissent *un guidage* pour une Noble Voie de pratique. Elles vous enseignent à ne pas nier ou à fuir le stress que vous êtes en train de provoquer, mais à le reconnaître et à y faire face jusqu'à ce que vous le compreniez. Quand vous le comprenez, vous pouvez voir les causes de ce stress dans vos actions, et les abandonner. Vous développez les actions habiles qui mettent un terme au stress afin de pouvoir réaliser par vous-même la liberté vis-à-vis du stress. La troisième raison pour laquelle ces Vérités sont nobles est que, quand vous utilisez les questions qui les sous-tendent pour examiner et questionner vos actions, elles conduisent en fin de compte à *une Noble atteinte : un bonheur authentique* qui met un terme au besoin de se nourrir, et qui ne fait donc de mal à personne.

Parce que le discernement (*sagesse*, la vision directe) vise à amener vos actions au plus haut niveau de l'habileté, il se développe directement à partir de la qualité de *l'effort* dans votre *concentration*. Il s'appuie cependant aussi sur l'attitude de *vigilance* en voyant quelles actions conduisent à quels résultats. Et il guide sati, afin que vous puissiez vous souvenir des leçons que vous avez apprises à partir de ce que

vous avez observé et que vous puissiez les appliquer dans le futur. En fait, l'ensemble des trois aspects de l'entraînement – la vertu, la concentration, et le discernement – s'entraident continuellement.

La vertu fait qu'il est plus facile de vous établir dans la concentration et d'être honnête avec vous-même quand vous discernez quels membres du comité de l'esprit sont habiles et quels membres ne le sont pas. La concentration fournit à l'esprit un sens de rafraîchissement qui lui permet de résister aux pulsions malhabiles qui créeraient des brèches dans la vertu, et la stabilité dont il a besoin pour discerner clairement ce qui se passe réellement à l'intérieur.

Le discernement fournit des stratégies pour développer la vertu, ainsi qu'une compréhension du fonctionnement de l'esprit qui lui permet de s'établir dans des états de concentration toujours plus forts. La vertu, la concentration, et le discernement reposent tous à leur tour sur la partie la plus fondamentale de l'entraînement : la pratique de la générosité.

En étant généreux avec vos possessions, votre temps, votre énergie, votre connaissance, et votre mansuétude, vous créez un espace de liberté dans l'esprit. Au lieu d'être mû par vos divers appétits, vous pouvez prendre du recul et vous rendre compte de la joie qui survient quand vous n'êtes pas tout le temps esclave de la faim. Se rendre compte de cela vous fournit la motivation de base pour rechercher un bonheur dans lequel vous n'avez pas du tout besoin de vous nourrir. Voyant le bien qui provient du fait de donner, vous pouvez apprendre à aborder la pratique de la vertu et de la méditation pas simplement en pensant à ce que vous pouvez en retirer, mais aussi en pensant à ce que vous pouvez offrir à la pratique. L'entraînement de l'esprit devient un cadeau à la fois pour vous-même et pour les gens autour de vous.

Les principes de la méditation sur la respiration reposent donc, tout bien considéré, sur quatre observations à propos de l'esprit, que le Bouddha a appelé des Nobles Vérités :

- 1) l'esprit fait l'expérience du stress et de la souffrance ;
- 2) le stress et la souffrance proviennent de la manière dont l'esprit façonne son expérience à travers ses actions mues par l'ignorance ;
- 3) il est possible de mettre un terme à cette ignorance, ouvrant la conscience sur une dimension inconditionnée qui est libre du stress et de la souffrance ;
- 4) cette dimension, bien qu'elle soit inconditionnée, peut être atteinte en entraînant l'esprit aux qualités habiles de la vertu, de la concentration, et du discernement.

Le but de la méditation sur la respiration est de soutenir cet entraînement.

La respiration.

Le mot « respiration » couvre un vaste éventail d'énergies dans le corps. La plus évidente est l'énergie de l'inspiration et de l'expiration. Nous avons tendance à penser à cette respiration comme à l'air qui entre dans les poumons et qui en ressort, mais cet air ne se déplacerait pas s'il n'y avait pas dans le corps une énergie qui active les muscles qui le font entrer et qui lui permettent de ressortir. Quand vous méditez sur l'inspiration et l'expiration, vous pouvez commencer en prêtant attention au mouvement de l'air, mais lorsque votre sensibilité se développe, vous vous focalisez de plus en plus sur l'énergie.

Il existe, en plus de *l'énergie* de l'inspiration et de l'expiration, des flux d'énergie plus subtils qui se répandent *à travers toutes les parties du corps*. On peut en faire l'expérience lorsque l'esprit devient plus calme. Ces courants d'énergie sont de deux types : des énergies qui se déplacent, et des énergies immobiles, stables. Les énergies qui se déplacent sont directement liées à l'énergie de l'inspiration et de l'expiration. Il y a par exemple *le flux d'énergie dans les nerfs*, car tous les muscles impliqués dans la respiration sont activés avec chaque respiration, même si c'est de façon subtile. Ce flux d'énergie permet aussi d'avoir des sensations dans les différentes parties du corps et de les déplacer à volonté.

Il y a aussi *le flux d'énergie qui nourrit le cœur* à chaque respiration, et qui se répand ensuite à partir du cœur lorsqu'il pompe le sang. On peut ressentir cela à chaque mouvement du sang à travers les vaisseaux sanguins, et jusqu'à chaque pore de la peau.

Quant aux *énergies immobiles, stables*, celles-ci sont centrées en différents endroits du corps, tels que la pointe du sternum, le milieu du cerveau, la paume des mains, ou la plante des pieds. Une fois que l'inspiration et l'expiration se sont calmées, ces énergies peuvent se répandre pour remplir le corps tout entier d'un sens de calme et de plénitude qui est ressenti comme quelque chose de ferme et de sûr. Pour certaines personnes, ces énergies qui se trouvent dans les différentes parties du corps peuvent sembler mystérieuses – ou même imaginaires. Mais même si le concept de ces énergies vous semble étranger, les énergies elles-mêmes ne le sont pas. Elles constituent la manière dont vous faites directement l'expérience du corps depuis l'intérieur. Si elles n'étaient pas déjà là, vous n'auriez aucun sens d'où se trouve votre corps.

Donc, quand vous *essayez de vous familiariser avec ces énergies*, vous devez conserver à l'esprit trois points :

- 1) vous ne vous préoccupez pas de votre respiration de la manière dont un médecin ou une machine externe pourrait l'observer. *Vous vous préoccupez de votre respiration telle que vous seul pouvez la connaître*: en tant que partie de votre expérience directe du fait d'avoir un corps. Si vous avez du mal à penser

à ces énergies en tant que « respiration », voyez si y penser en tant que « sensations respiratoires » ou « sensations corporelles » vous aide – tout ce qui vous permet d’entrer en contact avec ce qui se trouve là en réalité.

- 2) Il ne s’agit PAS d’essayer de créer des sensations qui n’existent pas déjà. *Vous vous sensibilisez simplement plus aux sensations qui sont déjà là.* Quand on vous dit de laisser les énergies respiratoires se relier, demandez-vous si les sensations que vous éprouvez semblent ne pas avoir de lien les unes avec les autres. Si c’est le cas, gardez simplement à l’esprit la possibilité qu’elles peuvent se relier d’elles-mêmes. C’est ce que signifie leur permettre de s’écouler.
- 3) Ces énergies ne sont pas de l’air. Elles sont *de l’énergie*. Si, pendant que vous permettez aux énergies respiratoires de se répandre à travers les différentes parties du corps, vous sentez que vous essayez de faire pénétrer de force l’énergie dans ces parties, arrêtez-vous et rappelez-vous qu’il n’est pas nécessaire de la forcer. Il y a suffisamment d’espace – beaucoup même –, y compris dans les parties les plus fermes du corps, pour que cette énergie puisse s’écouler, et vous n’êtes donc pas obligé de forcer lorsqu’il y a une résistance quelconque.
- S’il y a un sens de résistance à l’énergie, il provient de la manière dont vous la visualisez. Essayez de visualiser l’énergie d’une manière qui peut contourner et traverser toute chose avec aisance. La meilleure manière d’entrer en contact avec ces sensations consiste à fermer les yeux, à remarquer les sensations qui vous disent où se trouvent les différentes parties de votre corps, et ensuite à vous laisser voir ces sensations comme un type d’énergie. *Lorsque vous deviendrez plus sensible à ces sensations* et que vous verrez comment elles interagissent avec l’énergie de l’inspiration et de l’expiration, cela vous semblera de plus en plus naturel de les considérer comme des types d’énergie respiratoire. Cela vous permettra d’en faire un usage optimal.

Pourquoi la respiration ?

Il y a deux raisons pour lesquelles la respiration est choisie comme sujet de méditation : elle constitue un bon thème pour développer les qualités nécessaires (1) à la concentration et (2) au discernement.

- (1) L'ensemble de ces trois qualités nécessaires à la concentration se développe facilement en se focalisant sur la respiration
- l'attitude de vigilance: la seule respiration que vous pouvez observer est la respiration dans le présent. ***Quand vous êtes avec la respiration, votre attention doit être dans le présent.*** C'est seulement dans le présent que vous pouvez observer ce qui se passe dans le corps et l'esprit, tel que cela se produit réellement.

La respiration est aussi un thème de méditation qui vous accompagne où que vous alliez. Tant que vous êtes vivant, vous pouvez vous focaliser ici même sur la respiration. Cela signifie que vous pouvez méditer sur la respiration et développer l'attitude de vigilance à tout moment et en toute situation.

- ***Sati (l'attention)***: parce que la respiration est tellement proche de votre conscience présente, il est facile de s'en souvenir. Si vous oubliez de rester avec la respiration, la simple sensation d'une inspiration peut vous rappeler d'y revenir.
- L'ardeur (***l'effort virya***) : la respiration est l'un des rares processus du corps sur lequel vous pouvez exercer un contrôle conscient. Une partie importante de la méditation sur la respiration consiste à apprendre comment faire un usage habile de ce fait.

Vous pouvez apprendre quelles sont les manières de respirer qui favorisent des sensations agréables dans le corps, et quelles sont celles qui favorisent des sensations désagréables. Vous apprenez à avoir un sens du temps et de l'espace : quand et comment modifier la respiration pour la rendre plus confortable, et quand la laisser tranquille. Lorsque vous développez cette connaissance, vous pouvez l'utiliser comme une aide pour développer des qualités d'esprit habiles. Ce type de connaissance provient du fait d'expérimenter avec la respiration, et d'apprendre à observer les effets des différents types de respiration sur le corps et l'esprit.

Vous pouvez appeler ce type d'expérimentation travailler avec la respiration, car vous avez un but ardent : ***l'entraînement de l'esprit***. Mais vous pouvez aussi appeler cela ***jouer avec la respiration***, car cela demande que vous utilisiez votre imagination et votre ingéniosité pour penser à des manières différentes de respirer et de vous représenter l'énergie respiratoire. Cela peut être en même temps quelque chose de très amusant, lorsque vous apprenez à explorer et à découvrir par vous-même un certain nombre de choses à propos de votre corps.

Il existe *de nombreuses manières* de travailler et de jouer avec la respiration qui aident à favoriser la qualité de l'ardeur dans votre méditation. Par exemple, quand vous apprenez comment respirer d'une manière confortable – pour énergiser le corps quand vous vous sentez fatigué, ou pour détendre le corps quand vous vous sentez tendu – cela a pour conséquence qu'*il vous est plus facile de vous établir dans le moment présent* et d'y rester avec un sens de bien-être. Vous apprenez à voir la méditation non comme une corvée, mais comme une occasion de développer un sens immédiat de bien-être. Cela procure de l'énergie à votre intention de rester avec la méditation sur le long terme.

Jouer avec la respiration vous *aide* aussi *à rester dans le présent* – et à rester avec la méditation au cours du temps – parce que cela vous donne quelque chose d'intéressant et de stimulant à faire, qui peut apporter des bénéfices immédiats. Cela vous empêche de vous lasser de la méditation. Lorsque vous voyez les bons résultats qui proviennent de l'ajustement de la respiration, vous devenez plus motivé pour explorer les potentiels de la respiration dans un grand nombre de situations différentes : *comment l'ajuster* quand vous êtes malade ; comment l'ajuster quand vous vous sentez physiquement ou émotionnellement menacé ; comment l'ajuster quand vous avez besoin de vous brancher sur vos réserves d'énergie pour surmonter des sensations d'épuisement.

Le plaisir et le rafraîchissement qui peuvent provenir du fait de travailler et de jouer avec la respiration procurent à votre ardeur une source de nourriture intérieure. Cette nourriture intérieure vous aide à traiter avec les membres récalcitrants du comité de l'esprit qui ne veulent pas céder, à moins qu'ils n'obtiennent une gratification immédiate. Vous apprenez que le simple fait de respirer d'une manière particulière donne naissance à un sens de plaisir immédiat. Vous pouvez relâcher les schémas de tension dans les différentes parties du corps – le dessus des mains, les pieds, votre estomac ou votre poitrine – qui autrement déclencheraient et nourriraient des pulsions malhabiles. Cela allège le sens de faim intérieure qui peut vous pousser à faire des choses dont vous savez qu'elles ne sont pas habiles. Donc, en plus du fait de venir en aide à votre ardeur, cette manière de travailler avec la respiration peut vous aider dans votre pratique de la vertu.

2) A cause du lien direct qui existe entre l'effort et le discernement, l'acte de travailler et de jouer avec la respiration aide aussi à développer le discernement.

- La respiration est *l'endroit parfait à partir duquel on peut observer l'esprit*, car c'est le processus physique le plus réceptif et le plus sensible au fonctionnement même de l'esprit. Lorsque vous devenez plus sensible à la respiration, vous arrivez à voir que *des changements subtils dans la respiration sont souvent un signe de changements subtils dans l'esprit*. Cela

peut vous alerter sur des développements dans l'esprit au moment précis où ils commencent à se produire. Et cela peut vous aider à voir plus rapidement à travers l'ignorance qui peut conduire au stress et à la souffrance.

- ***Le sens de bien-être*** favorisé par le fait de travailler et de jouer avec la respiration vous procure une base solide pour observer le stress et la souffrance. Si vous vous sentez menacé par votre souffrance, vous n'aurez pas la patience et l'endurance nécessaires pour l'observer et la comprendre. Dès que vous la rencontrez, vous voulez prendre la fuite. Mais si vous demeurez dans un sens de bien-être dans le corps et l'esprit, vous ne vous sentez pas autant menacé par la douleur ou la souffrance. Cela vous permet d'observer la douleur et la souffrance de façon plus stable.
- ***Vous savez que*** vous disposez dans votre corps d'un lieu sûr où la respiration est confortable, où vous pouvez focaliser votre attention quand le stress ou la souffrance devient trop dur à supporter. (Pour plus de détails sur ce sujet, voir la présentation de « La douleur » dans la partie trois.) Cela vous donne confiance pour sonder plus profondément la douleur.
- Le sens de plaisir qui provient de la concentration, lorsqu'il devient plus raffiné, vous permet de voir des niveaux de stress plus subtils dans l'esprit. C'est comme vous rendre très calme afin de pouvoir entendre des sons subtils très lointains.
- Etre capable d'atteindre ce niveau de plaisir intérieur met l'esprit de bien meilleure humeur, de sorte qu'il est beaucoup plus disposé à accepter le fait qu'il a créé de la souffrance lui-même. Entraîner l'esprit à regarder honnêtement ses qualités malhabiles, c'est comme parler à quelqu'un de ses fautes et de ses défauts.

S'il a faim, s'il est fatigué, et grognon, il ne voudra pas entendre parler de ce que vous avez à dire. Vous devez attendre jusqu'à ce qu'il soit rassasié et bien reposé. A ce moment-là, il sera plus disposé à admettre ses fautes. Il s'agit là du principal problème avec l'esprit : il provoque de la souffrance pour lui-même à travers sa propre stupidité, son propre manque d'habileté, et habituellement il ne veut pas admettre ce fait.

Nous utilisons donc le sens du bien-être qui provient du fait de jouer et de travailler avec la respiration pour mettre l'esprit dans une humeur où il est beaucoup plus disposé à admettre ses défauts et à faire quelque chose à leur sujet.

- Lorsque vous travaillez et jouez avec la respiration, vous découvrez aussi que vous disposez de stratégies pour gérer la douleur. Parfois, permettre à l'énergie respiratoire de s'écouler directement à travers la douleur peut aider à la diminuer. Au minimum, la douleur devient moins un fardeau pour l'esprit. Ceci, aussi, vous permet d'affronter la douleur avec confiance. Vous êtes de moins en moins susceptible de vous sentir submergé par elle.

- Finalement, travailler de cette manière avec la respiration vous montre dans quelle mesure vous façonnez votre expérience présente – et comment vous pouvez apprendre à la façonner plus habilement. Ainsi que je l’ai dit ci-dessus, l’esprit est majoritairement actif dans son approche de l’expérience.

Le discernement, lui aussi, doit être actif pour comprendre là où les processus de l’esprit sont habiles et malhabiles dans la forme qu’ils donnent aux choses. Le discernement ne provient pas du seul fait d’observer passivement lorsque les choses apparaissent et disparaissent dans votre expérience. Il doit aussi voir pourquoi elles apparaissent et pourquoi elles disparaissent. Pour faire cela, il doit expérimenter – essayant de faire apparaître les qualités habiles et de faire disparaître les qualités malhabiles – pour voir quelles causes sont liées à quels effets.

- Le discernement provient en particulier du fait que vous vous impliquez dans vos intentions présentes, pour voir dans quelle mesure ces intentions jouent un rôle dans le façonnage de la manière dont l’expérience apparaît et disparaît. Le terme bouddhiste pour cet acte de façonnage est fabrication – dans le sens de fabriquer une stratégie – et la fabrication se présente sous trois formes.
- ***D’abord, il y a la fabrication corporelle*** : la fabrication de votre sens du corps à travers l’inspiration et l’expiration. La manière dont vous respirez influence votre rythme cardiaque, la libération d’hormones dans le sang, et la manière dont vous faites l’expérience du corps en général.
- ***Deuxièmement, il y a la fabrication verbale***. C’est la manière dont vous orientez vos pensées vers quelque chose et dont vous l’évaluez. Ces deux processus de la pensée dirigée et de l’évaluation (*vitakka et vicara*) constituent le fondement de votre conversation intérieure. Vous introduisez dans l’esprit des sujets auxquels il peut penser, et ensuite vous les commentez.
- ***Troisièmement, il y a la fabrication mentale***. Elle est constituée de perceptions et de sensations. Les perceptions sont les étiquettes que vous appliquez aux choses : les mots avec lesquels vous les nommez, ou les images que l’esprit y associe, s’envoyant à lui-même des messages subliminaux à leur sujet. ***Les sensations*** sont les tonalités de ressenti de plaisir, de douleur, ou de ni-plaisir-ni-douleur, qui peuvent être soit physiques, soit mentales. ***Ces trois formes de fabrication façonnent chaque expérience sans exception.***

Prenons un exemple : votre chef vous a appelé dans son bureau pour une réunion. En vous rendant à la réunion, vous vous remémorez certains des échanges difficiles que vous avez eus avec elle dans le passé. C’est de ***la perception, une forme de fabrication mentale***. Vous pensez aux problèmes éventuels que vous allez peut-être examiner, et vous êtes préoccupé par le fait qu’elle va vous réprimander. C’est de la ***fabrication verbale***. Le résultat de vos préoccupations, c’est que votre respiration se contracte, ce qui provoque une accélération de votre rythme cardiaque. C’est de la ***fabrication corporelle***.

Toutes ces formes de fabrication conduisent à des sensations de mal-aise mental et physique, qui constituent une autre forme de fabrication mentale. Lorsque vous ouvrez la porte de son bureau, ces formes de fabrication vous ont déjà préparé à surréagir même aux plus légères expressions d'aversion ou de mépris dans ses paroles et son langage corporel – ou à voir de telles expressions même quand elles ne sont pas là. Voilà un exemple dans lequel ces trois formes de fabrication vous ont préparé à entrer en réunion d'une manière qui va affecter non seulement votre expérience de la réunion, mais aussi l'expérience que le chef a de vous. Avant même que la réunion n'ait commencé, vous augmentez les risques qu'elle ne se déroule pas bien.

Mais vous pouvez aussi utiliser la force de la fabrication pour orienter la réunion dans une autre direction. Avant d'ouvrir la porte, vous vous arrêtez pour prendre quelques respirations profondes, relaxantes (fabrication corporelle plus sensation en tant que fabrication mentale), et ensuite vous vous remémorez le fait que votre chef souffre de beaucoup de stress ces derniers temps (perception en tant que fabrication mentale). Vous mettant à sa place, vous pensez à différentes manières d'aborder la réunion dans un esprit de coopération (fabrication verbale). Et vous ouvrez alors la porte sur une réunion différente.

Ces trois formes de fabrication ne façonnent pas uniquement vos expériences externes. Ce sont aussi – et principalement – les processus qui façonnent les différents membres du comité de l'esprit, ainsi que les moyens par lesquels les différents membres du comité interagissent. Les fabrications verbales sont la manière la plus évidente dont ces membres crient ou se chuchotent à l'oreille – vos nombreuses oreilles intérieures – mais les fabrications verbales ne constituent pas l'unique moyen de faire cela.

Par exemple, si l'un des membres du comité préconise **la colère**, il va aussi détourner votre respiration, la rendant laborieuse et inconfortable. Cela vous conduit à croire que vous devez expulser de votre système la sensation inconfortable associée à la colère en faisant ou en disant quelque chose sous son influence. La colère va aussi projeter des perceptions et des images de danger et d'injustice à travers votre esprit, de la même manière que des producteurs de télévision sournois pourraient projeter des messages subliminaux sur votre écran de télévision pour vous faire haïr et craindre les gens qu'ils n'aiment pas.

C'est parce que nous ignorons les nombreux niveaux sur lesquels ces fabrications façonnent nos actions que nous souffrons du stress. Pour mettre un terme à cette souffrance, nous devons amener ces fabrications à la lumière de notre attitude de vigilance et de notre discernement. Travailler et jouer avec la respiration constitue la manière idéale de faire cela, parce que quand vous travaillez avec la respiration, vous rassemblez l'ensemble de ces trois types de fabrication. Vous ajustez et vous observez la respiration ; vous pensez à la respiration et vous évaluez la respiration, vous

utilisez les perceptions de la respiration pour rester avec la respiration, et vous évaluez les sensations qui apparaissent quand vous travaillez sur la respiration.

Cela vous permet d'être **plus sensible à la fabrication** de ce qui se passe dans le présent. Vous commencez à voir comment le comité de l'esprit crée plaisir et douleur non seulement pendant qu'il est engagé dans la méditation, mais également le reste du temps. En s'engageant consciemment dans cette fabrication avec la connaissance et le discernement, vous pouvez modifier l'équilibre des forces dans l'esprit. Vous reprenez possession de votre respiration, de vos pensées, de vos perceptions et de vos sensations afin qu'elles puissent renforcer les membres habiles du comité, et qu'elles ne soient pas sous l'emprise des membres malhabiles.

Vous pouvez en fait **créer de nouveaux membres du comité**, même plus habiles, qui vous aident à progresser sur la Voie. De cette manière, vous prenez l'un des problèmes de l'esprit – sa fragmentation en de nombreuses et différentes voix, de nombreux et différents soi – et vous le tournez à votre avantage. Lorsque vous développez de nouvelles habiletés dans la méditation, vous entraînez de nouveaux membres du comité qui peuvent raisonner et convertir les membres plus impatientes, leur montrant comment coopérer pour trouver un bonheur véritable.

Quant aux membres qui ne peuvent pas être convertis, ils vont perdre graduellement leur emprise parce que leurs promesses de bonheur ne font pas le poids par rapport aux promesses des nouveaux membres qui tiennent réellement les leurs. Les membres qui sont de manière flagrante malhabiles disparaissent donc graduellement. Lorsque votre pratique de la concentration et du discernement se développe, vous devenez plus sensible aux stress et aux souffrances provoqués par la fabrication, même dans les activités que vous aviez l'habitude de considérer comme agréables. Cela vous rend plus ardent pour rechercher une voie de sortie.

Et quand le discernement voit que la manière dont vous fabriquez le stress et la souffrance dans le moment présent est non nécessaire, vous perdez votre goût pour ces fabrications et vous pouvez les laisser s'arrêter. C'est de cette façon que l'esprit devient libre. Au début, vous obtenez cette liberté étape par étape, en commençant par les niveaux de fabrications les plus flagrants. Lorsque la méditation se développe, le discernement vous libère progressivement des niveaux plus subtils jusqu'à ce qu'il puisse abandonner les niveaux les plus subtils qui font obstacle à la dimension non fabriquée : **la dimension inconditionnée qui constitue le bonheur ultime.**

Votre première expérience de cette dimension montre que le principe le plus important qui sous-tend la méditation sur la respiration est correct : un bonheur inconditionné est possible. Bien qu'à ce stade votre première expérience de cette dimension ne mette pas totalement un terme à la souffrance et au stress, elle confirme bien que vous êtes sur la bonne voie. Vous êtes certain de pouvoir l'atteindre. Et quand vous aurez atteint ce stade, vous n'aurez plus besoin d'un livre de ce type. Parce que la respiration est tellement utile pour développer l'ensemble des trois

aspects de la voie vers le bonheur véritable – la vertu, la concentration, et le discernement – elle constitue le thème idéal pour entraîner l'esprit à faire l'expérience de ce bonheur par lui-même.

Lectures complémentaires Remarque : les textes et les enregistrements oraux précédés d'un astérisque (*) sont disponibles uniquement en anglais. (Lorsqu'aucun auteur n'est indiqué, les textes sont de moi.) Sur les valeurs qui sous-tendent la pratique : * « Affirming the Truths of the Heart » ; * « Karma » dans Noble Strategy ; « La générosité d'abord » dans Enseignements 1 ; « La pureté du cœur » dans Quelques essais. Sur le comité de l'esprit : Les soi et le pas-soi, Le comité de l'esprit ; « The Wisdom of the Ego » dans Head & Heart Together. Sur la souffrance que l'esprit crée pour lui-même : * « Life Isn't Just Suffering » dans The Karma of Questions ; * « Ignorance » dans Head & Heart Together. Sur les questions du discernement : « Questions of Skill » dans The Karma of Questions. Sur les Quatre Nobles Vérités : « D semm ler le présent » dans Quelques essais et * « What's Noble about the Noble Truths? ». Pour une présentation plus détaillée, voir les parties * « The Four Noble Truths » et * « The First Truth » The Wings to Awakening. Sur le rôle de la modération et du discernement dans la pratique : * « The Middles of the Middle Way ».

Sur la signification de sati : « Sati défini » dans Quelques essais.

Sur l'élément de jeu dans la pratique : « La joie de l'effort » dans Quelques essais.

Il est souvent bon de disposer de quelques livres avec de courts passages sur le Dhamma que vous pouvez ouvrir au hasard pour avoir une perspective bouddhiste : Vous trouverez quelques bons exemples dans : Ajaan Fuang Jotiko, L'éclat de la vie ; Ajaan Lee Dhammadharo,

- The Skill of Release ; Ajaan Dune Atulo,
- Gifts He Left Behind ; Ajahn Chah Subhaddo,
- In Simple Terms et * It's Like This ; et la partie
- « Pure & Simple » dans Upasika Kee Nanayon, An Unentangled Knowing. Enseignements oraux pertinents * 2007/6/6: The Noble Search for Happiness * 2011/10/17: Why We Train the Mind * 2011/12/22: Countercultural Values * 2012/4/4: The Intelligent Heart * 2012/6/20: Homeschooling Your Inner Children * 2005/3/7: The Open Committee * 2011/2/6: Organizing Your Inner Committee * 2006/1/13: Unskillful Voices * 2005/5/21: The Karma of Self & Not-self * 2005/04/12: The Need for Stillness * 2005/3/27: Everybody Suffers * 2004/1/9: Why the Breath * 2010/8/13: Why Mindfulness * 2009/7/23: Concentration Nurtured with Virtue * 2001/5: Concentration & Insight