

**Le Dhamma de la**  
**Forêt**

# L'Éveil et ses fruits

**Ayya Khema**

*Extrait du livre sur Ayya Khema à paraître chez Sully en octobre 2015*

**Traduit par Jeanne Schut**

<http://www.dhammadelaforet.org/>

Avoir des ambitions semble être naturel à la nature humaine. Certains veulent être riches, puissants ou célèbres, d'autres veulent être cultivés et obtenir des diplômes. Certains souhaitent trouver un petit nid d'où ils regarderont le même paysage par la fenêtre tous les jours, d'autres veulent trouver la compagne ou le compagnon idéal ou, du moins, aussi parfait que possible. Quand on a abandonné le monde pour vivre dans un monastère, on a aussi des ambitions : devenir un excellent méditant, trouver une paix absolue, cueillir tous les fruits de la vie monastique. Il y a toujours quelque chose à espérer. Pourquoi donc ? Parce que l'espoir est dans le futur, jamais dans le présent.

Au lieu d'être attentifs à ce qui est, en cet instant, nous espérons que quelque chose de mieux se produira – demain, peut-être. Et quand demain arrive, nous reportons nos espoirs au lendemain parce que ce qui est, aujourd'hui, n'est jamais assez parfait. Si nous changions cette façon habituelle de penser pour devenir plus attentifs à ce qui est réellement dans l'instant présent, nous trouverions sans aucun doute de quoi être satisfaits. Par contre, si notre regard se porte sur quelque chose qui n'existe pas encore, qui est censé être plus parfait, plus merveilleux, plus satisfaisant, nous ne trouvons rien du tout parce que nous cherchons une chose qui n'est pas présente ici et maintenant.

Le Bouddha a dit qu'il y avait deux types de personnes : les gens ordinaires (*puthujjana*) et les « nobles êtres » (*ariya*). Bien sûr, aspirer à devenir un être noble est une belle ambition mais si nous projetons ce but dans un lointain futur, il nous échappera. La différence entre un être noble et une personne ordinaire, c'est que le premier a fait l'expérience de « l'Éveil et ses fruits » (*maggaphala*). La première étape de l'ouverture de cette conscience « supramondaine » est appelée « l'entrée dans le courant » (*sotāpatti*) et la personne qui en fait l'expérience est un *sotapanna*.

Si nous mettons cette information dans notre esprit et la considérons comme un but à atteindre dans le futur, nous n'arriverons nulle part parce que nous n'utiliserons pas toute notre force et notre énergie pour être présents à chaque instant. Ce n'est que dans la présence consciente qu'un instant d'éveil peut se produire sur la voie.

Le facteur qui différencie un être ordinaire d'un être noble est l'élimination des trois premiers « empêchements » ou « entraves » qui nous attachent à l'existence. Ces trois entraves sont : (1) une vision erronée de soi, (2) le doute, et (3) la croyance dans le pouvoir des rites et rituels (*sakkāya-ditthi*, *vicikicchā* et *sīlabbatta-parāmāsa*). Tous ceux qui ne sont pas « entrés dans le courant » sont enchaînés à ces trois attitudes mentales qui ont pour conséquence de transformer la liberté en esclavage.

Commençons par examiner le doute. Il s'agit de ces pensées agaçantes qui nous viennent sans cesse à l'esprit : « Il y a sûrement un moyen plus facile d'y arriver » ou bien « Je suis sûr que je peux trouver le bonheur quelque part dans ce vaste monde ». Tant que nous ne comprenons pas que la voie de la libération nous mène nécessairement hors de ce monde, tant que nous croyons que nous pouvons obtenir satisfaction dans ce monde, nous n'avons aucune chance d'obtenir de nobles résultats parce que nous cherchons dans la mauvaise direction. Dans ce monde doté d'êtres humains et d'objets, d'animaux, de paysages et de contacts sensoriels, nous ne trouverons rien de plus que ce que nous connaissons déjà. S'il avait davantage à offrir, pourquoi ne le verrions-nous pas, pourquoi ne l'aurions-nous pas déjà trouvé ? Parce que ce n'est pas le cas, tout simplement.

Alors, que recherchons-nous ? Nous recherchons le bonheur et la paix, comme tout le monde. Mais le doute, cet inquiet, nous fait penser : « Je suis sûr que si j'agis un peu plus intelligemment que la dernière fois, je serai heureux. Il y a encore quelques voies que je n'ai pas explorées ». Peut-être n'avons-nous pas encore volé dans notre propre avion, ou vécu dans une grotte dans l'Himalaya, fait le tour du monde à la voile ou écrit le meilleur roman de l'année. Toutes ces choses à faire dans le monde sont formidables, sauf qu'elles sont un gaspillage de temps et d'énergie.

Le doute se fait sentir quand on se retrouve à un carrefour : « Où aller maintenant ? Que faire ? » On n'a pas encore trouvé de direction. Le doute est une entrave dans l'esprit quand la clarté qui vient d'un instant d'éveil est absente. Avec la vision profonde, la conscience qui s'éveille ôte tous les doutes parce qu'on en fait soi-même l'expérience. Quand on mange une mangue, on sait quel goût elle a.

La vision erronée du « moi » est l'entrave la plus nocive ; celle qui empoisonne les personnes ordinaires. Elle implique la notion profondément ancrée de « je suis cette personne ». Même si on est capable de voir que ce corps n'est pas vraiment « mon » corps, on a le sentiment qu'il y a bien « quelqu'un » qui médite, « quelqu'un » qui espère trouver l'Éveil, qui veut « entrer dans le courant », qui veut trouver le bonheur. Cette compréhension erronée du « moi » est la cause de tous les problèmes qui peuvent se présenter.

Tant qu'il y a « quelqu'un » là, cette personne est susceptible d'avoir des problèmes. Quand il n'y a personne, qui pourrait souffrir ? La compréhension erronée du « moi » est la racine qui donne naissance à toutes les peines, les chagrins et les lamentations. Elle porte aussi en elle les peurs et les soucis : « Vais-je aller bien, être heureux, en paix, trouver ce que je cherche, obtenir ce que je veux, être en bonne santé, riche et sage ? » Ces inquiétudes et ces peurs sont nourries par notre passé. Nous n'avons pas toujours été en bonne santé, riches et sages, nous n'avons pas toujours obtenu ce que nous voulions et nous ne nous sommes pas toujours sentis merveilleusement bien. Nous avons donc de bonnes raisons d'être inquiets et de craindre l'avenir tant que nous croyons à cette notion de « moi ».

Les rites et les rituels n'ont rien de négatif en eux-mêmes tant qu'il s'agit de gestes de dévotion, de respect et de gratitude envers les Trois Joyaux (le Bouddha, le Dhamma et le Sangha). C'est quand nous croyons qu'ils peuvent nous faire avancer sur la voie du *nibbāna* qu'ils deviennent une entrave. Par exemple, faire une offrande de fleurs et d'encens sur un autel, se prosterner ou célébrer certaines fêtes religieuses, et croire que cela créera suffisamment de bon karma pour nous conduire tout droit au royaume des *deva* après la mort. Mais la croyance dans le pouvoir des rites et rituels ne se limite pas à des activités religieuses, contrairement à ce que l'on pourrait penser. En effet, même si nous n'en sommes pas conscients, en société nous vivons tous en fonction de rites et rituels. Dans les relations humaines, il y a des façons traditionnelles de se comporter avec les parents, les enfants et les conjoints ; une façon particulière de considérer son travail, ses amis ou les étrangers ; un besoin d'être reconnu... Tout cela est fondé sur des idées préconçues à propos de ce qui est juste et bien dans une certaine culture et une certaine tradition – mais ce n'est pas une vérité absolue, seulement le produit de l'esprit humain. Plus on a des idées préconçues, moins on peut voir la réalité ; plus on croit à ses propres idées, plus il est difficile de les abandonner. Quand on s'imagine être un certain type de personne, on se comporte ainsi dans toutes les situations. Un rituel, ce n'est pas nécessairement la façon dont nous disposons des fleurs sur un autel, c'est aussi parfois accueillir les gens de manière stéréotypée et non sur l'impulsion d'un cœur et d'un esprit ouverts et généreux.

Ces trois entraves ou empêchements tombent quand on fait l'expérience de « l'Éveil et ses fruits ». La personne qui fait cette expérience change profondément, même si ce n'est pas visible de l'extérieur. Ce serait bien si ces personnes avaient un halo et un air extasié mais ce n'est pas le cas ! Le premier signe de ce changement intérieur est que la personne n'a plus le moindre doute sur ce qu'elle doit faire dans la vie. Cet événement est radicalement différent de tout ce qu'elle a pu connaître précédemment, au point de donner l'impression que tout ce qui a constitué sa vie jusque-là n'avait aucune importance fondamentale. La seule chose qui ait du sens pour elle, maintenant, c'est de continuer à avancer dans la pratique pour que cette petite expérience du premier pas sur la voie soit fortifiée, revivifiée et fermement établie en elle.

Les instants d'éveil et leurs fruits se reproduisent par la suite pour le *sakadāgāmi* (« Celui qui ne reviendra qu'une fois »), l'*anāgāmi* (« Celui qui ne reviendra plus ») et l'Arahant (« le parfaitement Éveillé »). Pour eux, ces moments sont non seulement approfondis mais aussi prolongés. C'est un peu comme passer des examens à l'université. Si on suit un cursus de quatre ans pour obtenir un diplôme, il faut réussir les examens à la fin de chaque année. Il faut répondre à des questions basées sur les connaissances fraîchement acquises et, chaque fois, les questions sont plus fouillées, plus précises et plus difficiles. Même si elles concernent toujours le même sujet, elles exigent de plus en plus de profondeur dans la compréhension jusqu'à ce que l'on obtienne son diplôme et que l'on ne soit plus obligé de retourner à l'université. Il en est de même pour notre développement spirituel. Chaque instant d'éveil est fondé sur le précédent et se rapporte au même sujet mais il va plus loin et plus en profondeur jusqu'à ce que l'épreuve finale soit passée avec succès ; alors, on n'a plus besoin de revenir.

L'instant d'éveil ne contient ni pensées ni sensations. On ne peut le comparer aux *jhāna* (absorptions méditatives) car, bien que les *jhāna* en soient le fondement – puisque seul l'esprit concentré peut en faire l'expérience – ils n'ont pas les mêmes qualités. Les *jhāna* contiennent, au stade initial, des éléments de joie, de bonheur et de paix et, aux stades plus avancés, un sentiment d'expansion, de vacuité et des perceptions altérées. L'instant d'éveil, lui, ne présente aucun de ces états d'esprit. Il a une qualité de non-être et apporte ainsi un immense soulagement. Notre vision du monde change si radicalement qu'il n'est guère surprenant que le Bouddha ait marqué une telle distinction entre une personne ordinaire et un « être noble ». Les *jhāna* donnent un sentiment d'unité, de plénitude, mais l'instant d'éveil ne contient même pas cela. Quant à l'instant du fruit de l'Éveil, qui suit immédiatement, c'est le moment où l'on comprend tout le sens de l'expérience. Il a pour conséquence de nous donner une vision radicalement différente de l'existence.

Cette nouvelle compréhension nous montre que toute pensée et toute sensation est *dukkha* (source d'insatisfaction ou de souffrance). Même les pensées les plus élevées et les sensations les plus sublimes portent ce germe en elles. Ce n'est que dans la vacuité la plus totale que *dukkha* disparaît. Rien à l'intérieur ni à l'extérieur de soi ne contient la possibilité d'une totale satisfaction. Du fait de cette nouvelle vision des choses, toute forme de désir disparaît. Tout est vu dans sa réalité et il est clair que rien ne peut donner autant de bonheur que celui qui naît de la pratique de la voie de l'Éveil, avec toutes ses conséquences.

L'expérience du *nibbāna* ne peut pas vraiment être décrite comme un « ravissement » car ce mot a une connotation d'excès. On l'utilise pour décrire une étape des *jhāna* où la joie contient une notion de plaisir. Dans l'expérience du *nibbāna*, on n'a pas conscience d'un ravissement car tout ce qui apparaît est vu comme *dukkha*. L'expression « la félicité du *nibbāna* » peut donner l'impression que le *nibbāna* apporte le bonheur parfait mais c'est sous un angle différent que les choses se présentent : on découvre qu'il n'y a que vacuité et donc plus aucune souffrance ; simplement la paix.

Rechercher l'Éveil et ses fruits ne les fera pas apparaître. Seule une attention de tous les instants le pourra. Cette attention finira par culminer en une concentration réelle qui permet d'abandonner les pensées et d'être totalement absorbé. À ce moment-là, on peut lâcher l'objet de méditation. En fait, il n'est pas nécessaire de l'abandonner car il disparaît de lui-même quand on est complètement absorbé dans l'attention. S'il faut avoir une ambition dans la vie, celle-ci est la seule qui en vaille la peine. Les autres n'apporteront jamais pleine satisfaction.

Il n'y a aucun effort à faire pour abandonner le doute. De quoi peut-on douter quand on a fait l'expérience de la vérité ? Si on se donne un coup de marteau, on n'a aucun doute sur le fait que c'est douloureux parce qu'on en fait soi-même l'expérience.

Rites et rituels disparaissent de manière intéressante car la personne qui a vécu un instant d'éveil n'aura absolument aucun plaisir à jouer des rôles. Tous les rôles sont les ingrédients de ce qui n'est pas réel. On continuera peut-être à pratiquer des rites religieux dans la mesure où ils présentent des aspects de gratitude, de dévotion et de respect, mais il n'y aura aucun rituel dans la manière de se comporter avec les gens, et on ne s'inventera pas d'histoires car la réponse aux situations de la vie viendra d'un cœur spontané et ouvert.

Abandonner la vision erronée de soi est, bien entendu, le changement le plus profond qui est à la racine de tous les autres changements. Celui qui est « entré dans le courant » ne pourra plus jamais croire intellectuellement à la notion de « moi » mais il pourra encore la ressentir sur le plan affectif parce que l'instant d'éveil s'est passé très rapidement et son impact n'est pas encore complet. Dans le cas contraire, il y aurait eu Éveil total – ce qui est possible, comme mentionné dans certains discours du Bouddha du temps de son vivant : certaines personnes ont réalisé d'un seul coup les quatre degrés d'Éveil en écoutant son enseignement.

Le premier instant d'éveil doit être revécu ; il faut le raviver encore et encore jusqu'à ce que le second puisse apparaître. C'est comme répéter ce que l'on sait pour ne pas l'oublier et pouvoir partir de là pour apprendre encore plus.

Il est très utile de se remémorer à tout instant que le corps, les ressentis, les perceptions, les formations mentales et la conscience sensorielle sont tous impermanents et n'ont aucune substance fondamentale, qu'ils changent d'un instant à l'autre. Que l'on ait eu une vision directe d'*anattā* (le non-soi) ou une simple compréhension intellectuelle, dans tous les cas, il faut se la remémorer et la revivre aussi souvent que possible. Tandis que nous pratiquons ainsi, les problèmes ordinaires se présentent de moins en moins souvent. Si nous demeurons conscients de l'impermanence de toute chose, nos difficultés nous apparaissent beaucoup moins importantes et l'idée que nous nous faisons de nous-mêmes change subtilement.

L'image que nous avons de nous-mêmes est notre pire ennemi. Nous nous sommes tous fabriqué un personnage, un masque que nous portons. Nous ne voulons pas voir ce qui se cache derrière et nous ne laissons personne d'autre regarder non plus. Après avoir fait l'expérience d'un instant d'éveil, cette attitude n'est plus possible mais le masque et la peur du rejet se montrent clairement. Le meilleur antidote consiste alors à se remémorer le plus souvent possible qu'il n'y a, en réalité, personne, aucun « moi » là-dedans, seulement des phénomènes physiques et mentaux, rien de plus. Même si la vision intérieure n'est pas encore assez claire pour confirmer pleinement cette assertion, celle-ci permet de commencer à moins s'accrocher aux choses, à s'en saisir avec un peu moins de force.

La pratique mène, à coup sûr, à « l'entrée dans le courant ». Cependant, il n'y a rien à obtenir, seulement tout à lâcher. Sans cela, l'instant d'éveil ne peut pas se produire et nous continuerons à vivre de la même façon qu'avant : assiégés par *dukkha*, obnubilés par *dukkha*, esclaves des louanges et des critiques, des gains et des pertes, de la bonne et de la mauvaise réputation, du bonheur et du malheur. Les problèmes habituels – tous causés par le « moi » – surgiront encore et encore. Le vrai changement intervient quand le regard que nous portons sur nous-mêmes change radicalement. Sinon, les difficultés restent les mêmes puisque c'est toujours la même « personne » qui les génère.

La pratique qui donne des résultats est la pratique de la pleine conscience, aussi bien en méditation qu'en dehors de la méditation. Cela signifie faire les choses l'une après l'autre en étant attentif à son esprit et à son corps. Quand vous écoutez le Dhamma, écoutez, tout simplement. Quand vous êtes assis en méditation, portez toute votre attention sur l'objet de méditation. Quand vous plantez un arbre, soyez totalement présent à ce que vous faites. Pas de fioritures, pas de jugements. Cette façon de faire habitue l'esprit à être présent à chaque instant. C'est seulement ainsi qu'un instant d'éveil peut se produire. Pas dans un avenir lointain : c'est possible ici et maintenant. Il n'y a aucune raison pour qu'une personne intelligente, en bonne santé et sincèrement engagée sur la voie ne puisse pas l'atteindre si elle investit patience et persévérance.

Vous avez entendu dire que, à l'une des étapes sur la voie de la libération et de la sagesse, on voit tomber ses illusions et ses passions. Vous ne comprendrez toute la beauté de ce détachement que lorsque vous verrez la réalité telle qu'elle est, sans vous laisser berner par l'immense diversité du monde. Quand on s'assoit en méditation et que l'on commence à penser, l'esprit est tenté de partir dans de multiples directions, tous azimuts (*papañca*). Or le *nibbāna* est « un », il n'est ni multiple ni varié. On pourrait dire qu'il est vide de tout ce que nous connaissons. Tant que nous n'aurons pas vu cela clairement, le monde continuera à nous interpeler, mais nous ne sommes pas obligés de croire tout ce qu'il dit. C'est une tâche difficile, c'est pourquoi il faut souvent se remémorer le Dhamma pour ne pas être victime des tentations. Mais, dans le monde, on ne doit pas être surpris de ne pas trouver le bonheur : la multiplicité, la diversité ne peuvent pas créer le bonheur, seulement de la distraction.

Bien sûr, les sens peuvent donner du plaisir et, si l'on a un bon karma, il y aura de nombreuses occasions de ce genre : bonne nourriture, beaux paysages, personnes agréables, bonne musique, livres intéressants, maison confortable, pas trop de problèmes de santé... Mais tout cela apporte-t-il la plénitude ? Et si l'on n'a pas trouvé de vrai bonheur ainsi dans le passé, pourquoi le trouverions-nous dans le futur ? L'Éveil et ses fruits apportent la pleine félicité parce qu'ils sont vides de tout phénomène. La vacuité ne peut ni changer ni devenir désagréable et elle ne peut manquer de paix puisqu'il n'y a rien à perturber.

Quand les gens entendent parler du *nibbāna* ou lisent des livres à ce sujet, ils ont tendance à dire : « Comment pourrais-je ne rien désirer ? » Mais quand on a vu en profondeur que tout ce que l'on peut désirer a pour seul but de remplir une insatisfaction et un vide intérieurs, le désir finit par se consumer de lui-même. Cela va plus loin que « ne pas désirer » car maintenant on voit et on accepte la réalité : on sait que rien ne vaut la peine d'être obtenu. Ne rien vouloir va enfin nous permettre de faire l'expérience de la vacuité. La réalité, c'est qu'il n'y a rien, seulement la paix et la tranquillité.