

LES SOI  
ET  
LE PAS-SOI



LES SOI  
et  
LE PAS-SOI

*L'ENSEIGNEMENT BOUDDHISTE SUR ANATTĀ*

*Thānissaro Bhikkhu*  
*(Geoffrey DeGraff)*

POUR DISTRIBUTION GRATUITE

*Pour tout renseignement, s'adresser à :*

*The Abbot  
Metta Forest Monastery  
PO Box 1409  
Valley Center, CA 92082  
Etats-Unis*

Copyright © Ṭhānissaro Bhikkhu, 2012

Ce livre peut être copié ou réimprimé *pour une distribution gratuite*  
sans autorisation de l'éditeur.

Dans les autres cas, tous droits réservés.

*Version révisée, 2014*

Traduit de l'anglais par Claude Le Ninan  
en collaboration avec  
Vijjākaro Bhikkhu (Than Will)  
de Metta Forest Monastery

Avec nos remerciements  
à Addie Onsanit et Xiao Quan Osgood  
qui ont réalisé les transcriptions à partir de l'anglais,  
à Claude Davodeau, Marie-Pierre Boitard et Chandhana Le Ninan  
pour leurs relectures.

# Sommaire

Préface – 7

Enseignement 1 : les stratégies du soi et du pas-soi – 10

Enseignement 2 : questions habiles et malhabiles – 18

Enseignement 3 : de la nourriture saine pour l'esprit – 36

Enseignement 4 : un sens du soi sain – 44

Enseignement 5 : la sagesse de l'ego – 55

Enseignement 6 : le pas-soi au niveau mondain – 66

Enseignement 7 : le pas-soi au niveau transcendant – 77

Enseignement 8 : le soi, le pas-soi, et au-delà – 88

Extraits de textes sur les soi et le pas-soi – 97

Glossaire – 123

*« Ce qui n'est pas vôtre, lâchez-en prise.*

*En lâcher prise conduira*

*à votre bien-être et à votre bonheur à long terme. »*

—MN 22

# Préface

Les enseignements qui suivent ont été donnés dans le cadre d'une retraite de dix jours au mois de mai 2011 en Provence, à Mirabeau. La retraite avait été organisée par Le Refuge.

# Abréviations

AN	Aṅguttara Nikāya
Dhp	Dhammapada
DN	Dīgha Nikāya
MN	Majjhima Nikāya
SN	Saṃyutta Nikāya
Sn	Sutta Nipāta
Ud	Udāna

Les références à DN et MN sont au niveau du discours (*sutta*) ; celles à Dhp, sont au niveau des vers. Les références aux autres textes sont au niveau de la section (*saṃyutta*, *nipāta*, ou *vagga*) et du discours.

La numérotation pour AN et SN suit celle de l'édition thaïe du Canon pali.

Toutes les traductions du pali vers l'anglais sont de l'auteur, et se fondent sur la Royal Thai Edition du Canon pali (Bangkok : Mahāmakut Rājavidyālaya, 1982) et l'édition du Canon et du Commentaire BUDSIR IV produit par Mahidol University, Bangkok.



## Thanissaro Bhikkhu

Ṭhānissaro Bhikkhu (Geoffrey DeGraff) – Ajaan Geoff pour ses élèves – est un moine bouddhiste américain de la Tradition thaïe de la forêt. Après avoir obtenu un diplôme d'*Oberlin College* en Histoire intellectuelle européenne en 1971, il est parti en Thaïlande où il a étudié la méditation sous la direction d'Ajaan Fuang Jotiko, un élève de feu Ajaan Lee Dhammadharo. Il s'est fait ordonner en 1976 et a vécu à Wat Dhammasathit, dans la province de Rayong, jusqu'à la mort de son maître en 1986. En 1991, il s'est rendu dans les collines du comté de San Diego aux Etats-Unis, où il a aidé Ajaan Suwat Suvaco à fonder Metta Forest Monastery (le monastère de la forêt Metta) dont il est devenu l'abbé en 1993.

## ENSEIGNEMENT 1

### LES STRATEGIES DU SOI ET DU PAS-SOI

*21 mai 2011*

L'enseignement du Bouddha sur *anattā*, ou pas-soi, peut être quelque chose qui rend les occidentaux très confus parce que quand nous entendons le terme « pas-soi », nous pensons que le Bouddha répond à une question qui a une longue histoire dans notre culture : y a-t-il un soi ou une âme ? et nous trouvons sa réponse bizarre. Si vous devez seulement vous souvenir d'une chose à propos de ces enseignements, souvenez-vous de ceci : en enseignant le pas-soi, le Bouddha ne répondait pas à cette question. Cette question fait partie de celles qu'il laissait explicitement de côté.

Pour comprendre pourquoi, il est utile de regarder comment le Bouddha aborde de façon générale l'enseignement et les questions. Un jour, il marchait avec un groupe de moines dans une forêt. Il s'abaissa pour ramasser une poignée de feuilles et dit aux moines que les feuilles dans sa main étaient comme les enseignements qu'il avait donnés. En ce qui concerne les feuilles dans la forêt, elles étaient comme la connaissance qu'il avait obtenue lors de son Eveil. Les feuilles dans sa main recouvraient seulement deux problèmes : comment la souffrance est provoquée, et comment on peut y mettre un terme [§1].

Après son Eveil, le Bouddha aurait pu parler absolument de tout, mais il a choisi de parler seulement de ces deux sujets. Pour comprendre ses enseignements, nous devons comprendre non seulement *ce* qu'il a dit à propos de la souffrance et de son terme, mais aussi *pourquoi* ces sujets étaient de la plus haute importance.

Le but de ses enseignements était d'aider les gens à trouver le bonheur véritable. Il ne pensait pas que tous les êtres soient par nature bons ou par nature mauvais, mais il pensait vraiment qu'ils veulent tous le bonheur. Cependant, ils tendent à être désorientés et perplexes à cause de leur souffrance, et donc ils ont besoin d'aide pour trouver une voie vers le bonheur

authentique. Aussi longtemps que les gens souffrent, ils ne peuvent pas penser correctement, et donc ils ne peuvent pas trouver le bonheur véritable par eux-mêmes. Ils ont besoin d'instructions au sujet de ce qui provoque réellement leur souffrance, et de ce qu'il peuvent faire pour y mettre un terme, avant de pouvoir vraiment trouver une voie de sortie de leur souffrance et arriver au bonheur véritable. Et il est important que ces instructions n'introduisent pas d'autres questions qui les distraient du problème principal auquel ils ont à faire.

C'est la raison pour laquelle la voie vers le bonheur véritable commence avec la Vue Juste, la compréhension qui aide à éliminer la confusion et la perplexité de l'esprit. La Vue Juste ne consiste pas seulement à avoir des opinions correctes. Cela signifie aussi savoir comment acquérir des opinions correctes en posant les bonnes questions, apprendre quelles sont les questions qui aident à mettre un terme à la souffrance, quelles sont les questions qui se mettent en travers du chemin, et comment utiliser cette connaissance de façon habile sur la voie vers le bonheur véritable. Cela signifie que la Vue Juste est stratégique. En fait, tous les enseignements du Bouddha sont stratégiques. Il ne s'agit pas simplement d'en parler ; il faut les utiliser et les maîtriser en tant qu'habiletés afin d'atteindre le but qu'ils visent.

Le Bouddha avait compris que les problèmes de notre vie sont définis par nos questions. Une question fournit un contexte à la connaissance contenue dans sa réponse, un sens de la place de cette connaissance et de ce à quoi elle est bonne. Certaines questions sont habiles en ce sens qu'elles fournissent un contexte utile pour mettre un terme à la souffrance, alors que d'autres ne le sont pas. Un jour, un des moines du Bouddha vint le voir et lui posa une liste de dix questions, les principales questions philosophiques de l'époque. Certaines des questions portaient sur la nature du monde, s'il était éternel ou non, fini ou non ; d'autres portaient sur la nature et l'existence du soi. Le Bouddha refusa de répondre à toutes, et il expliqua la raison de son refus. Il dit que c'était comme si un homme avait reçu une flèche et qu'on l'emmène chez un médecin, et qu'avant que le médecin puisse retirer la flèche, l'homme insiste pour savoir d'abord qui avait tiré la flèche, qui avait fabriqué la flèche, de quoi la flèche était faite, avec quelle sorte de bois, avec quelle sorte de plumes. Ainsi que le Bouddha le dit, si on essayait de répondre à toutes ces questions, l'homme mourrait avant. La première priorité serait de retirer la flèche. Si la personne voulait connaître les réponses à ces questions, elle pourrait toujours demander plus tard [§2].

De la même manière, le Bouddha répondait seulement aux questions qui aidaient à mettre un terme à la souffrance et au stress. Les questions qui se mettaient en travers du chemin, il les laissait de côté, parce que le problème de la souffrance et du stress est urgent.

Habituellement, quand nous entendons l'enseignement sur le pas-soi, nous pensons que c'est une réponse à des questions comme celles-ci : « Ai-je un soi ? Que suis-je ? Est-ce que j'existe ? Est-ce que je n'existe pas ? » Cependant, le Bouddha a classé toutes ces questions comme étant des questions malhabiles [§8]. Un jour, quand on lui a demandé à brûle-pourpoint : « Est-ce qu'il y a un soi ? Est-ce qu'il n'y a pas de soi ? » il a refusé de répondre [voir Enseignement 2]. Il a dit que ces questions se mettaient en travers de la voie pour trouver le bonheur véritable. Il est donc évident que l'enseignement sur le pas-soi n'avait pas pour but de répondre à ces questions. Pour comprendre cela, nous devons découvrir à quelles questions il avait pour but de répondre.

Ainsi que le Bouddha l'a dit, il enseignait deux enseignements catégoriques : deux enseignements qui étaient vrais dans tous les cas et qui ne souffraient aucune exception. Ces deux enseignements forment le cadre de référence pour le reste de ce qu'il a enseigné. L'un était la différence entre l'action habile et l'action malhabile : les actions qui conduisent au bonheur à long terme, et celles qui conduisent à la souffrance à long terme [§3]. L'autre était la liste des Quatre Nobles Vérités : la vérité de la souffrance, la cause de la souffrance, le terme de la souffrance, et la voie qui conduit au terme de la souffrance [§4]. Ces quatre vérités ne sont pas des vérités à *propos de* choses. Ce sont des catégories pour encadrer notre expérience. Le Bouddha vous demandait de diviser votre expérience en quatre catégories, parce que chacune de ces quatre catégories comprend un devoir spécifique qui, si vous voulez mettre un terme à la souffrance, doit être maîtrisé en tant qu'habileté. Vous avez besoin de savoir à laquelle des vérités vous faites face afin de pouvoir la traiter correctement. La souffrance doit être comprise, la cause de la souffrance doit être abandonnée, le terme de la souffrance doit être réalisé, et la voie qui conduit au terme de la souffrance doit être développée en tant qu'habileté [§5]. Ce sont en réalité les actions habiles ultimes, ce qui signifie que la maîtrise de la Voie est le lieu où les deux ensembles d'enseignements catégoriques s'unissent.

La Voie commence avec le discernement, les facteurs de la Vue Juste et de la Résolution Juste, et le discernement commence avec cette question élémentaire à propos des actions qui

sont réellement habiles : « Qu'est ce qui, quand je le ferai, conduira au bien-être et au bonheur véritables ? » [§6] L'enseignement du Bouddha sur le pas-soi, et son enseignement sur le soi, constituent en partie des réponses à cette question. Pour s'inscrire dans cette question, il est préférable de considérer les perceptions du soi et les perceptions du pas-soi en tant que *kamma*, ou actions : des actions d'identification et de désidentification. D'après les textes, la perception du soi est appelée une action de « fabrication d'un *je* » et de « fabrication d'un *mon* ». La perception du pas-soi fait partie d'une activité appelée la contemplation du pas-soi. Ainsi, la question devient : « Quand la perception du soi constitue-t-elle une action habile qui conduit au bien-être et au bonheur à long terme, quand la perception du pas-soi constitue-t-elle une action habile qui conduit au bien-être et au bonheur à long terme ? »

C'est l'inverse de la manière dont la relation entre les questions du *kamma* et du pas-soi est habituellement comprise. Si vous avez déjà suivi un cours d'introduction au bouddhisme, vous avez probablement entendu cette question : « S'il n'y a pas de soi, qui fait le *kamma*, qui reçoit les résultats du *kamma* ? » Comprendre les choses ainsi transforme l'enseignement sur le pas-soi en un enseignement sur le non-soi, et prend ensuite le non-soi comme cadre de référence, et l'enseignement sur le *kamma* comme quelque chose qui ne s'intègre pas à l'intérieur de ce cadre de référence. Mais selon la manière dont le Bouddha a enseigné ces sujets, l'enseignement sur le *kamma* constitue le cadre de référence, et l'enseignement sur le pas-soi s'intègre dans ce cadre de référence comme un type d'action. En d'autres termes, en supposant qu'il y a réellement des actions habiles et des actions malhabiles, quelle sorte d'action constitue la perception du soi ? Quelle sorte d'action constitue la perception du pas-soi ?

Donc, je le répète, la question n'est pas : « Quel est mon soi véritable ? » mais « Quel type de perception du soi est habile, et quand est-il habile, quel type de perception du pas-soi est habile et quand est-il habile ? »

Nous sommes déjà tout le temps engagés dans ces perceptions, et nous faisons cela depuis notre enfance. Nous avons différentes perceptions du soi. Chaque sens du soi est stratégique, un moyen au service d'une fin. Chacun s'accompagne d'une limite, à l'intérieur de laquelle il y a « soi » et à l'extérieur de laquelle il y a « pas-soi ». Et donc nos sens de ce qui est soi et de ce qui est pas-soi changent continuellement au cours du temps, en fonction de nos désirs et de

ce que nous voyons comme conduisant au bonheur véritable.

Par exemple, prenez un exemple tiré de votre enfance. Supposez que vous avez une petite sœur, et que quelqu'un dans la rue la menace. Vous voulez la protéger. A ce moment-là, elle est pleinement *votre* sœur. Elle vous appartient. Vous allez faire tout ce que vous pouvez pour la protéger. Ensuite, supposez que vous l'avez ramenée à la maison saine et sauve. Elle commence à jouer avec votre petite auto, et elle ne veut pas vous la rendre. Maintenant, elle n'est plus votre sœur. Elle est l'Autre. Votre sens de vous-même, et de qui est vôtre et pas vôtre s'est déplacé. La limite entre soi et pas-soi a changé.

Vous faites tout le temps ce type de chose, changeant les limites entre ce qui est soi et pas-soi. Repensez à votre vie, ou même seulement à une journée, pour voir combien de fois votre sens du soi a changé, passant d'un rôle à un autre.

Normalement, nous créons un sens du soi en tant que stratégie pour obtenir le bonheur. Nous recherchons les capacités dont nous disposons afin d'obtenir le bonheur que nous voulons. Ces capacités sont alors nôtres. C'est la raison pour laquelle l'élément de contrôle est tellement essentiel pour notre sens du soi : nous considérons que les choses que nous pouvons contrôler sont nôtres. Ensuite, nous essayons aussi de penser à la partie de nous-mêmes qui vit pour jouir du bonheur que nous essayons d'obtenir. Ces choses-là vont changer en fonction du désir.

Malheureusement, nos désirs ont tendance à être confus et incohérents. Nous sommes aussi malhabiles dans notre façon de comprendre ce qu'est le bonheur. Ainsi, nous finissons souvent avec une collection de soi incohérente et mal renseignée. Vous pouvez voir clairement ceci lorsque vous méditez : vous découvrez que l'esprit contient de nombreuses voix internes différentes qui expriment de nombreuses opinions conflictuelles à propos de ce que vous devriez faire et de ce que vous devriez ne pas faire pour être heureux.

C'est comme si vous aviez un comité en vous, et que ce comité soit rarement en bon ordre. Cela est dû au fait qu'il se compose de soi que vous avez ramassés à partir de vos stratégies passées pour essayer d'obtenir le bonheur, et ces stratégies ont souvent fonctionné à contre-sens. Certaines d'entre elles ont semblé fonctionner à un moment où vos critères pour le bonheur étaient grossiers, ou bien quand vous ne faisiez pas réellement attention. Ces membres du comité ont tendance à être sujets à l'illusion. Certaines de vos stratégies

impliquaient de faire des choses que vous aimiez faire, mais qui en réalité conduisaient à la souffrance. Ces membres du comité ont tendance à être malhonnêtes et trompeurs : ils nient la souffrance qu'ils ont provoquée. C'est la raison pour laquelle notre comité des soi n'est pas un rassemblement ordonné de saints. Il ressemble plus au conseil municipal de Chicago.

En nous faisant maîtriser les perceptions du soi et du pas-soi, le but du Bouddha est d'apporter une certaine clarté, une certaine honnêteté, un ordre au sein du comité : de nous enseigner comment nous engager dans ces activités de perception d'une manière consciente, cohérente, et habile, qui conduira au bonheur véritable.

Il est important de comprendre ce point car cela aide à éclaircir une des raisons majeures de la résistance à l'enseignement sur le pas-soi. Nous savons instinctivement que nos stratégies de fabrication d'un soi ont pour but le bonheur, et donc quand nous comprenons mal l'enseignement du Bouddha sur le pas-soi, en pensant que c'est un enseignant sur le « non-soi », et qu'il essaie de nous priver de nos « soi », nous craignons qu'il soit en train d'essayer de nous priver de nos stratégies pour trouver le bonheur. C'est la raison pour laquelle nous résistons à l'enseignement. Mais quand nous acquérons une compréhension correcte de son enseignement, nous voyons que son but est de nous enseigner comment utiliser les perceptions du soi et du pas-soi comme des stratégies qui conduisent à un bonheur fiable et véritable. En enseignant le pas-soi, il n'essaie pas de nous priver de nos stratégies de bonheur ; en fait, il essaie de nous montrer comment les faire croître et les raffiner afin que nous puissions trouver un bonheur meilleur que toutes les formes de bonheur que nous avons déjà connues [**voir Enseignement 5**].

Ce sont là les principaux points dont j'aimerais parler pendant le reste de la retraite. La chose importante à remarquer, lorsque nous relierons ces enseignements à notre méditation, c'est que nous pouvons voir notre sens du soi comme une activité, un processus. C'est quelque chose que nous faisons, et quelque chose que nous pouvons apprendre à faire de façon plus habile. En même temps, nous regardons notre sens de ce qui est pas-soi, qui constitue aussi une activité, et nous apprenons aussi comment faire cela de façon plus habile.

Quand nous apprendrons à faire cela de manière correcte, nous arriverons au bonheur véritable, qui est libre de toute souffrance et stress. A ce stade, les questions du soi et du pas-soi seront laissées de côté. Quand vous arrivez au bonheur véritable, vous n'avez plus

besoin de stratégies pour le protéger, de la manière dont vous le faites pour les autres formes de bonheur, parce qu'il est inconditionné. Il ne dépend de rien. La stratégie du soi n'est plus nécessaire, et la stratégie du pas-soi non plus. Ainsi qu'Ajaan Suwat, un de mes maîtres, l'a dit un jour, quand vous trouvez le bonheur véritable, vous ne demandez pas qui en fait l'expérience, car ce n'est pas un problème. L'expérience elle-même est suffisante. Elle n'a pas besoin d'une personne qui la surveille. Mais pour atteindre ce stade, nous avons besoin d'apprendre comment développer nos habiletés en ce qui concerne à la fois les stratégies du soi et les stratégies du pas-soi. C'est de ces habiletés et de ces stratégies que nous parlerons chaque soir au cours de la retraite.



## QUESTIONS

*Question* : *anattā* est habituellement traduit par « non-soi », mais Claude le traduit par « pas-soi. » Pourquoi, s'il vous plaît ? Merci.

*Réponse* : la question se pose en anglais de savoir s'il faut traduire *anattā* par « no self » [« non-soi » en français] ou « not-self » [« pas-soi » en français]. « Non-soi » donne l'idée que le Bouddha dit qu'il n'y a pas de soi, alors que « pas-soi » est un adjectif qui décrit la qualité des choses, qu'elles ne sont pas *vos*re soi. Ce second sens est plus proche de l'utilisation originale du Bouddha de *anattā*. Ainsi que je l'ai dit, le Bouddha n'a jamais dit qu'il n'y avait pas de soi, et il n'a jamais dit non plus qu'il y avait un soi. Cependant, il décrivait les choses comme pas-soi pour montrer qu'il ne faut pas s'y agripper. Ici, sa stratégie est que si vous êtes attaché à quelque chose, que va-t-il se passer si vous lâchez prise de cet attachement ? Si vous pouvez lâcher prise de l'attachement à tout, que se passe-t-il alors ? Souvenez-vous, l'enseignement du Bouddha est stratégique. Il veut donner naissance à un état d'éveil dans votre esprit, et tous ses enseignements sont des stratégies vers cette fin. L'expression « pas-soi » aide à conserver à l'esprit cette stratégie.



## ENSEIGNEMENT 2

### QUESTIONS HABILES ET MALHABILES

*22 mai 2011*

Ce soir, j'aimerais parler plus en détail de la raison pour laquelle le Bouddha a refusé de s'impliquer dans la question de l'existence ou de la non-existence d'un soi. Cela va impliquer d'examiner plus en détail deux des points que j'ai mentionnés hier soir.

Le premier point, c'est que l'enseignement du Bouddha était stratégique, visant à conduire à un but spécifique : la liberté totale de l'esprit de ses auditeurs. Le second point, c'est que le Bouddha a laissé de côté les questions de l'existence ou de la non-existence du soi, et encore une fois pour des raisons stratégiques.

Une partie de la stratégie de son enseignement consistait à diviser les questions en quatre catégories, en se fondant sur la façon dont il était préférable de les aborder dans le but de mettre un terme à la souffrance et au stress [§7]. Le premier type de question inclut celles qui méritent une réponse catégorique : en d'autres termes, un « oui » ou un « non » direct, « ceci » ou « cela », sans aucune exception. Le deuxième type de question inclut les questions qui méritent une réponse analytique, dans laquelle le Bouddha ré-analysait la question avant d'y répondre. Le troisième type de question inclut les questions qui méritent une contre-question. En d'autres termes, il questionnait le questionneur avant de répondre à la question d'origine. Et le quatrième type de question inclut les questions qui méritent d'être laissées de côté, car inutiles, ou même nocives, dans la quête pour mettre un terme à la souffrance. Et ainsi que je l'ai dit, les questions : « Y a-t-il un soi ? N'y a-t-il pas de soi ? » font partie de celles qu'il laissait de côté.

Voici un passage où il explique pourquoi.

« Alors, Vacchagotta l'errant alla vers le Béni et, étant arrivé, il échangea des salutations courtoises avec lui. Après un échange de salutations et de courtoisies amicales, il s'assit sur un côté. Alors qu'il était assis là, il demanda au Béni : « Bon, maintenant, Vénérable Gotama, y a-t-il un soi ? » Quand il eut dit cela, le Béni resta silencieux. « Alors, n'y a-t-il pas de soi ? » Une deuxième fois, le Béni resta silencieux. Alors, Vacchagotta l'errant se leva de son siège et partit.

« Ensuite, peu après que Vacchagotta l'errant fut parti, le Vénérable Ānanda dit au Béni : « Pourquoi, Seigneur, le Béni n'a-t-il pas répondu lorsque Vacchagotta l'errant lui a posé une question ? »

Et voici la réponse du Bouddha : « Ānanda, si, lorsque Vacchagotta l'errant m'a demandé s'il y a un soi, je lui avais répondu qu'il y a un soi, cela aurait été être d'accord avec ces brahmanes et contemplatifs qui sont des partisans de l'éternalisme [la vue selon laquelle il y a une âme éternelle et immuable]. Si, lorsque Vacchagotta l'errant m'a demandé s'il n'y a pas de soi, je lui avais répondu qu'il n'y a pas de soi, cela aurait été être d'accord avec ces brahmanes et contemplatifs qui professent la théorie de l'annihilation [la vue selon laquelle la mort est l'annihilation de la conscience]. Si, lorsque Vacchagotta l'errant m'a demandé s'il y a un soi, je lui avais répondu qu'il y a un soi, cela aurait-il été cohérent avec l'apparition de la connaissance que tous les phénomènes sont pas-soi ? »

Et le Vénérable Ānanda dit : « Non, Seigneur. »

Alors le Bouddha dit : « Et si, lorsque Vacchagotta l'errant m'a demandé s'il n'y a pas de soi, je lui avais répondu qu'il n'y a pas de soi, Vacchagotta, confus, aurait été encore plus perplexe et désorienté : 'Le soi que j'avais auparavant n'existe-t-il plus, maintenant ?' » — *SN 44:10*

Remarquez qu'une seule des raisons du Bouddha pour laisser de côté les questions concerne la personne qui les pose : Vacchagotta aurait été perplexe et désorienté à cause de la réponse. Les trois autres raisons déclarent que *toute* réponse à ces questions soit s'alignerait sur des vues erronées, soit se mettrait en travers du chemin d'une vision pénétrante qui, ainsi que nous le verrons, constitue une étape importante à un stade avancé de la Voie.

Remarquez aussi que le Bouddha ne donne pas une réponse analytique à ces questions, et

qu'il ne fournit pas non plus une contre-question telle que : « De quelle sorte de soi voulez-vous parler ? »

Cela exclut l'idée que l'enseignement sur le pas-soi vise à nier des idées spécifiques au sujet du soi – en d'autres termes, que la réponse dépend de ce que vous voulez dire par « soi ».

Cependant, la plupart des contresens populaires sur l'enseignement sur le pas-soi donnent justement cette sorte de réponse à ces questions. En d'autres termes : « Cela dépend de la sorte de soi dont nous parlons. Certains types de soi existent, alors que d'autres n'existent pas. » Ce que cela signifie, c'est que ces contresens disent que le Bouddha n'a pas répondu à la question catégorique de Vacchagotta parce qu'elle demandait une réponse analytique. Mais ainsi que nous l'avons vu, le Bouddha savait comment donner des réponses analytiques à des questions catégoriques à chaque fois que cela était nécessaire. Et il avait ses raisons pour laisser de côté ces questions sur l'existence ou la non-existence.

Mais parce que ces contresens populaires sont si répandus, il est important de les regarder en détail, pour voir la raison pour laquelle ce sont des contresens : comment ils comprennent mal l'approche du Bouddha et placent des obstacles sur la Voie. Sinon, il est beaucoup trop facile de tomber nous-mêmes dans ces contresens. Un des contresens consiste à dire que l'enseignement du Bouddha sur le pas-soi vise spécifiquement à nier la vue du soi proposée dans les Upanishad brahmaniques, que le soi est permanent, cosmique, et identique à Dieu, mais qu'il ne nie pas le fait que nous avons chacun un soi individuel. En d'autres termes, il dit que oui, vous avez un soi individuel, mais que non, vous n'avez pas un soi cosmique/divin.

Le deuxième contresens est le contraire exact du premier : le Bouddha nie l'idée que vous avez un soi petit, séparé, mais il affirme l'existence d'un soi vaste, inter-relié, cosmique. En d'autres termes, il dit que oui, vous avez bien un soi relié, mais que non, vous n'avez pas un soi séparé.

Le troisième contresens est similaire au premier, mais il introduit l'idée qu'un soi, pour être un véritable soi, doit être permanent. Selon cette interprétation, le Bouddha affirme que les cinq agrégats sont ce que vous êtes, mais ces cinq agrégats ne méritent pas réellement d'être appelés un soi parce qu'ils ne sont pas permanents. En d'autres termes, non, vous n'avez pas de soi, mais oui, les agrégats sont ce que vous êtes.

Aucune de ces interprétations ne s'accorde avec les enseignements réels du Bouddha, ou

son approche réelle de la question de l'existence ou de la non-existence d'un soi. Elles dénaturent ce qu'a enseigné le Bouddha à la fois pour des raisons formelles : le fait qu'elles donnent une réponse analytique à une question que le Bouddha a laissée de côté, et également pour des raisons de contenu : elles ne s'accordent pas avec ce que le Bouddha a réellement dit sur le sujet du soi et du pas-soi.

Par exemple, dans le cas du premier contresens : que le Bouddha nie le soi cosmique que l'on trouve dans les Upanishad, il s'avère que les Upanishad contiennent de nombreuses différentes vues du soi, et le Bouddha lui-même donne une analyse de ces différentes variétés de soi [§9]. Il en trouve quatre variétés principales. Selon la première, le soi possède une forme et est fini, par exemple, votre soi est votre corps conscient et il arrivera à son terme quand le corps mourra. Selon la deuxième, le soi possède une forme et est infini, par exemple, la vue que le soi est égal au cosmos. Selon la troisième, le soi ne possède pas de forme et est fini. Ce point de vue est similaire à l'idée chrétienne de l'âme : elle ne possède pas de forme, et sa portée est limitée. Selon la quatrième, le soi ne possède pas de forme et est infini, par exemple la croyance que le soi est l'esprit infini ou l'énergie qui anime le cosmos.

Le Bouddha dit que chacune de ces quatre variétés de théorie du soi se présente sous trois modes différents en ce qui concerne quand et comment le soi est ainsi. L'un est que le soi est déjà ainsi. Un autre est que le soi change pour être ainsi, par exemple quand vous vous endormez ou quand vous mourez. Le troisième est que le soi peut être changé à travers la volonté. En d'autres termes, vous pouvez, à travers la méditation et d'autres pratiques, changer le statut de votre soi, par exemple d'être fini à être infini.

Multipliez les quatre variétés de soi par leurs trois modes, et vous obtenez douze types de théories à propos du soi. Toutes ces théories, le Bouddha les rejette. Il n'est d'accord avec aucune d'entre elles. Cela signifie que son enseignement sur le pas-soi ne fait pas que seulement nier l'idée du soi cosmique ou d'un soi permanent ou encore d'un soi ordinaire individuel. Il nie toute manière dont on peut imaginer de définir le soi.

En ce qui concerne le deuxième contresens, que le Bouddha affirme en fait l'existence d'un soi cosmique ou inter-relié, la preuve que je vous ai déjà fournie montre que ce ne peut pas être le cas. Il y a aussi un passage dans le Canon où il dit spécifiquement que l'idée d'un soi cosmique est particulièrement idiote [§10]. Son argument est le suivant : s'il y a un soi, il

doit y avoir ce qui appartient à un soi. Si votre soi est cosmique, alors le cosmos entier doit vous appartenir. Mais est-ce le cas ? Non. Est-il sous votre contrôle ? Non. En conséquence, il ne mérite pas d'être appelé vôtre.

En ce qui concerne le troisième contresens, que les cinq agrégats ne sont pas un soi parce qu'ils ne sont pas permanents, mais que néanmoins les cinq agrégats sont ce que vous êtes : le Bouddha dit de façon répétée qu'il n'est pas approprié d'identifier les agrégats comme « ce que je suis [§16]. » Ainsi que nous le verrons plus tard, il décrit les cinq agrégats comme étant le matériau brut à partir duquel vous créez votre sens du soi, mais il n'est pas habile de penser qu'ils constituent ce que vous êtes.

Un autre problème avec ce contresens, c'est qu'il expose le Bouddha aux accusations de dire un mensonge dans les nombreux passages où il se réfère vraiment au soi de manière positive, comme quand il dit que le soi est son propre soutien. Si réellement il n'y a pas de soi, pourquoi en parle-t-il comme s'il existait ? Pour contourner ce problème, l'interprétation introduit une distinction entre deux niveaux de vérité : conventionnelle et ultime. Ainsi, elle dit que quand le Bouddha parle du soi, il le fait seulement de manière conventionnelle. Au niveau ultime, aucun soi n'existe. Le problème avec cette distinction, c'est que le Bouddha ne l'utilise jamais lui-même. Elle a été introduite dans la tradition ultérieurement, et si elle avait été aussi centrale pour comprendre ses enseignements, vous auriez tendance à penser qu'il l'aurait mentionnée. Mais il ne l'a pas fait.

Il y a aussi le problème que si les agrégats étaient ce que vous êtes, alors, parce que le *nibbāna* est le terme des agrégats, cela signifierait que quand vous atteignez le *nibbāna*, vous seriez annihilé.

Cependant, le Bouddha a nié que le *nibbāna* soit l'annihilation. En même temps, à quoi bon servirait le terme de la souffrance si cela signifiait l'annihilation totale ? Seules les personnes qui se haïssent elles-mêmes ou qui haïssent toute expérience la rechercheraient.

En ce qui concerne l'idée que seule une identité permanente mérite d'être appelée un soi : nous ne sommes pas dans le cas où le Bouddha vous dit de créer un sens du soi autour de l'expérience de quelque chose qui ne change pas ou qui est impermanent. Ainsi que nous le verrons, à un niveau avancé de la pratique, il vous dit de développer la perception du pas-soi même vis-à-vis du phénomène du Sans-mort, qui est quelque chose qui ne change pas [§26 ;

**voir aussi Enseignement 6]**. Le problème avec l'acte d'auto-identification n'est pas seulement qu'il se focalise de façon erronée sur les objets impermanents, quand il devrait se focaliser sur les objets permanents. En fin de compte, il ne devrait pas se focaliser sur quoi que ce soit, parce que cela implique toujours l'agrippement, indépendamment de ce sur quoi on se focalise, et que l'agrippement implique la souffrance et le stress. Le but de tout l'enseignement du Bouddha, c'est de mettre un terme à la souffrance et au stress.

Donc, quand le Bouddha a refusé de répondre à la question de Vacchagotta, ce n'était pas parce qu'il avait à l'esprit une réponse analytique qu'il ne pouvait pas expliquer à Vacchagotta, mais qu'il expliquerait à d'autres. C'était parce que, afin d'éviter de se retrouver impliqué dans des questions qui se mettent en travers de la voie qui conduit au terme de la souffrance, ces questions méritaient d'être laissées de côté, qui que ce soit qui les posât. En fait, il y a un autre passage des *sutta* qui explique précisément cela : quoi que vous soyez, si vous essayez de répondre à la question : « Est-ce que j'existe ? » ou « Est-ce que je n'existe pas ? » ou « Que suis-je ? », vous vous retrouvez emmêlé dans des vues telles que : « J'ai un soi, » ou « Je n'ai pas de soi, » que le Bouddha appelle « un maquis de vues, un foisonnement de vues [§§8, 16-17]. » L'image est claire : si vous vous retrouvez emmêlé dans un maquis ou un foisonnement de vues, vous êtes loin de la Voie.

Le point principal à retenir de tout ceci est que cela n'intéressait pas le Bouddha de définir ce que vous êtes ou ce qu'est votre soi. Il est beaucoup plus compassionné que cela. Il veut que vous voyiez comment vous définissez votre propre sens du soi. Après tout, vous n'êtes pas responsable de la façon dont il pourrait définir votre soi, et sa définition de votre soi n'est pas réellement votre problème. Mais vous *êtes* responsable de la manière dont vous vous définissez, et cela, *c'est* vraiment votre problème. Quand vous vous définissez à travers l'ignorance, vous souffrez, et souvent vous êtes également la cause de la souffrance de gens autour de vous.

C'est la raison pour laquelle l'enseignement du Bouddha a pour but de vous faire amener la conscience au processus par lequel vous créez votre sens du soi, et de comprendre que ce processus est cohérent avec ses deux enseignements catégoriques. Il veut que vous voyiez comment votre acte d'auto-définition s'intègre aux Quatre Nobles Vérités, et voir quand cela est habile et quand ça ne l'est pas, afin que vous puissiez utiliser cette connaissance pour

mettre un terme à la souffrance. Quand c'est utile, vous l'utilisez. Quand ce n'est pas utile, vous la considérez comme pas-soi afin de pouvoir vous arrêter de vous y agripper et la laisser de côté [§16].

Il est possible de créer une énorme variété de soi. Ainsi que le Bouddha l'a dit un jour, l'esprit peut prendre plus de formes que toutes les espèces d'animaux du monde [§11]. Pensez à ce que cela signifie : toutes les baleines et les insectes et tout ce qui se trouve entre les deux. Vos soi sont encore plus diversifiés que cela. Si vous observez votre sens du soi au cours de la journée, vous verrez qu'il change continuellement de forme, comme une amibe. Parfois, il ressemble à un chien, parfois à une girafe, parfois à une personne, parfois à un être céleste, parfois à une forme floue.

Cependant, toutes ces manières de créer un soi peuvent être analysées en les ramenant aux cinq agrégats : la forme, la sensation, la perception, la fabrication, et la conscience. Le Bouddha ne dit pas que ces agrégats sont ce qu'est votre soi ; ce sont simplement les matériaux bruts à partir desquels vous créez votre sens du soi [§12].

Ainsi qu'il le remarque, vous pouvez créer quatre sortes différentes de soi à partir de chacun des agrégats. Prenez par exemple la forme du corps. (1) Vous pouvez assimiler l'agrégat à votre soi, par exemple vous pouvez dire que votre corps est votre soi. (2) Vous pouvez aussi dire que votre soi possède cet agrégat, par exemple que vous avez un soi qui possède un corps. (3) Vous pouvez aussi avoir l'idée que votre soi se trouve à l'intérieur de cet agrégat, par exemple que vous avez un soi à l'intérieur du corps. Un jour, j'ai eu une discussion avec mon frère aîné sur la façon que nous avions de visualiser l'âme quand nous étions enfants. Nous étions tous les deux d'accord pour dire que c'était quelque chose qui se trouvait à l'intérieur du corps, mais nous avions des idées différentes à propos de ce à quoi elle ressemblait. La mienne faisait peu appel à l'imagination, parce qu'en anglais le mot « soul » [« âme »] est un homonyme de « sole » [« semelle »]. Je pensais que mon âme ressemblait à un morceau luisant de cuir dans un endroit sombre. Cependant, mon frère avait plus d'imagination. Son âme ressemblait à une boîte de conserve rouillée avec un morceau de fer planté dedans. D'où il avait pris cette image, je n'en ai aucune idée.

Quoi qu'il en soit, ce sont là des exemples d'un soi conçu comme étant à l'intérieur du corps, la troisième manière dont vous pourriez définir une âme à partir de l'agrégat de la



forme. (4) La quatrième manière dont vous pouvez créer un sens du soi à partir d'un agrégat, c'est en disant que l'agrégat se trouve à l'intérieur de votre soi. Par exemple, vous avez un soi cosmique qui englobe votre corps, qui est plus grand que votre corps, et que votre corps se déplace à l'intérieur de ce vaste soi.

Toutes ces manières de définir le soi, nous dit le Bouddha, provoquent la souffrance. C'est la raison pour laquelle il vous conseille de, en fin de compte, toutes les laisser de côté. Mais certaines ont leur utilité sur la Voie, et c'est la raison pour laquelle il vous fait les développer d'une manière habile avant que vous ne les abandonniez.

Donc, au lieu de s'engager dans une discussion à propos de quel est le type de soi qui est votre vrai soi, ou votre soi ultime ou votre soi conventionnel, cela intéresse plus le Bouddha de vous montrer comment vous créez ce soi en tant qu'action. Les adjectifs qu'il utilise pour décrire les actions ne sont pas « ultime » ou « conventionnel ». Ce sont « habile » et « malhabile ». Ce sont là les types de soi qu'il veut que vous compreniez. Et parce que l'habileté peut seulement être comprise à travers la maîtrise, le Bouddha veut que vous maîtrisiez ces actions en pratique.

Et il se trouve que chacun des agrégats est aussi une action [§13]. Quand vous adoptez l'idée de la forme dans l'esprit, il y a en fait une décision de l'esprit d'adopter cette forme. Cette décision-là est une action. La sensation est aussi une action, la fabrication est aussi une action, comme la conscience est elle aussi une action. Si vous vous agrippez à l'une quelconque de ces activités, cela aussi est une action. L'agrippement est en réalité une répétition de l'action, encore et encore, se délecter dans la répétition.

Il y a trois raisons pour lesquelles il est utile d'analyser vos manières de créer un soi de cette façon. D'abord, cela montre qu'indépendamment de la façon dont vous identifiez votre soi, il implique toujours l'agrippement. Là où il y a agrippement, il y a aussi souffrance et stress. C'est la raison pour laquelle la manière habituelle de créer un sens du soi appartient à la première Noble Vérité. Si l'objet auquel vous vous agrippez change, vous souffrez de son changement. Même s'il change dans le bon sens, vous vous rendez compte que sa nature n'est pas permanente, et que donc on ne peut pas avoir confiance en lui. Même si vous vous agrippez à quelque chose de permanent, l'idée elle-même est impermanente, comme l'est l'agrippement à l'idée. Quand vous voyez l'activité de créer un soi de cette manière, cela

donne naissance à un sens de désenchantement et de dépassion, et ces émotions peuvent conduire à l'affranchissement. Cela, c'est la première raison pour laquelle il est utile de penser au soi de cette manière : quand vous le voyez comme une activité, il est plus facile de lui appliquer la perception du pas-soi afin de pouvoir mettre un terme à la souffrance qui provient du fait qu'on s'y agrippe.

La deuxième raison, c'est que, ainsi que le Bouddha l'a dit un jour, quelle que soit la manière dont vous définissez votre soi, vous vous limitez [§14]. Par exemple, vous avez l'idée que vous êtes intrinsèquement mauvais par nature. Quelque chose qui est intrinsèquement mauvais ne peut devenir bon. Vous avez besoin d'une force extérieure pour vous aider. Cela va vous décourager de pratiquer. Si vous avez l'idée que vous êtes intrinsèquement bon par nature, vous allez avoir besoin d'expliquer comment quelque chose d'intrinsèquement bon peut souffrir ou provoquer la souffrance ; et aussi, si vous avez pu perdre sa nature pure originale, alors une fois que vous l'aurez rendue à nouveau pure, qu'est ce qui va l'empêcher de perdre à nouveau sa nature pure ?

Il y a aussi le problème que si vous croyez que vous êtes intrinsèquement bon, cela donne naissance à la complaisance. Vous croyez que toute intuition qui surgit d'un esprit calme est digne de confiance. De cette manière, votre idée d'un soi intrinsèquement bon obscurcit vos souillures. Ceci, c'est le contraire de ce que nous entendons parfois dire : que nos souillures obscurcissent notre nature intrinsèquement bonne. Mais si vous croyez que votre nature est intrinsèquement bonne, alors quand des souillures apparaissent dans l'esprit et que vous les identifiez comme la sagesse de votre nature innée en train de se manifester, votre croyance en votre bonté intrinsèque vous a alors aveuglé vis-à-vis de ce qui se passe réellement.

Il y a aussi des périodes au cours de la méditation où l'esprit arrive à un vaste état de vacuité, d'espace, de lumière et de paix. Si vous recherchez une nature de Bouddha pure et bonne innée, vous pouvez facilement décider que c'est là votre nature de Bouddha. Cependant, le Bouddha conseille que même un état comme celui-là soit analysé pour voir où il y a encore une part d'inconstance et de stress – en d'autres termes, pour voir que cet état de concentration est le résultat d'actions et non un état inné. Sinon, encore une fois, vous devenez complaisant. Ainsi que nous l'avons remarqué hier, le Bouddha a dit que la complaisance est le contraire de la source de la bonté. La source de la bonté ou de l'habileté est la vigilance.

Vous vous limitez aussi si vous vous accrochez à l'idée que vous n'avez pas de soi. Comment pourriez-vous fonctionner ? Comment pourriez-vous insister pour que les autres vous traitent correctement ? Quelle motivation auriez-vous pour éviter des actions malhabiles et développer les habiletés de la Voie ? [§16]

Même l'idée d'un soi cosmique a ses limites. Cela vous empêche de voir comment en réalité vous fonctionnez dans le monde, et comment vous créez de la souffrance à travers votre fabrication d'un *je* et votre fabrication d'un *mon* dans le moment présent. Cela fournit aussi des excuses à vos sentiments malhabiles : quoi que ce soit qui apparaisse dans l'esprit, c'est simplement le cosmos qui agit à travers vous, et vous ne vous en sentez pas responsable. Une fois, j'ai entendu parler d'une femme qui participait à une retraite et qui s'était découvert un fort désir pour un homme assis devant elle, tellement fort qu'elle n'a pas pu rester dans la même pièce. Donc, elle est retournée méditer dans son dortoir, et là elle a eu la réalisation que ce n'était pas seulement son propre désir, mais que c'était la force du désir cosmique qui se manifestait à travers elle.

Quand vous croyez à quelque chose comme ça, il est impossible de pratiquer. Aussi longtemps que vous ne voyez pas que ces choses trouvent leur cause dans votre esprit individuel, vous ne serez jamais capable d'y mettre un terme. Et quelle que soit la manière dont vous vous définissez, vous vous limitez par le fait que votre définition de qui vous êtes et de ce qui vous appartient va entrer en conflit avec la définition de quelqu'un d'autre de qui vous êtes et de ce qui vous appartient. Le Bouddha a un terme particulier pour le type de pensée qui commence avec la pensée de l'auto-identification : « Je suis le penseur. » Il l'appelle *papañca*, ou objectification, et il dit qu'elle se trouve à la base de tout conflit. Quand vous commencez à penser selon ces termes, vos pensées se retournent contre vous et elles vous mordent.

Donc, ce sont là les différentes manières par lesquelles définir ce que vous êtes peut donner naissance à des limites. Quand vous apprenez comment abandonner ces manières malhabiles de créer un soi, ou même l'idée que vous n'avez pas de soi, vous pouvez vous libérer de ces limites.

Cependant, il y a un troisième bénéfique qui provient de regarder la création d'un soi en tant qu'action. Vous êtes libre de créer différents sens du soi, que vous pouvez utiliser comme des

outils. Vous les utilisez quand vous en avez besoin et vous pouvez les déposer quand vous n'en avez pas besoin. Et en fait, c'est là la stratégie du Bouddha. C'est comme cela que nous créons une voie qui conduit au terme de la souffrance. Nous utilisons des choses conditionnées pour atteindre l'Inconditionné. Si vous ne pouviez pas faire cela, vous ne seriez pas capable d'atteindre l'Inconditionné, parce que l'Inconditionné n'est pas quelque chose que l'on peut utiliser. Tout ce avec quoi vous pouvez travailler, ce sont des phénomènes conditionnés.

La manière d'utiliser ces phénomènes consiste à apprendre comment maîtriser ces choses conditionnées en tant qu'habiletés. En d'autres termes, vous transformez ces cinq agrégats en une voie. Vous pouvez penser aux agrégats comme étant des briques que vous transportez dans un sac sur votre épaule, et qui pèsent sur vous. Mais au lieu de les transporter, maintenant, vous les déposez par terre et vous en faites une voie.

Par exemple, quand vous êtes dans un état de concentration, la concentration se compose en fait des cinq agrégats. La forme est votre sens du corps tel que vous en faites l'expérience depuis l'intérieur, et qui inclut la respiration. La sensation est le sens de plaisir ou d'inconfort qui peut accompagner la respiration. La perception est l'image mentale ou l'étiquette que vous avez de la respiration, qui vous aide à percevoir la respiration dans différentes parties du corps. Le Bouddha a dit un jour que la plupart des états de concentration dépendent de la perception, parce que vous devez conserver une perception de l'objet dans l'esprit afin de rester avec l'objet. En ce qui concerne les fabrications, elles incluent les phrases dans votre esprit qui parlent de la respiration ou du corps, de l'évaluation et de l'ajustement de la respiration, de l'évaluation de la manière dont se passe la concentration. Et finalement, la conscience est le fait que vous connaissez toutes les activités des autres agrégats.

Quand ils sont amenés ensemble de cette manière dans un état de concentration, les cinq agrégats forment une voie. Lorsque vous maîtrisez cette habileté, vous arrivez à voir comment vous créez votre sens du soi autour de ces agrégats : en tant qu'agent qui effectue la pratique de concentration, et en tant que personne qui jouit de ses bénéfices. C'est la raison pour laquelle la capacité à créer un ensemble de soi habiles appartient à la quatrième Noble Vérité. Cette capacité vous permet de voir le processus de fabrication d'un *je* et de fabrication d'un *mon* en action. Cela vous permet de comprendre les forces et les limites de l'action intentionnelle pour conduire au bonheur véritable. Cette compréhension est ce qui conduit à la

liberté. Donc, apprenez à utiliser ces agrégats, et le sens du soi que vous construisez autour d'eux comme des outils qui conduisent à la liberté, plutôt que comme des fardeaux qui pèsent sur vous.

Il y a une histoire qui illustre ce principe dans le livre de T. H. White : *The Once and Future King*, où il reprend la légende du roi Arthur. Dans cette version de l'histoire, quand Arthur est un jeune garçon, Merlin l'Enchanteur le transforme en différents animaux pour lui enseigner les leçons que l'on peut apprendre des animaux. Au cours de la transformation finale, le jeune Arthur est transformé en blaireau et il va sous terre pour rendre visite à un vieux blaireau dans son terrier. Il s'avère que le vieux blaireau ressemble à un professeur d'Oxford, avec beaucoup de papiers qui débordent des bureaux et des étagères qui remplissent son terrier. Il a écrit une thèse sur la raison de la domination de l'Homme sur les animaux, et il lit sa thèse à Arthur. Son explication ressemble beaucoup à l'histoire de la création dans la Bible, mais dans sa version, quand Dieu crée tous les animaux, il ne les crée pas avec des formes différentes. Il les crée comme des embryons identiques. Après les avoir créés, il les aligne et il leur dit qu'il va leur offrir un vœu. Il va leur permettre de changer la forme de leur corps comme ils souhaitent, afin de mieux pouvoir survivre dans le monde. Ils pourront par exemple changer leur bouche en une arme offensive, ou leurs bras en ailes.

Cependant, il y a une condition. Une fois qu'ils auront changé leur forme, ils devront la garder. « Donc, » dit-il « avancez et choisissez vos outils. » Les différents animaux réfléchissent à leur choix, et un par un, ils demandent à changer. Par exemple, les blaireaux demandent à changer leurs mains en fourches de jardin, leurs dents en rasoirs, et leur peau en bouclier. Chaque animal fait part de ses choix, et certains choix sont très bizarres. Par exemple, une espèce de crapaud qui doit aller vivre dans une région aride demande à changer tout son corps en papier buvard pour pomper l'eau des pluies saisonnières et la stocker pour le reste de l'année.

A la fin du sixième jour, il reste un seul animal qui n'a pas échangé des parties de son corps contre des outils. C'est l'Homme.

Donc, Dieu demande à l'Homme : « Eh bien, notre petit homme, cela fait maintenant deux jours que tu réfléchis à ton choix. Tu as de toute évidence fait un choix sage. Quel est-il ? » Et le petit homme dit : « Si vous le voulez bien, je ne veux échanger aucune partie de mon corps

contre des outils. Je demande simplement à avoir la capacité à fabriquer des outils. Par exemple, si je veux nager, je construirai un bateau. Si je veux voler, je construirai un hydravion. » Cela plut à Dieu. Il dit : « Bien joué. Tu as deviné notre énigme. Tu seras responsable de tous les autres animaux. Ils se sont limités, mais tu ne t'es pas limité. Tu auras toujours beaucoup de potentiels. »

Si nous retirons les pièges théologiques de cette histoire, nous pouvons en tirer une leçon utile à propos de nos idées du soi : si nous créons une vue fixe de qui ou de ce que nous sommes, nous nous limitons. Nous créons continuellement de la souffrance et du stress. Mais si nous voyons que nous pouvons créer de nombreux sens du soi, et que nous pouvons apprendre à les utiliser en tant qu'outils, nous serons responsables de notre bonheur. Nous pourrons utiliser ces outils pour amener la souffrance et le stress à leur terme.

Comme pour tout outil, nous devons apprendre comment bien les utiliser, et cela consiste en partie à apprendre comment et quand les déposer. Sinon, ils se mettent en travers de ce que nous essayons de faire. Si nous les trimbalons avec nous tout le temps, ils pèsent sur nous sans aucune raison.

C'est là où l'enseignement sur le pas-soi intervient. Lui aussi est une activité, une activité stratégique, qui doit être maîtrisée en tant qu'habileté : savoir comment et quand déposer un sens du soi particulier quand il n'est plus habile, et en fin de compte, quand vos soi vous ont conduit aussi loin qu'ils le peuvent, savoir quand et comment lâcher prise de tous.

Quand vous comprenez de cette manière à la fois le soi et le pas-soi en tant qu'activités, il est facile de voir comment les enseignements du Bouddha sur ce sujet constituent des réponses à sa question de fond au sujet du développement du discernement : « Qu'est-ce qui, quand je le ferai, conduira au bonheur et au bien-être à long terme ? » Quand, à travers la pratique, vous aurez appris comment utiliser les perceptions du soi et du pas-soi de manière habile, vous saurez par vous-même que ces habiletés constituent une réponse très efficace à cette question.

Donc, c'est le message pour ce soir. Au cours des soirs prochains, nous explorerons les différentes manières dont le Bouddha nous donne des leçons sur la façon d'utiliser les perceptions du soi et du pas-soi en tant qu'outils sur la Voie.

## QUESTIONS

*Question* : entre le sommeil dû au changement de rythme et les difficultés naturelles rencontrées par Claude pour traduire un sujet aussi délicat, je n'ai pas entendu grand-chose de ce sujet passionnant que vous avez abordé hier soir. Pourriez-vous, avant de continuer votre enseignement, faire un retour rapide sur ce que vous avez développé hier soir ? Merci pour votre compassion.

*Réponse* : je vais essayer. Le point principal, c'est que cela n'intéressait pas le Bouddha de définir ce qu'est le soi, et si le soi existe ou s'il n'existe pas. Cela s'applique à toutes les façons dont vous pourriez définir le soi, que ce soit un soi séparé, un soi qui est inter-relié avec l'univers tout entier, un soi qui est identique à l'univers, ou un soi que l'on peut définir de quelque manière que ce soit autour des cinq agrégats. *Ce qui* intéressait le Bouddha, c'est l'action de la façon dont vous définissez votre soi, et en particulier si c'est une action habile ou une action malhabile. En d'autres termes, certaines manières de définir le soi peuvent être utilisées sur la Voie. D'autres créent des difficultés sur la Voie. Et de façon similaire, certaines manières d'appliquer l'idée du pas-soi peuvent être habiles ou malhabiles. Ce sont là les points principaux.

*Question* : quelle différence y a-t-il entre le soi (*attā*) et le *kamma* ? Cela me semble identique.

*Réponse* : la manière dont vous définissez votre soi est un type de *kamma*. Le concept du soi est intimement lié au *kamma* parce que parfois vous pensez au soi comme étant l'agent qui fait le *kamma*, et parfois comme à la personne qui reçoit les résultats du *kamma*. Et en fait, c'est là l'aspect du soi que le Bouddha souhaite que vous exploriez le plus, ainsi que je l'expliquerai plus en détail au cours de l'enseignement de ce soir.

*Question* : les flux de conscience sont propres à chaque être. Pourrait-on les assimiler à une sorte de « soi » ?

*Réponse* : ok, c'est une sorte de soi, mais encore une fois, la question est de savoir si c'est habile ou malhabile de penser au soi de cette manière. C'est utile pour ce qu'on appelle

l'enseignement sur le soi et le pas-soi au niveau mondain parce que cela vous aide à penser à ce qui se passe après la mort, et à la renaissance qui survient après la mort. Mais encore une fois, comme avec n'importe quelle sorte de soi, il faut l'utiliser comme un outil qu'en fin de compte, vous laisserez de côté.

*Question* : si on définit le soi comme un sentiment d'exister, il y a de multiples façons d'avoir ce ressenti. Est-ce qu'il pourrait y avoir un lien avec la vue du Bouddha en termes d'actions ?

*Réponse* : oui, mais encore une fois, la question est de savoir quand c'est quelque chose d'habile et quand ça ne l'est pas. La question n'est pas tant la façon dont vous définissez ce qu'est le soi, que d'observer ce que *fait* le soi, et quelles sont les sortes d'actions que vous faites pour maintenir ce soi.

*Question* : est-ce que le continuum mental est ce qui constitue le soi et le pas-soi ? Est-ce une énergie qui contient des informations qui nous concerne ?

*Réponse* : tout le monde ici veut définir le soi. Vous n'écoutez pas le Bouddha.

*Question* : vous avez dit qu'il n'était pas possible d'être intrinsèquement bon. Pourtant il est souvent dit que nous portons tous la nature de Bouddha en nous, mais qu'elle est masquée par les *kilesa*.

*Réponse* : ok, deux points ici. Un : il est possible de se définir comme naturellement bon, mais dans ce cas vous vous limitez. Un des problèmes de l'idée de la nature de Bouddha, ce n'est pas que votre nature de Bouddha vous est cachée, mais que votre nature de Bouddha vous cache vos souillures. En d'autres termes, l'idée que votre esprit est naturellement bon peut vous conduire à penser que certaines de vos pensées sont bonnes, même quand elles ne le sont pas. Il y a aussi des moments au cours de la méditation où l'esprit arrive à un grand état de vacuité, d'espace, de lumière, et de paix. Si vous êtes à la recherche d'une nature de Bouddha, il se peut que vous décidiez que c'est là votre nature de Bouddha. Cependant, le Bouddha conseille que même un état comme celui-là soit analysé pour voir où il y a encore de l'inconstance et du stress, en d'autres termes, pour voir que cet état de concentration est le



résultat d'actions et non un état inné.

Deuxièmement, si quiconque avait été qualifié pour parler de la nature de Bouddha, cela aurait été le Bouddha, mais le Bouddha n'en a jamais parlé.

*Question* : je veux être un bon bouddhiste et dire toujours la vérité. Je veux avancer rapidement et donc je veux croire à *anattā*. Parfois quand on me pose des questions sur ma personne, je suis assailli par des émotions négatives et j'ai envie de répondre que « je » n'existe pas. Où est l'erreur ? Quelle stratégie me conseillez-vous pour trouver la paix ?

*Réponse* : si vous dites que votre soi n'existe pas, pourquoi est-ce que vous le nourrissez ? Pourquoi est-ce que vous mettez de la nourriture dans votre bouche ? Vous êtes constamment en train de créer un « je », et ils sont nombreux. Donc, si les gens posent des questions à propos de ce que vous êtes ou de ce à quoi vous ressemblez, vous pouvez demander : « De quel moi parle-t-on ? » parce qu'il y en a de nombreux. Un poète américain, Walt Whitman, a dit un jour : « Je contiens des multitudes, » et vous pouvez donner la même réponse.

*Question* : j'ai compris qu'on m'encourage à atteindre l'Inconditionné à travers le conditionné. S'il vous plaît, pouvez-vous réexpliquer ce point et donner des détails en ce qui concerne chacun des agrégats. Par exemple, quand « Je vois un arbre, » qu'est-ce qui est la forme ? Moi, l'arbre, ou les deux ? Qu'est-ce qui est la sensation ? Etc. Merci.

*Réponse* : dans le cas de voir un arbre, l'image visuelle réelle de l'arbre est la forme. Le sens de plaisir ou de douleur ou de ni-plaisir-ni-douleur que vous tirez de l'image : cela, ce serait la sensation. En d'autres termes, si vous aimiez réellement l'arbre – par exemple parce que c'est un arbre vraiment beau – cette sensation de plaisir serait la sensation. La perception recouvre deux choses. L'une est votre capacité à identifier l'arbre. L'autre est votre capacité à identifier la sensation comme agréable ou douloureuse. En ce qui concerne la fabrication, ou *saṅkhāra*, cela commencerait avec une phrase dans l'esprit : « J'aime l'arbre, » « Je veux faire quelque chose de l'arbre. » Et ensuite, finalement, la conscience est le fait que vous êtes conscient de toutes ces autres choses : la sensation, la forme, la perception, et la fabrication.

Maintenant, le problème de transformer les agrégats en une voie n'implique pas les arbres. Cela a plus à voir avec votre propre forme interne, votre corps, parce que c'est la forme à

laquelle vous êtes le plus attaché, mais aussi la forme que vous pouvez utiliser dans le but de la Voie. Par exemple, ainsi que je l'ai mentionné, quand vous êtes dans un état de concentration focalisé sur la respiration, votre sens du corps depuis l'intérieur constitue la forme. Le sens de plaisir ou d'inconfort qui peut accompagner la respiration constitue la sensation. La perception serait votre capacité à percevoir la respiration dans les différentes parties du corps. Le Bouddha a dit une fois que la plupart des états de concentration dépendent de la perception, parce que vous devez conserver une perception de l'objet dans l'esprit afin de pouvoir rester avec l'objet. En ce qui concerne la fabrication, cela commencerait avec des phrases dans votre esprit qui parlent de la respiration, ou du corps, ou de l'évaluation de la manière dont votre concentration se passe, évaluant et ajustant ces choses. Et finalement, la conscience est le fait que vous êtes conscient de toutes ces autres activités des agrégats. Lorsque vous amenez ces choses ensemble, elles forment la Voie. Et ainsi que je l'ai dit précédemment, la Voie n'est pas identique au but, mais elle *peut* vous y mener. Bien sûr, elle ne vous y mène pas. Vous devez la *suivre*.

J'espère que cela répond à vos questions. Y a-t-il quelqu'un qui soit insatisfait de mes réponses ? Vous pouvez écrire plus de questions et les mettre dans le bol. Je ne vous ferai pas ce qu'Ajaan Chah a fait une fois. Une femme l'avait interrogé à propos du moment où une personne atteint le *nibbāna* : « Est-ce que la personne existe ou est-ce qu'elle n'existe pas ? » Il y avait une bougie en train de brûler juste à côté d'Ajaan Chah, et il a dit : « Normalement, on ne répond pas à la question que vous avez posée, mais je vais vous donner une analogie pour vous aider à comprendre pourquoi. » Il a montré du doigt la flamme de la bougie et il a dit : « Maintenant, tant que cette bougie brûle, nous pouvons parler de la flamme. Nous pouvons dire qu'elle existe et quelle est sa couleur et sa forme, mais quand nous l'éteignons, » et alors il a éteint la bougie, « pouvons-nous décrire la forme de la flamme ? Non. De la même manière, nous ne pouvons pas décrire une personne dans le *nibbāna*. » Puis il a demandé à la femme : « Est-ce que cette réponse vous satisfait ? » Elle a dit : « Non. » Et donc il a dit : « Dans ce cas, votre question ne me satisfait pas. »

Je ne vous ferai pas cela.

## ENSEIGNEMENT 3

### DE LA NOURRITURE SAINÉ POUR L'ESPRIT

23 mai 2011

Ce soir, je voudrais commencer à examiner la façon dont nous créons un sens du soi qui peut conduire au bien-être et au bonheur à long terme, en me focalisant d'abord sur la question de *pourquoi* nous aurions besoin de faire cela.

Nous savons que le Bouddha parlait souvent du pas-soi, mais il parlait aussi de façon positive du soi. Il a dit que le soi devait être son propre soutien, qu'il devait s'observer lui-même et se réprimander quand il s'était égaré, et qu'il est nécessaire d'apprendre à ne pas se faire de mal. Voici quelques passages du Dhammapada qui parlent de façon positive du rôle du soi sur la Voie.

« Ton propre soi est ton propre soutien,  
car qui d'autre ton soutien pourrait-il être ?  
Avec toi, toi-même bien entraîné,  
tu obtiens un soutien difficile à obtenir. » — *Dhp 160*

« Le mal est commis par nous-mêmes.  
Par nous-mêmes nous sommes souillés.  
Par nous-mêmes le mal est laissé non fait.  
Par nous-mêmes nous sommes purifiés.  
La pureté et l'impureté résultent de nos propres agissements.  
Nul ne purifie un autre.  
Nul autre ne nous purifie. » — *Dhp 165*

« C'est toi-même qui devrais t'exhorter toi-même,  
qui devrais t'examiner toi-même.

Comme un moine protégé par lui-même, avec son soi protégé,  
*sati* présent, tu demeures à l'aise. » — *Dhp 379*

Ces passages montrent que le sens du soi constitue une partie importante de la pratique, particulièrement un sens du soi qui encourage la responsabilité, la vigilance, et le soin. La question est de savoir pourquoi il serait nécessaire de créer un sens habile du soi. Si en fin de compte vous allez développer la perception du pas-soi, pourquoi passer du temps à développer une perception du soi ?

La réponse courte, c'est que la Voie est une habileté, et comme avec de nombreuses autres habiletés, sa maîtrise comporte de nombreuses étapes différentes. Parfois, vous devez faire une chose à un certain stade, et vous retourner et l'effacer à un autre stade. C'est comme fabriquer une chaise. A un stade donné, vous devez marquer le bois avec un crayon afin de pouvoir le couper correctement, mais quand vous êtes prêt à appliquer la couche de finition, vous devez passer du papier de verre pour faire disparaître les marques.

La réponse longue, c'est, ainsi que je l'ai dit plus tôt, que la voie vers l'Inconditionné est conditionnée. Selon la terminologie du Bouddha, elle est fabriquée. Le fait que c'est une voie fabriquée qui conduit à un but non-fabriquée signifie que vous devez développer certaines qualités fabriquées au cours de la voie, dont vous devrez lâcher prise quand vous arriverez au but. Trop souvent, nous nous focalisons sur le but sans faire attention à la Voie, mais c'est seulement en se focalisant sur la Voie que vous pouvez arriver au but. Si vous focalisez toute votre attention au loin, vous ne verrez pas là où vous marchez vraiment. Vous pouvez trébucher et tomber.

Donc, quand vous vous focalisez sur le fait que la Voie est fabriquée, la première chose que vous devez remarquer, c'est que c'est quelque chose que vous avez assemblé à travers vos propres efforts volontaires. La Voie implique de développer activement de bonnes qualités et de lâcher prise des mauvaises qualités, et vous devez trouver en vous-même la volonté de faire cela. Pour motiver votre volonté, vous avez besoin d'un sens du soi sain, de vous rendre compte que vous bénéficierez de fabriquer la Voie, et que vous avez en vous-même les capacités requises par la Voie. C'est seulement au terme de la Voie, quand vous n'avez plus besoin de ces formes de motivation, que vous lâchez prise de tout sens du soi possible.

Par ailleurs, l'acte de fabriquer la Voie demande de la force, et un sens du soi sain aide à nourrir cette force. Ici, la stratégie du Bouddha s'appuie sur son analogie de l'explication du processus de la souffrance. Dans la première Noble Vérité, il identifie la souffrance comme étant les cinq agrégats de l'agrippement. Ici, le mot « agrippement » est la partie importante de l'expression. Les cinq agrégats sont un fardeau pour l'esprit parce que nous nous y agrippons. Sans l'agrippement, ils ne seraient pas un fardeau.

Maintenant, le mot pour agrippement, *upādāna*, fait aussi référence à l'acte de s'alimenter. Les agrégats sont des choses dont nous nous nourrissons, à la fois dans le sens physique et dans le sens mental. Par exemple, nous trouvons une nourriture mentale dans les sensations, et les perceptions, et les fabrications.

Le Bouddha dit que nous nous nourrissons des agrégats de quatre manières. La première manière, c'est à travers les passions pour la sensualité. Ici « sensualité » signifie votre obsession pour les résolutions et les intentions sensuelles. En d'autres termes, vous vous agrippez aux pensées à propos des plaisirs sensuels. Vous pouvez penser pendant des heures à un plaisir sensuel et à la façon de l'obtenir, même s'il se peut que le plaisir réel lui-même ne dure que peu de temps. L'obsession de penser à propos de la sensualité est ce qui constitue l'agrippement.

La deuxième manière dont nous nous agrippons et dont nous nous nourrissons des agrégats, c'est à travers nos vues à leur sujet – nos opinions, nos théories à propos de la façon dont le monde fonctionne et des questions à propos desquelles il est important d'avoir une opinion. La forme la plus extrême d'agrippement à travers les vues est celle qui croit que simplement s'accrocher à une vue peut vous conduire jusqu'au paradis ou autre part, mais l'acte de s'agripper aux vues et de s'en nourrir fonctionne également de manière plus subtile.

La troisième manière dont nous nous nourrissons des agrégats, c'est à travers notre attachement à certaines habitudes et pratiques. Nous croyons que les choses doivent être faites d'une certaine manière afin d'être correctes. La forme extrême de cet agrippement, ce sont les rituels : l'idée que le simple fait d'accomplir correctement une action, indépendamment de votre motivation, possède un certain pouvoir magique qui plie le monde à votre volonté ou qui vous rend meilleur que les autres.

Pour alléger l'atmosphère, je voudrais vous raconter une histoire qui illustre cette forme particulière d'attachement.

Il y avait autrefois en Autriche un biologiste qui élevait un oison dont la mère était morte. L'oison avait développé une fixation vis-à-vis du biologiste et il le suivait partout. Pendant l'été, tant que le biologiste était dehors, l'oie le suivait dans la cour de la maison. Cependant, quand l'automne arriva, le biologiste se rendit compte qu'il serait obligé de faire entrer l'oie à l'intérieur. Et donc, un soir, à l'heure où il avait l'habitude de nourrir l'oie, il ne la nourrit pas, mais au lieu de ça il entra dans la maison, en laissant la porte ouverte derrière lui. L'oie le suivit dans la maison. Or, l'entrée de la maison était un long couloir qui conduisait de la porte à une fenêtre située à l'autre bout de la maison, et à mi-chemin du couloir, il y avait sur la droite un escalier qui conduisait à l'étage, et où vivait le biologiste. L'oie fut très perturbée en entrant dans la maison, parce qu'elle n'y était jamais entrée auparavant. En anglais, nous disons : « Elle a flippé. » Elle se précipita vers la fenêtre pour s'échapper, mais elle découvrit alors qu'elle ne pouvait pas sortir par la fenêtre. Pendant ce temps, le biologiste montait l'escalier et il appela l'oie. Donc, l'oie fit demi-tour et elle le suivit dans l'escalier, où le biologiste la nourrit.

A partir de ce jour-là, à chaque fois que l'oie entra dans la maison, elle allait d'abord vers la fenêtre, puis elle faisait demi-tour et montait l'escalier. Le temps passant, le trajet vers la fenêtre se fit de plus en plus court, jusqu'à ce que finalement l'oie se contente d'aller jusqu'au côté éloigné de l'escalier et de secouer sa patte en direction de la fenêtre. Et ensuite, elle montait l'escalier.

Un soir, le biologiste rentra en retard du travail. L'oie avait très faim, et donc dès que le biologiste ouvrit la porte, elle se précipita dans l'escalier. Cependant, arrivée au milieu, elle s'arrêta et se mit à trembler de tout son corps. Puis, très posément, elle descendit l'escalier, alla à la fenêtre, fit demi-tour, et ensuite remonta l'escalier.

Cela vous fait penser à quelque chose de familier ? Cela, c'est s'agripper aux habitudes et aux pratiques, et c'est la troisième manière dont nous nous nourrissons des agrégats.

La quatrième manière dont nous nous nourrissons des agrégats, c'est à travers nos idées de ce que le soi est, et de s'il existe ou non.

Maintenant, même si ces quatre manières de s'agripper provoquent de la souffrance, elles fournissent vraiment une forme de nourriture, une certaine force à l'esprit. Autrement, nous ne nous embêterions pas à nous nourrir de cette manière. Nous voyons que l'énergie mise dans

l'agrippement est récompensée par la force que nous retirons de ces activités. Mais comme dans le cas de la nourriture physique, la nourriture mentale peut être soit bonne, soit mauvaise pour vous. Même si de la mauvaise nourriture peut parfois vous donner une certaine force, elle peut aussi à long terme provoquer des problèmes de santé. Le même principe s'applique à l'esprit.

Une manière de penser à la Voie, c'est de la voir comme de la nourriture saine pour l'esprit. Nous avons besoin de nous nourrir pour donner de la force à l'esprit, car autrement nous ne serions pas capables de nous engager dans la fabrication dont nous avons besoin pour la Voie. En fin de compte, la Voie conduira l'esprit à un niveau de force où il n'aura plus besoin de se nourrir. Mais entre-temps, nous avons besoin de nourriture mentale pour développer la force et l'endurance nécessaires pour nous conduire à ce stade.

Donc, la stratégie du Bouddha consiste à utiliser certaines de ces formes d'agrippement de manière habile en tant qu'étapes sur la Voie. Nous devons nous accrocher aux vues justes. Nous devons nous accrocher aux préceptes, qui sont des habitudes, et à la pratique des *jhāna*, de la Concentration Juste, qui est considérée comme une pratique. Nous avons aussi besoin de développer un sens du soi sain, autonome, qui est responsable, et vigilant. Donc, nous avons besoin de nous nourrir de ces trois manières. En ce qui concerne l'agrippement à la sensualité, c'est l'unique type d'agrippement qui ne joue aucun rôle sur la Voie, mais nous avons vraiment besoin de conditions favorables pour entraîner l'esprit. Nous avons besoin d'une certaine quantité de plaisir sensoriel fourni par la nourriture, les vêtements, le logement, les médicaments, et les plaisirs d'un endroit paisible et calme pour méditer. On nous conseille de ne pas nous agripper à ces choses-là, mais si nous ne sommes pas encore arrivés au stade où nous pouvons maintenir notre centre mental partout, nous devons nous accrocher au principe de rechercher un environnement favorable à la pratique à chaque fois que nous le pouvons.

Pour sevrer l'esprit de son habitude courante de se nourrir de la sensualité, nous devons l'entraîner à jouir de la nourriture saine authentique fournie par les autres moyens d'agrippement habile. Ceci, c'est l'une des raisons pour lesquelles nous devons le nourrir avec la concentration. Le plaisir et le ravissement des *jhāna* aident à fournir le sens de bien-être dont nous avons besoin ici-et-maintenant pour être disposés à changer de régime. [§18, 19] Et à son tour, la pratique des *jhāna* a besoin d'être bien nourrie par des vues justes et le sens

d'estime de soi sain qui provient des habitudes de la générosité et de la vertu. Autrement, nous ne serons pas capables d'endurer les difficultés inhérentes à l'action d'établir l'esprit, et de faire qu'il reste là.

En même temps, lorsque la concentration se développe, elle fournit un sens d'estime de soi encore plus grand, qui garantit que quand vous appliquerez finalement la perception du pas-soi de manière complète, vous ne le ferez pas avec une haine de soi névrotique. Il s'agit là d'un point important parce que parfois, l'enseignement sur le pas-soi est utilisé comme excuse pour la haine de soi. En d'autres termes : « Je ne m'aime pas, donc je vais nier que mon soi existe. » Il s'agit là de quelque chose qui n'est pas sain. Mais quand vous développez une force de concentration saine, vous comprenez que vous avez conduit votre sens du soi sain aussi loin qu'il pouvait aller. A ce stade, vous êtes prêt pour l'étape suivante de la maturité spirituelle. Vous lâchez prise en faveur d'une santé plus grande. C'est alors seulement que vous n'avez plus besoin de vous nourrir.

Mais aussi longtemps que l'esprit est sur la Voie, il a besoin de se nourrir avec discernement des vues, des habitudes, des pratiques, et d'un sens du soi sain. Et ainsi que je l'ai déjà mentionné, les cinq agrégats sont ce dont nous nous nourrissons. Cela signifie que nous devons nous nourrir des agrégats d'une manière telle qu'ils deviennent des facteurs de la Voie. Par exemple, la deuxième forme de se nourrir de façon habile, la pratique de la Concentration Juste, implique l'ensemble des cinq agrégats, ainsi que nous l'avons noté hier soir. La première forme de se nourrir de façon habile, le développement du discernement dans la Vue Juste et la Résolution Juste, requiert les agrégats de la perception et de la fabrication. Donc, nous utilisons de cette manière les agrégats de l'agrippement comme des étapes sur la Voie.

Le but de ceci, c'est de développer les cinq forces dans l'esprit : la conviction, la persistance, *sati*, la concentration, et le discernement. Ce sont là les forces internes qui amèneront l'esprit au stade où il n'a plus besoin de se nourrir.

Lorsque nous développons un sens du soi sain pour nourrir ces forces, nous obtenons une vision pénétrante pratique dans la façon dont nous créons notre sens du soi. Nous obtenons aussi une vision pénétrante dans nos intentions. Cela intéresse particulièrement le Bouddha que nous comprenions le rôle de notre sens du soi en tant qu'agent qui exerce un contrôle sur nos actions. C'est quelque chose qui est en relation avec son enseignement sur le *kamma* dans



le moment présent. Notre expérience du moment présent se compose de trois sortes de choses : les résultats d'actions passées, les actions présentes, et les résultats d'actions présentes. Nous n'avons pas de contrôle sur les résultats des actions passées, mais nous avons vraiment une certaine liberté, un certain élément de contrôle, dans le choix de nos actions présentes. La question du degré exact de contrôle et de liberté est quelque chose que nous pouvons découvrir seulement en essayant d'agir aussi habilement que nous le pouvons à chaque moment. C'est la raison pour laquelle le sujet de l'action habile constitue l'un des enseignements les plus fondamentaux du Bouddha.

Lorsque nous nous focalisons sur l'apprentissage croissant des potentiels et de la liberté dont nous disposons dans le moment présent, c'est là le domaine de la conscience où nous allons trouver l'ouverture sur la liberté ultime. Maintenant, la liberté ultime n'est pas la même chose que la liberté de choix. C'est une liberté vis-à-vis de la souffrance qui est totalement inconditionnée, totalement au-delà de l'espace et du temps, et qui donc n'a rien à voir avec des questions de contrôle ou d'absence de contrôle. Elle est juste là. Mais vous pouvez seulement la trouver en explorant le degré de liberté dont vous disposez pour agir de façon habile.

C'est la raison pour laquelle le Bouddha n'encourage pas les pensées à propos d'une nature essentielle : à propos de ce que vous êtes ou n'êtes pas, et de si c'est quelque chose de bien ou de mal. Ce qui l'intéresse plus, c'est que vous voyiez le degré de liberté que vous pouvez exercer en ce qui concerne vos choix dans le moment présent. En d'autres termes, cela ne l'intéresse pas que vous spéculiez à propos de ce que le soi est ou n'est pas, et au lieu de cela, ça l'intéresse que vous observiez la façon dont vous vous définissez avec chaque action dans le moment présent. Cela parce que la ligne de séparation entre le soi et le pas-soi est déterminée par ce que vous pouvez et ne pouvez pas contrôler. Plus vous pouvez voir précisément cette ligne de séparation, plus vous êtes proche de découvrir la liberté véritable où les questions de contrôle et d'absence de contrôle ne sont plus importantes.

Il s'agit d'une autre raison pour laquelle le Bouddha veut que nous développions *sati* et la concentration ensemble, parce que vous avez besoin que ces deux forces agissent ensemble pour observer l'action de la création d'un sens du soi ou de pas-soi de part et d'autre de cette ligne de séparation du contrôle et de l'absence de contrôle. Donc, c'est seulement à travers l'agrippement à la pratique de la Voie que vous pouvez découvrir cette ligne de séparation et

l'observer de près. C'est seulement à travers un agrippement habile que vous pouvez atteindre le stade où vous pouvez réellement lâcher prise et être libre.

Pour donner une image, vous êtes comme un oiseau dans une cage. Un des murs de la cage est une porte. Si vous vous agrippez aux autres murs, vous resterez bloqué dans la cage. Mais si vous vous agrippez à la porte, quand la porte s'ouvrira, vous pourrez vous envoler.

De la même manière, vous vous agrippez à la Voie. Quand les différents éléments de la Voie s'unissent, cela conduit à l'ouverture qui vous donne la liberté. La porte s'ouvre et vous êtes libre de voler où vous voulez. Selon les mots du Dhammapada, quand vous avez atteint ce stade, votre voie – comme celle des oiseaux à travers l'espace – ne peut être retrouvée. Vous êtes tellement libre que vous ne laissez pas de trace dans le ciel.



## ENSEIGNEMENT 4 :

### UN SENS DU SOI SAIN

24 mai 2011

Hier soir, nous avons vu *les raisons* pour lesquelles il est important de développer un sens du soi habile sur la Voie. Ce soir, je voudrais parler des instructions du Bouddha sur *la façon* de le faire, et des leçons que nous apprenons en le faisant bien.

La stratégie du soi que recommande le Bouddha pour suivre la Voie dérive de la question à la base du discernement : « Qu'est-ce qui, quand je le ferai, conduira à mon bien-être et à mon bonheur à long terme ? » Cette question contient deux idées du soi. La première est l'idée du soi en tant qu'agent, producteur du bonheur ; la seconde est l'idée du soi en tant que consommateur du bonheur. Quand la question dit : « Qu'est-ce qui, quand je le ferai », ici le « je » dans « je le ferai » est le soi en tant que producteur. Le « mon » dans « mon bien-être et mon bonheur à long terme » est le soi en tant que consommateur du bonheur.

L'idée du soi en tant qu'agent introduit aussi l'élément de contrôle, dont le Bouddha dit qu'il est essentiel pour toute idée du soi [§15]. C'était la remarque qu'il avait faite au tout début de sa première présentation du pas-soi : si vous n'avez pas de contrôle réel sur quelque chose, comment pouvez-vous dire qu'il est vôtre ? C'est seulement à travers l'élément de contrôle relatif que vous avez sur certains des agrégats que vous pouvez vous identifier à eux en premier lieu. Maintenant, le Bouddha veut que nous utilisions à la fois l'idée du soi en tant que producteur et l'idée du soi en tant que consommateur comme une partie de notre motivation à pratiquer. Par exemple, en ce qui concerne le soi en tant que producteur, il y a un passage où Ānanda dit à une nonne que même si nous pratiquons pour mettre un terme à l'orgueil, c'est à travers une certaine forme d'orgueil que nous pouvons réellement pratiquer [§ 21]. L'orgueil auquel il se réfère est l'orgueil implicite dans l'idée : « Si les autres peuvent le faire, alors moi aussi. » Cela est lié à notre confiance, en tant que producteurs de l'action, que nous sommes compétents pour faire les choses correctement et habilement. Ce sens d'un « je » sain nous donne confiance dans le fait que nous pouvons gérer la Voie. Sans lui, nous ne

serions pas du tout capables de tenter de suivre la Voie.

Le Bouddha nous enseigne aussi à utiliser l'idée du soi en tant que consommateur comme motivation pour la Voie. Il y a un passage où il est apparemment en train de parler à un moine qui est découragé de suivre la Voie et qui pense à retourner à la vie laïque [§22]. Il recommande essentiellement qu'un moine dans cette situation se demande : « T'aimes-tu réellement ? Vas-tu te contenter de la nourriture, des vêtements, du logement, et des médicaments de la vie laïque, bien que cela signifie rester dans le cycle de la naissance, du vieillissement, de la maladie, et de la mort ? Ou aimerais-tu réellement mettre un terme à la souffrance ? » Ici, l'implication est que si vous vous aimez réellement, vous devriez essayer de mettre un terme à la souffrance. Vous devriez prendre soin du soi qui va consommer le résultat de vos actions.

Donc, que devrait faire le soi en tant que producteur pour faire preuve d'une authentique bienveillance envers le soi en tant que consommateur ?

Les réponses traditionnelles à la question du Bouddha : « Qu'est-ce qui, quand je le ferai, conduira à mon bien-être et à mon bonheur à long terme ? » se divisent en deux catégories. La première catégorie contient la liste de ce qu'il faut spécifiquement faire et ne pas faire. La seconde catégorie fournit des conseils sur la façon de déterminer par vous-même quelle est la chose la plus habile à faire dans une situation donnée.

Dans la première catégorie, on trouve les pratiques appelées « les actes méritoires » : la générosité, la vertu, et le développement de la bienveillance. Chacune d'elles nourrit un sens du soi sain.

Quand le Bouddha enseigne la générosité, il met l'accent sur le fait que vous êtes libre de donner. En fait, quand un jour un roi lui demanda : « A qui devrais-je donner ? », le roi s'attendait à ce que le Bouddha dise : « Donnez à moi et à mes disciples. » Au lieu de cela, le Bouddha dit : « Donnez là où vous vous sentez inspiré. » En d'autres termes, il encouragea le roi à pratiquer la générosité comme un moyen d'exercer sa liberté de choix.

L'acte de générosité est l'une des premières manières dont nous nous rendons compte que nous disposons de la liberté de choix.

Si vous vous retournez sur votre enfance, vous verrez que la première fois que vous vous êtes rendu compte que vous aviez cette liberté, c'était quand vous avez donné quelque chose

que vous n'étiez pas obligé de donner. Ce n'était pas à l'occasion d'une fête, ou de l'anniversaire de quelqu'un, où vous deviez donner quelque chose. C'était quand, de votre propre chef, vous avez voulu faire don de quelque chose qui vous appartenait. Il est bon de penser au sens de bien-être et de confiance en soi qui provient de ce choix. Si vous étiez forcé de donner, il n'y aurait pas de sens particulier de confiance en soi. Mais si vous donnez quand il n'y a pas d'obligation, cela donne naissance à un sens d'estime de soi : vous n'êtes pas juste l'esclave de vos appétits. Vous possédez un cœur noble qui est disposé à partager son plaisir avec les autres.

De façon similaire, en ce qui concerne la vertu : quand vous vous rendez compte qu'il y a des manières dont vous pourriez faire du mal à quelqu'un et vous en tirer, mais que vous choisissiez de ne pas le faire, cela donne naissance à un sens très fort d'estime de soi. Quand vous êtes tenté de faire quelque chose qui est malhabile, mais que vous apprenez à dire non à cette tentation, encore une fois, vous vous rendez compte que vous n'êtes pas l'esclave de vos souillures.

C'est de cette façon que la pratique de la vertu développe l'habileté à apprendre à gérer un comportement addictif. Par exemple, supposez que vous vous sentiez tenté de faire quelque chose et que vous disiez non, une partie de l'esprit va dire : « Bien. Tu vas dire oui dans cinq minutes, alors pourquoi ne pas dire oui maintenant ? » Vous apprenez comment dire : « Non, je ne vais pas me laisser avoir par cette ruse. Ce que je ferai dans cinq minutes ne fait pas partie de mes responsabilités en ce moment même. Ma responsabilité est ce que je fais en ce moment même. » Si vous continuez ainsi, vous apprenez comment gérer toutes les ruses dont l'esprit dispose pour se tromper lui-même. Cela donne naissance à un sens de compétence et de confiance en soi. Cela vous fournit aussi une leçon au sujet de l'existence du choix, qui constitue un élément important sur la Voie.

La méditation sur la bienveillance donne aussi naissance à un sens de grand bien-être et d'estime de soi. D'un côté, elle vous rappelle que vous méritez de trouver le bonheur véritable. Je ne sais pas comment c'est en France, mais aux Etats-Unis, beaucoup de gens éprouvent souvent un sens de haine d'eux-mêmes, peut-être parce qu'ils sont tellement indulgents vis-à-vis d'eux-mêmes, peut-être à cause de l'élément de calvinisme dans la culture américaine, peut-être à cause d'un mélange des deux. Beaucoup de gens disent qu'ils ne

peuvent pas éprouver de la bienveillance envers eux-mêmes. Si vous avez cette attitude, cela sape la force dont vous avez besoin pour suivre la Voie. Mais si vous pouvez vous rappeler que votre bonheur véritable n'est pas quelque chose d'égoïste ou de l'auto-indulgence, qu'il ne cause de mal à personne et qu'il vous met dans une meilleure position pour aider les autres, cela vous fournit une motivation saine pour pratiquer.

D'un autre côté, la capacité à répandre des pensées de bienveillance en direction d'un grand nombre de personnes, même celles que vous n'aimez pas, crée un sens spacieux de votre propre noblesse, la noblesse qui provient du fait de n'avoir ni rancune ni besoin de pratiquer le favoritisme.

Toutes ces manières de pratiquer fournissent un entraînement pour être plus habile et plus mature dans la façon dont vous créez votre sens du « je » et du « mien ». En même temps, elles vous permettent de pratiquer l'apprentissage de la façon de se désidentifier d'avec les intentions les moins habiles, telles le désir d'être avare, blessant, ou mesquin. De cette manière, vous acquérez habilement une pratique du développement des perceptions du soi et du pas-soi.

Maintenant, le Bouddha s'est rendu compte que donner simplement des instructions sur la générosité, la vertu, et la méditation ne recouvrait pas toutes les situations de votre vie. Il est important que vous appreniez aussi à juger par vous-même ce qui est habile dans des domaines où des règles précises ne s'appliquent pas, ou bien où de bons principes généraux vous tireraient dans des directions contraires. Il a donc aussi donné des instructions sur la façon de vous entraîner à juger de manière sage.

Je vais illustrer ce principe. Si jamais vous allez en Alaska, vous découvrirez qu'il y a des ours. La plupart des gens qui rencontrent des ours en Alaska n'ont pas eu d'expérience préalable avec les ours. Ils ne comprennent ni les habitudes des ours, ni l'« étiquette » des ours. Les ours ont vraiment leur « étiquette ». Donc, afin d'entraîner les étrangers sur la façon de traiter avec les ours, le gouvernement de l'Alaska avait l'habitude de planter de grands panneaux partout dans l'état, portant la mention « Bear Awareness » [« Attention aux ours »]. En anglais, c'est une plaisanterie, parce que le mot « bear » [« ours »] dans « Bear Awareness » [« Attention aux ours »] se prononce de la même manière que « bare » [« nu »]. Les panneaux listent dix points dont il faut se souvenir quand on rencontre des ours. Je ne

peux pas me souvenir des dix, mais les neuf premiers donnent des instructions spécifiques sur ce qu'il faut faire et ne pas faire quand vous rencontrez un ours. Par exemple, si vous voyez un ours, ne prenez pas la fuite en courant. Même si l'ours se précipite vers vous, ne fuyez pas. Au lieu de cela, vous devez lever les bras afin d'avoir l'air plus grand que l'ours, parce que les ours ont une très mauvaise vue, et rester sur place. En même temps, parlez à l'ours d'une voix calme, rassurante, pour que l'ours sache que vous ne lui voulez pas de mal. Si l'ours vous attaque, allongez-vous et faites le mort. Normalement, l'ours perdra tout intérêt pour vous et il s'éloignera.

Voilà jusqu'où les instructions spécifiques vous mènent. Ensuite, on vous dit qu'il y a une situation où on ne peut pas vous dire quoi faire, qui est celle où l'ours commence à vous mordiller, parce que l'ours peut avoir deux intentions très différentes. Un : il est simplement curieux de voir si vous êtes réellement mort. L'autre, c'est que l'ours a faim. Donc, pendant que vous êtes allongé là et que l'ours vous mordille, vous devez décider quelle est la motivation de l'ours. Si l'ours vous mordille simplement par curiosité, continuez à faire le mort ; l'ours perdra tout intérêt et partira. Cependant, si l'ours a faim, battez-vous de toutes vos forces. Enfoncez vos doigts dans ses yeux et faites tout ce que vous pouvez pour l'effrayer.

Maintenant, décider quelle est la motivation de l'ours dans une telle situation demande beaucoup de *sati* et d'attitude d'alerte.

De la même manière, lorsque vous êtes face à votre vie au quotidien, il va y avoir des domaines où les instructions du Bouddha sur la générosité, la vertu, et la bienveillance vont vous fournir un guidage clair, et des domaines où elles ne vous en fourniront pas. Dans les domaines où elles ne vous en fournissent pas, vous devez développer votre propre *sati*, votre propre attitude d'alerte, et de nombreuses autres qualités pour déterminer ce que la chose correcte peut être. Ce principe est tellement important que c'est la première chose que le Bouddha enseigna à son fils.

« Que penses-tu, Rāhula : à quoi sert un miroir ? »

« A réfléchir, Seigneur. »

« De la même manière, Rāhula, les actes corporels, les actes verbaux, et les actes mentaux doivent être effectués en réfléchissant de façon répétée.

« A chaque fois que tu veux accomplir un acte corporel, tu devrais y réfléchir : ‘Cet acte corporel que je veux accomplir, conduirait-il à l’auto-affliction, à l’affliction d’autrui, ou à celle des deux ? Est-ce un acte corporel malhabile, avec des conséquences douloureuses, des résultats douloureux ?’ Si, ayant réfléchi, tu sais qu’il conduirait à l’auto-affliction, à l’affliction d’autrui, ou à celle des deux ; que cela serait un acte corporel malhabile, avec des conséquences douloureuses, des résultats douloureux, alors il est absolument inapproprié pour toi de faire tout acte corporel de ce type. Mais si, ayant réfléchi, tu sais qu’il ne causerait pas d’affliction... que cela serait un acte corporel habile, avec des conséquences heureuses, des résultats heureux, alors il est approprié de faire tout acte corporel de ce type.

« Pendant que tu effectues un acte corporel, tu devrais réfléchir dessus : ‘Cet acte corporel que je suis en train de faire, conduit-il à l’auto-affliction, à l’affliction d’autrui, ou à celle des deux ? Est-ce un acte corporel malhabile, avec des conséquences douloureuses, des résultats douloureux ?’ Si, ayant réfléchi, tu sais qu’il conduit à l’auto-affliction, à l’affliction d’autrui, ou à celle des deux... tu devrais l’abandonner. Mais si, ayant réfléchi, tu sais qu’il ne... tu peux continuer.

« Après avoir effectué un acte corporel, tu devrais y réfléchir... Si, ayant réfléchi, tu sais qu’il a conduit à l’auto-affliction, à l’affliction d’autrui, ou à celle des deux ; que c’était un acte corporel malhabile, avec des conséquences douloureuses, des résultats douloureux, alors tu devrais le confesser, le révéler, le présenter au Maître ou à un compagnon d’expérience dans la vie sainte. L’ayant confessé... tu devrais exercer la retenue dans le futur. Mais si, ayant réfléchi, tu sais qu’il n’a pas conduit à l’affliction... que c’était un acte corporel habile, avec des conséquences heureuses, des résultats heureux, alors tu devrais rester mentalement frais et joyeux, t’entraînant jour et nuit dans les qualités mentales habiles.

[De façon similaire pour ce qui est des actes verbaux et mentaux, sauf pour le



dernier paragraphe des actes mentaux :]

« Après avoir effectué un acte mental, tu devrais y réfléchir... Si, ayant réfléchi, tu sais qu'il a conduit à l'auto-affliction, à l'affliction d'autrui, ou à celle des deux, que c'était un acte mental malhabile, avec des conséquences douloureuses, des résultats douloureux, alors tu devrais ressentir de la détresse, de la honte, et en être dégoûté. Ressentant de la détresse, tu devrais exercer la retenue dans le futur. Mais si, ayant réfléchi, tu sais qu'il n'a pas conduit à l'affliction... que c'était un acte mental habile, avec des conséquences heureuses, des résultats heureux, alors tu devrais rester mentalement frais et joyeux, t'entraînant jour et nuit dans les qualités mentales habiles.

« Au cours du passé, Rāhula, tous ces brahmanes et contemplatifs qui ont purifié leurs actes corporels, leurs actes verbaux et leurs actes mentaux l'ont fait en réfléchissant de façon répétée sur leurs actes corporels, leurs actes verbaux et leurs actes mentaux exactement de cette manière.

« Au cours du futur, tous ces brahmanes et contemplatifs qui purifieront leurs actes corporels, leurs actes verbaux et leurs actes mentaux le feront en réfléchissant de façon répétée sur leurs actes corporels, leurs actes verbaux et leurs actes mentaux exactement de cette manière.

« Présentement, tous ces brahmanes et contemplatifs qui purifient leurs actes corporels, leurs actes verbaux et leurs actes mentaux le font en réfléchissant de façon répétée sur leurs actes corporels, leurs actes verbaux et leurs actes mentaux exactement de cette manière.

« Ainsi, Rāhula, devrais-tu t'entraîner : 'Je purifierai mes actes corporels en réfléchissant de façon répétée. Je purifierai mes actes verbaux en réfléchissant de façon répétée. Je purifierai mes actes mentaux en réfléchissant de façon répétée.' C'est comme ceci que tu devrais t'entraîner. » — *MN 61*

Remarquez les qualités de cœur et d'esprit qui sont développées par cette sorte de pratique.

D'abord, elle vous enseigne que vous devez être observateur – et en particulier être observateur vis-à-vis de vos propres actions, de leur motivation et de leurs résultats – parce que c'est un domaine où nous avons tendance à être engagés dans beaucoup de déni. En

anglo-américain, il y a une expression courante, celle de l'enfant qui nie la responsabilité de ses actions en disant : « C'était déjà cassé quand j'ai marché dessus. » Ici, le Bouddha vous enseigne à ne pas développer cette attitude. Si vous l'avez véritablement cassé en marchant dessus, vous devriez admettre que vous êtes celui/celle qui l'a cassé.

Ici aussi, les instructions du Bouddha vous enseignent à avoir une attitude saine envers vos erreurs, ce que nous appellerions un sens de honte sain. Vous n'avez pas honte de vous en tant que personne, mais vous avez honte de toute action qui pourrait causer du mal. Cette honte saine est en réalité très utile sur la Voie parce qu'elle vous permet de voir vos erreurs comme des erreurs, et qu'elle fait que vous voulez arrêter de les commettre : c'est là la première étape de la capacité à apprendre d'elles.

Les instructions du Bouddha enseignent aussi d'autres attitudes saines. Par exemple, la compassion : vous voulez vous assurer que vos actions ne font de mal à personne. La véracité : si vous commettez une erreur, vous êtes disposé à l'admettre devant d'autres personnes. L'intégrité : vous assumez la responsabilité de vos actions.

Cependant et en particulier, les instructions du Bouddha enseignent ici le sens du soi le plus utile pour vous aider sur la Voie : un soi qui est toujours disposé à apprendre. Si votre sens de la fierté ou d'estime de soi repose sur l'idée que vous êtes déjà bon, vous aurez du mal à apprendre et du mal à admettre vos erreurs. Mais si votre fierté ou estime de soi repose sur l'idée que vous êtes disposé à apprendre, alors cela ouvre de nombreuses possibilités pour développer plus d'habileté. C'est la meilleure sorte de fierté qui soit, la base la plus utile pour la fabrication habile d'un *je* et d'un *mon*.

Finalement, ces instructions enseignent une leçon importante à propos du bonheur : il est possible de trouver un bonheur qui offre aussi le bonheur aux autres. En d'autres termes, il n'est pas nécessaire que votre bonheur dépende de la douleur des autres. S'il est obtenu à travers la générosité, la vertu, et la bienveillance, il contribue en réalité aussi à leur bonheur. De cette manière, vous apprenez à ne pas établir une séparation absolue entre votre bonheur et le bonheur des gens autour de vous. Et le résultat, c'est que vous vous focalisez moins sur le mot « mon » dans « mon bonheur, » et cela vous intéresse plus de maîtriser la cause et l'effet : quelles sont les actions qui provoquent vraiment le bonheur à la fois pour vous-même et pour les gens autour de vous.

De cette manière, le sens du soi disparaît à l'arrière-plan, et votre sensibilité à la cause et à l'effet vient plus au premier-plan. C'est ce qui vous permet de devenir de plus en plus habile sur la Voie, de sorte que si un ours vous attaque, vous serez capable de dire s'il vous mordille par curiosité ou parce qu'il a faim. Et de cette manière vous pourrez gérer habilement toute situation que vous rencontrerez sur la Voie.

## QUESTIONS

*Question* : est-ce que l'on peut dire que le soi, comme le flux de conscience, naît et meurt, apparaît et disparaît à chaque instant ?

*Réponse* : le sens du soi apparaît seulement avec le désir, en particulier quand vous décidez d'agir à partir du désir. Donc, il n'est pas là à tout moment, mais ainsi que je l'ai dit plus tôt aujourd'hui, c'est comme avoir une écurie. Les chevaux sont prêts à partir à n'importe quel moment. Dès que vous décidez de sauter sur un cheval, il est là et prêt à partir.

*Question* : est-ce que la vérité est compatible avec une présence qui souffle les pensées dans l'esprit et qui contrôle les gestes/mouvements du corps ?

*Réponse* : le problème, ce n'est pas ce qui est là en train de chuchoter à l'esprit ou de contrôler le corps. Dans le but de la pratique, il est plus utile de voir ceci comme un processus. Si vous vous représentez les voix dans l'esprit comme des processus, et les mouvements du corps comme des processus, vous commencez à voir quels aspects du processus provoquent de la souffrance, et alors vous pouvez mettre fin à tout ce que vous trouvez malhabile.

*Question* : parfois, suite à des échanges apparemment anodins avec autrui, je me sens submergé par une émotion. J'ai envie d'éclater en sanglots comme un bébé. La sensation est mixte, agréable et désagréable, la perception est chaleur, puis je vais « en apnée ». Peut-être est-ce du désespoir et de la joie ? Comment m'en servir pour le chemin ? Quoi faire la prochaine fois ?

*Réponse* : cette sorte d'émotion demande beaucoup de concentration afin de la comprendre. Comprendre quelles parties du comité en jouissent et quelles parties du comité n'en jouissent pas, et en particulier pourquoi elles en jouissent et pourquoi elles n'en jouissent pas. Entretemps, avant que vous n'atteigniez ce niveau de concentration, à chaque fois que cette sorte d'émotion apparaît, reconnaissez-la simplement comme quelque chose de malhabile, essayez de respirer très profondément, et attendez qu'elle parte d'elle-même, pendant que vous l'observez tout simplement, et que vous essayez de ne pas vous identifier à elle.

*Question* : j'ai observé une perception du soi malhabile qui m'a causé de la souffrance : des pensées du style « Je suis en train de déranger, » « Je vais me faire gronder, » associées à des émotions de peur et d'agressivité. Voulez-vous me donner quelques conseils pour changer la perception ou raisonner le comité dans ces cas ?

*Réponse* : encore une fois, ces voix, ainsi que vous le dites, sont malhabiles. Recherchez les membres du comité qui peuvent vous fournir les raisons pour lesquelles elles sont malhabiles, et ensuite apprenez comment renforcer ces voix plus habiles. Apprenez à questionner ces autres voix. Un des principes de base du discernement, c'est que quoi que ce soit qui puisse surgir dans l'esprit, vous vous demandez : « Dans quelle mesure est-ce que le contraire est vrai ? » De cette manière, vous protégez vos visions pénétrantes contre le risque de la partialité. Quand on gère des pensées comme ceci, un autre bon principe est le même principe que celui que le Bouddha a utilisé pour décider quel est le type de paroles qui valent la peine qu'on les prononce : un, est-ce vrai ; deux, est-ce bénéfique ; trois, est-ce le bon moment et le bon endroit pour cela ? Si elles ne satisfont pas ces trois critères, apprenez simplement à les laisser de côté.

*Question* : vous nous avez dit qu'à la fin du chemin, il y a un lâcher prise de tout sens du soi. Est-ce que l'on peut donc dire que la disparition de l'ego est synonyme de l'Eveil, ou est-ce que ce n'est qu'une des conditions permettant d'atteindre l'Eveil ?

*Réponse* : c'est une question dont nous parlerons dans deux jours, mais je peux déjà vous dire que vous devez déjà apprendre à lâcher prise de tout sens du soi avant de pouvoir réaliser l'Eveil. Dans deux jours, j'expliquerai pourquoi.

## ENSEIGNEMENT 5 :

### LA SAGESSE DE L'EGO

*25 mai 2011*

Hier soir, nous avons parlé de certaines des manières traditionnelles dont le Bouddha enseignait un sens habile du soi : le soi en tant que producteur du bonheur, et le soi en tant que consommateur du bonheur à travers le développement de la générosité, de la vertu, et de la méditation sur la bienveillance.

L'enseignement de ce soir aborde le développement d'un sens du soi habile sous un angle différent. Nous allons comparer certains des enseignements du Bouddha sur ce sujet avec des enseignements modernes en psychologie, qui concernent la question du fonctionnement mature de l'ego. Parfois, vous entendez dire que l'enseignement du Bouddha sur le pas-soi est un enseignement sur le non-ego. Il s'agit en réalité d'une méprise, qui a deux conséquences malheureuses. La première, c'est que pour ceux qui aiment l'idée du non-ego, cela devient une excuse pour la haine de soi et la pratique du pontage spirituel.

Voici un exemple de pontage spirituel : supposez que vous avez des problèmes dans votre vie, et que vous ne voulez pas vous engager dans le difficile travail d'essayer de devenir plus mature dans vos relations avec les autres ou de négocier les désirs conflictuels dans votre esprit. Au lieu de ça, vous allez simplement méditer, vous faites des prosternations, des récitations, et vous espérez que ces pratiques feront magiquement disparaître les problèmes dans votre vie. On appelle cela le pontage spirituel, qui est une manière malhabile de s'agripper aux habitudes et aux pratiques. Comme vous pouvez l'imaginer, ce n'est pas très sain, et pas très efficace. Les gens reviennent de retraites de méditation et ils ont toujours les mêmes problèmes qu'avant.

L'autre problème qu'il y a à penser que le bouddhisme enseigne le non-ego, c'est que ceux qui comprennent les fonctions saines de l'ego croient qu'il manque au bouddhisme une appréciation correcte de ces fonctions. Ils pensent que les enseignements bouddhistes sont

incomplets et qu'ils ont besoin de l'aide de la psychologie occidentale afin de devenir un système d'entraînement complet de l'esprit.

En réalité, les enseignements du Bouddha contiennent tous les éléments pour un fonctionnement sain de l'ego. Même l'enseignement sur le pas-soi est traité par le Bouddha comme un type de fonctionnement sain de l'ego.

Pour expliquer ces points, j'aimerais d'abord parler un peu de l'enseignement de Freud sur l'ego. Freud a divisé les fonctions mentales en trois catégories. La première est le ça. Les fonctions du ça sont fondamentalement vos besoins bruts et vos désirs de plaisir bruts. Il a appelé une autre fonction mentale le surmoi. Les fonctions du surmoi sont fondamentalement vos idées à propos de ce que vous *devriez* faire, les devoirs dont vous croyez que vous devriez les satisfaire. Ce sont habituellement des idées que vous avez reprises de la société autour de vous : vos parents, vos enseignants, vos écoles, votre église. Maintenant, selon la croyance de Freud, il y aura toujours un conflit entre ces deux types de fonctions. Et si vous deviez céder totalement soit aux fonctions du ça, soit aux fonctions du surmoi, vous mourriez. Donc, afin de survivre, vous avez besoin des fonctions de l'ego qui essaient de négocier aussi bien que possible entre ces deux autres fonctions incompatibles : entre ce que vous voulez faire, et ce que vous croyez que la société ou Dieu exige de vous.

Or, les enseignements du Bouddha sur les fonctions de l'esprit diffèrent de celles de Freud de plusieurs manières. Vous devez vous souvenir que quand Freud exerçait dans l'Europe du dix-neuvième siècle, la plupart de ses patients avaient des surmoi très inamicaux parce que leur idée à propos de ce qu'ils devaient faire avait très peu à voir avec leur propre bonheur. Ces idées prenaient principalement la forme de commandements d'une société hostile ou de Dieu, et un Dieu qui était en plus très dur. Mais dans l'enseignement du Bouddha, chaque idée à propos de ce que vous « devriez » faire, dépend de votre désir de bonheur. Le Bouddha n'était pas quelqu'un qui établissait simplement des règles à propos de ce que vous devriez faire ou ne pas faire. A la place, il a mis des conditions à ses « vous devriez ». Il a dit que *si* vous voulez le bonheur véritable, c'est ce que vous avez besoin de faire, ceci reposant sur la façon dont la cause et l'effet fonctionnent. Les devoirs qu'il enseigne sont les devoirs des Quatre Nobles Vérités : comprendre la souffrance, abandonner sa cause, réaliser la cessation, et développer la voie qui conduit à cette cessation. Ce sont là des devoirs amicaux parce qu'ils

ont pour but votre bonheur authentique.

Cela change la dynamique dans l'esprit. Suivre la version du Bouddha du surmoi ne vous tuerait pas. Le résultat, c'est que le fonctionnement de l'ego selon la vision du Bouddha ne consiste pas simplement en une série de mécanismes de défense pour survivre. C'est en réalité la partie de l'esprit qui planifie la stratégie du bonheur à long terme : trouver des manières de convaincre le ça d'écouter un surmoi qui n'a pas été entraîné à être authentiquement sage. Souvenez-vous de la question que nous avons posée plus tôt au cours de la retraite : « Qu'est-ce qui, quand je le ferai, conduira au bien-être et au bonheur à long terme ? » C'est là la question qui éclaire à la fois le fonctionnement du surmoi et le fonctionnement de l'ego, et qui leur permet de travailler ensemble de manière amicale.

Une autre différence entre les enseignements du Bouddha et ceux de Freud, c'est que le Bouddha voit moins de conflit inhérent entre les besoins du ça et les besoins du surmoi. Ainsi qu'il le dit, votre bonheur véritable n'a pas besoin d'être en conflit avec le bonheur véritable de la société dans son ensemble. D'autre part, à la différence de Freud, le Bouddha ne croit pas nécessairement dans le désir brut, irrationnel. Chaque désir est accompagné de son propre raisonnement. Et bien que son raisonnement puisse être faible et défectueux, il a néanmoins pour but le bonheur. En même temps, chaque raison de l'esprit est associée à son propre désir, qui a aussi pour but le bonheur. En conséquence, il n'y a pas de distinction claire entre la raison et le désir. Et parce que chaque désir a pour but le bonheur, il y a un terrain commun où tous les désirs peuvent commencer à négocier, pour déterminer quels sont ceux qui sont plus ou moins habiles pour atteindre leur but commun.

Cela signifie que du point de vue bouddhiste, les fonctions que Freud a étiquetées comme « ça, » « ego, » et « surmoi » sont différentes manières de définir votre stratégie du bonheur. Chacune est une sorte de soi différent : le ça est un soi idiot, très imprévoyant. Le surmoi est le soi sage qui recherche le bonheur à long terme. Et l'ego est le soi négociateur qui essaie d'entraîner le ça, de le raisonner afin qu'il soit disposé à écouter le surmoi sage.

Quand ces fonctions sont rassemblées de manière habile, alors – par exemple – la pratique de la générosité, de la vertu, et de la méditation apporte un bonheur qui ne crée pas de limites claires entre vous et les autres. Quand vous suivez ces stratégies, tout le monde en bénéficie. C'est là un autre domaine où le Bouddha diffère de Freud, qui tend à penser que le gain d'une



personne doit se faire au détriment de la perte d'une autre personne. Aux yeux du Bouddha, une des raisons pour lesquelles le bonheur authentique est authentique, c'est parce qu'il n'a pas besoin d'enlever quoi que ce soit à quiconque, et qu'il peut vraiment aider à contribuer au bonheur des autres.

Ce sont là les différences.

En ce qui concerne les similarités, il y a cinq fonctions saines de l'ego du point de vue freudien : la répression, la sublimation, l'anticipation, l'altruisme, et l'humour. En expliquant chacune d'elle, je montrerai aussi la manière dont le Bouddha les enseigne également.

La première est la répression. Il y a répression quand vous vous rendez compte qu'un désir est malsain ou malhabile, et que vous apprenez comment lui dire non. C'est quelque chose de différent du refoulement. Dans le refoulement, vous commencez par nier que vous éprouvez le désir. Dans la répression, vous savez que vous éprouvez le désir, mais vous apprenez simplement comment dire non.

Dans les enseignements du Bouddha, ce principe est similaire à celui de la retenue. Dans le Dhammapada, il y a un passage célèbre [§23] où le Bouddha dit que si vous voyez qu'un bonheur plus grand provient de l'abandon d'un bonheur moindre, vous devriez être disposé à abandonner le bonheur moindre afin d'obtenir le bonheur plus grand. Cela semble très simple et très terre à terre, mais ce n'est pas quelque chose de facile à pratiquer et beaucoup de gens sont même réticents à *l'idée* de le pratiquer.

J'ai une amie qui écrit des romans et qui enseigne dans une université. A chaque fois qu'elle écrit un nouveau roman, elle est invitée à lire des passages de son nouveau roman dans des clubs universitaires d'anciens étudiants. Donc, à chaque fois elle doit choisir dans le roman une histoire qui constitue un tout autonome pour la lire à ces groupes. Dans son dernier roman, l'histoire qu'elle avait choisie parlait d'une jeune femme dans la Chine du dix-septième siècle. La mère de la jeune femme était morte, et le père avait promis qu'il ne se remarierait pas. Mais vous savez comment sont les pères. Au bout de deux années, il s'est remarié. Et en plus, il a épousé une courtisane.

Maintenant, la courtisane était très intelligente, et elle voulait être une bonne mère adoptive pour la fille. Un soir, elles étaient en train de jouer aux échecs. Tandis qu'elles jouaient, la mère adoptive enseignait aussi quelque chose à la fille, et la leçon qu'elle lui

enseignait était celle-ci : si vous voulez le bonheur véritable dans la vie, vous devez décider qu'il y a une chose unique que vous voulez plus que tout autre, et que vous êtes disposé à sacrifier tout le reste en échange de cette chose unique. Bien sûr, la fille n'écoutait que d'une oreille, comme les enfants le font souvent avec des leçons de ce type, mais elle commença à remarquer que sa mère adoptive était une piètre joueuse d'échec, qu'elle perdait des pièces partout sur l'échiquier. Et donc, la fille adoptive devint plus agressive dans son jeu. Et bien sûr, il se révéla que c'était un piège que la mère adoptive lui avait tendu, et bientôt la fille fut échec et mat. La mère adoptive gagna. Et bien sûr, la manière dont elle jouait aux échecs illustrait la leçon qu'elle était en train de donner à la fille : vous devez sacrifier certaines de vos pièces pour gagner.

Mon amie a lu cette histoire à trois groupes différents, et ensuite elle a dû s'arrêter. Personne n'aimait l'histoire. Maintenant, cela vous dit peut-être quelque chose à propos des Américains, mais je pense que c'est aussi une caractéristique humaine générale. Nous voulons gagner aux échecs *et* conserver toutes nos pièces. Ça, ce n'est pas une fonction saine de l'ego. La sagesse de la répression réside dans le fait de se rendre compte de la chose suivante : vous devez sacrifier certaines choses afin d'obtenir ce que vous voulez vraiment. Et c'est ce que le Bouddha enseigne avec la retenue. Si vous voyez que des actions sont malhabiles, vous apprenez comment les éviter, en contrepartie d'un bonheur plus grand. C'est un échange. Ça, c'est la première fonction saine de l'ego.

La deuxième est la sublimation. C'est quand vous vous rendez compte que vous avez un désir malsain ou malhabile de bonheur, et que vous ne faites pas que le réprimer. Vous le remplacez par un moyen plus habile de trouver le bonheur. Ça, dans les enseignements du Bouddha, c'est précisément l'objet de la pratique de la concentration. Si vous pouvez apprendre comment développer un sens de bien-être, de rafraîchissement, et de plaisir ici-et-maintenant, même simplement en vous focalisant sur votre respiration, vous trouvez beaucoup plus facile de lâcher prise de désirs malhabiles de bonheur.

La troisième est l'anticipation. L'anticipation, c'est quand vous voyez les dangers futurs et que vous vous y préparez. Le Bouddha enseigne aussi ce principe dans son enseignement sur l'importance de la vigilance, qui est essentiellement un enseignement sur le fait que nos actions sont vraiment importantes. Dans la vie, il y a des dangers, pas seulement à l'extérieur,

mais aussi à l'intérieur de l'esprit. Mais vous pouvez aussi entraîner l'esprit à agir d'une manière qui évite ces dangers. Ainsi que le Bouddha le dit, un fort sens de vigilance est ce qui sous-tend tout comportement habile [§24]. Remarquez qu'il ne dit pas que notre comportement est bon parce que nous sommes bons de par notre nature innée. Il dit que nous nous comportons bien quand nous sommes vigilants. Nous sentons les dangers de la vie, et nous faisons ce que nous pouvons pour les éviter. Ça, c'est la troisième fonction saine de l'ego.

La quatrième est l'altruisme, qui est le fait de se rendre compte que vous ne pouvez pas seulement rechercher votre propre bonheur, mais que votre bonheur doit aussi dépendre dans une certaine mesure du bonheur des autres. Dans le bouddhisme, ce principe s'appelle la compassion.

Dans le Canon, il y a une histoire qui montre que cette qualité dérive de la vigilance [§25]. Un soir, le roi Pasenadi est seul dans sa chambre avec sa reine, Mallikā. Dans un moment de tendresse, le roi se tourne vers la reine et il lui demande : « Y a-t-il quelqu'un que tu aimes plus que toi-même ? » Maintenant, vous savez à quoi pense le roi. Il veut que la reine dise : « Oui, votre majesté, je vous aime plus que je ne m'aime moi-même. » Et si nous étions dans un film hollywoodien, c'est ce qu'elle dirait. Mais on n'est pas à Hollywood, on est dans le Canon pali. La reine dit : « Non. Il n'y a personne que j'aime plus que moi-même. Et qu'en est-il de vous ? Y a-t-il quelqu'un que vous aimiez plus que vous-même ? » Et le roi doit admettre : « Eh bien, non. » Fin de la scène. Le roi quitte le palais et va voir le Bouddha pour lui raconter ce qui s'est passé, et le Bouddha dit : « La reine a raison. Vous pouvez chercher dans le monde entier et vous ne trouverez jamais quelqu'un que vous aimez plus que vous-même. De la même manière, tous les autres êtres s'aiment féroceement. » Mais la conclusion que le Bouddha tire de cela est intéressante. Il ne cite pas cela comme une excuse pour l'égoïsme. Au lieu de cela, il l'utilise comme une justification de la compassion. Il dit que c'est parce que tous les êtres s'aiment si féroceement que, si vous voulez réellement le bonheur, alors vous ne devriez pas faire de mal aux autres, parce qu'autrement, votre bonheur ne durera pas.

Il y a deux principes derrière ce raisonnement. L'un, c'est que si votre bonheur dépend de la souffrance d'autres personnes, elles ne vont pas le tolérer. Elles essaieront de détruire votre

bonheur dès qu'elles en auront l'occasion. Deuxièmement, le principe de la sympathie : si vous voyez que votre propre bonheur dépend de la souffrance d'autres personnes, au fond de votre cœur, vous ne pouvez pas réellement être heureux. Donc, ça, c'est le fondement de la compassion. Il s'agit de la quatrième fonction saine de l'ego.

La cinquième fonction saine de l'ego est l'humour. Le Bouddha ne parle pas de façon explicite de ce sujet, mais il y a de nombreuses histoires dans le Canon qui montrent son bon sens de l'humour. Je vais vous en raconter deux. La première est une histoire racontée par le Bouddha au sujet d'un moine qui obtient une vision des *deva* pendant qu'il médite. Il leur demande : « Savez-vous où se trouve le terme de l'univers physique ? » Et les *deva* disent : « Non, nous ne le savons pas, mais il y a un niveau plus élevé de *deva*. Peut-être qu'ils savent. » Donc, le moine continue à méditer et il arrive au niveau suivant de *deva*. Il pose la même question, et il obtient la même réponse : « Il y a un niveau plus élevé. Peut-être qu'ils savent. » Cela continue sur environ vingt-deux niveaux. Finalement, le dernier niveau de *deva* dit : « Non, nous ne connaissons pas le terme de l'univers physique, mais il y a le grand Brahmā. Il doit savoir. Si vous méditez dur, vous arriverez peut-être à le voir. »

Le moine continue à méditer jusqu'à ce que le grand Brahmā apparaisse dans un éclair de lumière. Il pose la question au grand Brahmā et le grand Brahmā lui répond : « Je suis le grand Brahmā, le Créateur de tout ce qui est, le Connaisseur de tout ce qui est, le Chef de tout ce qui a été et sera. » Maintenant, si on était dans le Livre de Job, le moine dirait : « Je comprends. » Mais encore une fois, on est dans le Canon pali. Le moine dit : « Ce n'est pas ce que je vous ai demandé. Je vous ai demandé où se trouve le terme de l'univers physique. » Encore une fois, le grand Brahmā dit : « Je suis le grand Brahmā, » etc. Trois fois de suite. Finalement, le grand Brahmā tire le moine sur le côté par le bras et dit : « Bon, je ne sais pas, mais il y a tous ces *deva* dans ma suite qui croient que je sais tout. Ils seraient très déçus s'ils apprenaient que je ne peux pas répondre à votre question. » Et donc, il renvoie le moine vers le Bouddha, qui répond à la question. Cela, c'est un exemple de l'humour du Bouddha dans le Canon.

Un autre exemple concerne un moine, Sāgata, qui possède de grands pouvoirs psychiques. Un jour, il se bat contre un grand serpent cracheur de feu et il est victorieux. Il finit par capturer le serpent dans son bol. Les gens entendent parler de ça et ils sont très impressionnés. Ils veulent lui faire un cadeau très spécial, et donc ils vont demander à un groupe de moines :

« Qu'est ce que les moines n'obtiennent pas, en général ? » Mais ils demandent au mauvais groupe de moines. Ces moines disent : « En général, nous n'obtenons pas d'alcool fort. » Donc le matin suivant, tous les laïcs de la ville préparent de la liqueur pour Sāgata. Après avoir bu de l'alcool fort dans chaque maison, il s'évanouit à la porte de la ville. Le Bouddha passe par là avec un groupe de moines, voit Sāgata, et dit aux moines de le ramasser et de le ramener au monastère. Ils l'allongent sur le sol avec sa tête vers le Bouddha et ses pieds dans l'autre direction.

Maintenant, Sāgata ne sait pas où il est, et donc il commence à tourner dans un sens et dans l'autre, dans un sens et dans l'autre jusqu'à ce que finalement, ses pieds pointent en direction du Bouddha. Le Bouddha demande alors aux moines : « Avant, est-ce qu'il ne faisait pas preuve de respect envers nous ? » Et les moines disent : « Si. » « Est-ce qu'il fait preuve de respect envers nous, maintenant ? » « Non. » « Avant, est-ce qu'il n'a pas combattu un serpent cracheur de feu ? » « Si. » « Est-ce qu'il pourrait combattre une salamandre, maintenant ? » « Non. » C'est la raison pour laquelle nous avons une règle contre la consommation d'alcool.

La plupart des histoires humoristiques dans le Canon proviennent du *Vinaya*, la section qui explique les règles pour les moines, et je pense que c'est là quelque chose de très important. Cela montre une approche très humaine de la moralité. Si vous avez un ensemble de règles qui manquent d'humour, cela peut être très oppressant. Ces règles peuvent être très difficiles à suivre tout en maintenant un sens de respect de soi intelligent. Mais quand un sens de la moralité repose sur l'humour, cela révèle une compréhension des travers de la nature humaine, et les règles sont plus faciles à suivre dans la dignité. C'est la raison pour laquelle l'humour est une fonction saine de l'ego. Si vous pouvez rire de vous-même de bon cœur, c'est beaucoup plus facile d'abandonner vos vieilles habitudes malhabiles sans auto-récrimination. Cela rend la pratique beaucoup plus facile.

Donc, ainsi que nous pouvons le voir, le Bouddha enseigne l'ensemble des cinq fonctions saines de l'ego. Cela signifie que nous ne pouvons pas dire qu'il enseigne le non-ego. En fait, ces cinq enseignements constituent une autre manière dont il enseigne un sens du soi sain.

Nous pouvons aussi voir que ces enseignements sur un ego sain incluent certaines des vertus de base du Bouddha – le discernement, la compassion, et la pureté : le discernement

dans l'anticipation, la sublimation, et l'humour ; la compassion dans l'altruisme ; et la pureté dans la suppression. De cette manière, ces trois qualités du Bouddha – le discernement, la compassion, et la pureté – proviennent d'un fonctionnement sain de l'ego dans la poursuite intelligente du bonheur.

Même la perception du pas-soi, si nous l'appliquons correctement, est une fonction saine de l'ego. Souvenez-vous que nous ne sommes pas en train d'essayer de lâcher prise de notre sens du soi parce que nous le haïssons, car cela encouragerait une forme de névrose. Nous l'abandonnons parce que nous sommes parvenus à comprendre, à travers le développement de nos habiletés sur la Voie, à la fois les utilisations et les limites d'une perception saine du soi. Nous lâchons prise pour trouver un niveau plus élevé de bonheur, ce qui est tout l'objet d'un fonctionnement sain de l'ego.

Le Bouddha lui-même fait remarquer que la perception du pas-soi doit être utilisée en faveur du bonheur.

« 'Moines, voyez-vous un agrippement quelconque dans la forme d'une doctrine du soi qui, en s'y agrippant, ne ferait pas apparaître la peine, les lamentations, la douleur, le chagrin et le désespoir ?' »

« Et les moines répondent : 'Non, Seigneur.' »

« Et le Bouddha dit : 'Moi non plus. Que pensez-vous, si une personne devait rassembler ou brûler ou faire ce qu'elle veut de l'herbe, des brindilles, des branches et des feuilles ici dans le bois de Jeta, la pensée suivante vous viendrait-elle à l'esprit : 'C'est nous que cette personne rassemble, brûle ou traite comme elle le veut ?' »

Les moines disent : 'Non, Seigneur. Pourquoi en est-il ainsi ? Parce que ces choses ne sont pas notre soi, et parce qu'elles ne concernent pas non plus notre soi.' »

« Et ensuite le Bouddha dit : 'De la même manière, moines, ce qui n'est pas vôtre, lâchez-en prise. En lâcher prise conduira à votre bien-être et votre bonheur à long terme. Qu'est-ce qui n'est pas vôtre ? La forme n'est pas vôtre, la sensation n'est pas vôtre, la perception, les fabrications, la conscience n'est pas vôtre. Lâchez prise de cela. En lâcher prise conduira à votre bonheur et bénéfice à long terme' ». — MN 22 »

Ceci, c'est une application saine et fructueuse de la perception du pas-soi, et c'est le sujet que nous aborderons demain.

## QUESTIONS

*Question* : aïe, aïe, aïe, tout se mélange, et j'ai besoin d'éclaircissements sur les différents concepts : le moi, le soi, l'ego. Merci.

*Réponse* : le « moi » et le « soi » sont fondamentalement la même chose. L'ego est une certaine sorte de soi. Souvenez-vous que dans l'analyse de Freud, il y a trois aspects dans l'activité de créer un sens du soi : l'un est le soi autour de ce que vous voulez, l'autre est le soi autour des choses dont vous croyez que vous devriez les faire, et le troisième est le soi qui essaie de négocier entre ces deux-là. Le troisième est l'ego.

*Question* : est-ce que l'on peut dire que *anattā* est : 1) pas-soi dans la vérité relative du *saṃsāra*, car il y a constamment création d'un soi ; 2) non-soi dans la vérité absolue puisqu'il n'y a plus de création d'un soi ?

*Réponse* : le problème avec cette déclaration, c'est qu'après l'Eveil, il n'y a ni perception du soi ni perception du pas-soi. D'autre part, le Bouddha a tendance à ne pas parler de ce qui existe et de ce qui n'existe pas après l'Eveil. Quand on lui a demandé si la personne éveillée existait après la mort ou si elle n'existait pas, ou les deux, ou ni l'un ni l'autre, il a refusé de répondre. Il n'a pas non plus parlé des questions de la réalité relative et de la réalité absolue. Ces idées sont venues plus tard dans la tradition bouddhiste. Souvenez-vous que ce qui intéressait plus le Bouddha, c'était d'expliquer *l'activité* de création d'un soi, et les questions qui tournent autour des activités ne portent pas sur leur caractère relatif ou absolu, mais sur leur habileté ou leur non-habileté. Donc, pour le bien de la pratique, focalisez-vous simplement sur la pratique de la façon dont vous créez un sens du soi en ce moment même, et aussi sur la façon dont vous utilisez votre perception du pas-soi en ce moment même, et essayez de faire les deux de façon habile.



**ENSEIGNEMENT 6 :****LE PAS-SOI AU NIVEAU MONDAIN**

*26 mai 2011*

Au cours des trois jours qui viennent de s'écouler, nous avons parlé d'une perception habile du soi. Ce soir et demain soir, nous allons parler de la perception habile du pas-soi.

En réalité, ces deux perceptions vont ensemble, parce que quand vous développez des perceptions saines du soi, elles vous aident à vous assurer que vous utilisez les perceptions du pas-soi d'une manière saine et mature. Vous ne vous privez pas de vos moyens de trouver le bonheur. Vous êtes en réalité en train d'ajouter un nouvel ensemble de stratégies qui peuvent vous aider à trouver un bonheur plus grand. Vous vous rendez compte que certaines choses sont hors de votre contrôle, et en acceptant ce fait et en lâchant prise de votre identification avec ces choses, vous pouvez trouver le bonheur plus facilement et plus efficacement.

Ainsi que le Bouddha l'a indiqué dans le passage par lequel nous avons terminé hier soir, nous avons déjà l'expérience d'appliquer la perception du pas-soi dans l'expérience quotidienne. Si vous voyez des personnes qui brûlent des feuilles et des brindilles, et que vous savez que ces feuilles et ces brindilles ne vous appartiennent pas, vous n'êtes pas perturbé. En fait, si vous repensez à votre enfance, vous vous rendez compte que la perception du pas-soi est quelque chose que vous avez développé continuellement, et cela pour cette raison même : elle vous aide dans votre poursuite du bonheur. Les cas où vous avez appris que quelque chose n'était pas sous votre contrôle et que vous avez accepté le fait que c'était futile d'essayer de le contrôler vous ont permis de le laisser tomber comme étant pas-soi, comme pas vôtre, afin de pouvoir focaliser votre attention dans les domaines où vous *pouviez* exercer un contrôle. Par exemple, si l'un de vos jouets était cassé et qu'il ne pouvait pas être réparé, vous avez appris que vous pouviez être plus heureux si vous arrêtiez de le trimbaler avec vous, et qu'à la place, vous focalisiez votre attention sur les jouets qui étaient encore en bon état pour pouvoir jouer avec. Vue de cette manière, la perception du pas-soi se révèle être l'autre face de la perception

du soi. Une fois que vous définissez le soi, vous tirez une limite autour du soi, et ce qui se trouve à l'extérieur de cette limite est pas-soi. Si vous faites ceci de façon habile, cela peut focaliser votre attention sur les domaines où vos efforts peuvent porter des fruits, et vous aider à éviter d'essayer de contrôler des choses que vous ne pouvez pas contrôler.

Ici, le problème général, c'est que certaines choses sont dans une certaine mesure sous votre contrôle, mais pas totalement, ou que des choses qui ont été sous votre contrôle ne le sont maintenant plus, comme par exemple dans le cas d'une relation qui s'est éteinte. Un autre problème, c'est quand vous ressentez le besoin de quelque chose, bien que vous ne puissiez pas le contrôler. Il est difficile d'accepter cette sorte de chose comme étant pas-soi.

Maintenant, ces difficultés sont rendues plus faciles quand vous parlez avec d'autres personnes qui vous aident à vous rendre compte que ces limites de votre contrôle sont normales pour tout le monde. En d'autres termes, il n'y a rien de particulièrement mauvais en ce qui vous concerne. L'autre manière de faciliter ce processus, c'est de trouver quelque chose d'autre à contrôler. Par exemple, quand une relation s'éteint, vous en trouvez une autre.

Cependant, le problème c'est que parfois nous écoutons les mauvaises personnes, qui nous encouragent à contrôler des choses que nous ne pouvons pas réellement contrôler, peut-être à travers la pensée magique. La pensée magique, c'est la pensée que l'on peut faire quelque chose simplement à travers la force de la pensée ou à travers la force d'une pratique rituelle. Une autre manière malhabile fréquemment utilisée pour essayer de contrôler les choses, c'est à travers la prière. Ainsi que le Bouddha l'a dit, si la prière marchait réellement, il n'y aurait pas de pauvres dans le monde, pas de gens affreux dans le monde, pas de maladie, pas de mort.

L'autre extrême, c'est quand d'autres personnes vous encouragent à abandonner votre effort pour contrôler quoi que ce soit. Elles vous disent d'essayer de ne pas avoir de désir pour quoi que ce soit, de seulement accepter tout ce qui est comme cela est, et d'être satisfait en vous disant que c'est tout ce que vous pouvez faire. Bien entendu, ce que cela fait, c'est que cela rend la pratique de la Voie impossible. Vous ne faites simplement que cloner l'Éveil : vous avez entendu qu'une personne éveillée n'a pas de désirs, et donc vous vous dites que vous n'avez pas de désirs ; qu'une personne éveillée n'a pas de préférences, et donc vous vous dites que vous n'avez pas de préférences. Ça, c'est tordre les cornes d'une vache pour essayer d'obtenir du lait, et en voyant qu'il n'y a pas de lait qui sort, vous dites alors : « Bon, eh bien,

cela ne doit pas être possible d'obtenir du lait parce que cela fait longtemps que je tords la corne. Donc, je devrais simplement accepter le fait qu'on ne peut pas obtenir de lait. »

Cela, c'est une utilisation malhabile de la perception du pas-soi.

La stratégie du Bouddha, en utilisant la perception du pas-soi, consiste à vous entraîner à comprendre de façon exacte ce qui se trouve sous votre contrôle et ce qui ne s'y trouve pas ; à abandonner ce qui ne s'y trouve pas ; et ensuite à utiliser d'une façon habile le degré de contrôle dont vous disposez afin de pouvoir en fin de compte mettre un terme à la souffrance.

Maintenant, tout comme il y a deux niveaux de Vue Juste – la Vue Juste qui vise une renaissance heureuse, et la Vue Juste qui vise à obtenir l'affranchissement total [§26] – il y a deux niveaux dans la stratégie du Bouddha pour utiliser de façon habile la perception du pas-soi.

Ce soir, nous allons parler du premier niveau : les perceptions habiles du pas-soi qui auront pour résultat une renaissance heureuse, et nous parlerons du second niveau demain.

Certains occidentaux ont des problèmes avec l'enseignement sur la renaissance, mais c'est habituellement parce que nous n'utilisons pas l'enseignement de façon habile.

Pour commencer, il est important de comprendre qu'en enseignant la renaissance, le Bouddha ne faisait pas simplement qu'adopter une hypothèse culturelle liée à son époque. La renaissance était un sujet brûlant dans l'Inde ancienne. Certaines personnes soutenaient que cela se produisait, et d'autres soutenaient avec force que cela ne se produisait pas. Donc, quand le Bouddha enseignait la renaissance, il prenait consciemment parti à propos de ce problème, et il le faisait d'une manière novatrice. Plutôt que supposer qu'il y a un soi qui renaît, il parlait simplement de la renaissance en tant que processus qui se produit à travers l'agrippement et le désir ardent : les actions mentales que vous pouvez observer et sur lesquelles vous pouvez exercer un certain contrôle.

Maintenant, le Bouddha n'a jamais dit qu'il pouvait prouver la renaissance, mais ce qu'il a dit, c'est que c'est une hypothèse de travail utile, et ceci pour deux raisons. L'une, c'est que la pratique confirmera en fin de compte que c'est quelque chose qui est vrai, et deuxièmement, que c'est utile pour nourrir des attitudes utiles qui aideront à développer la Voie.

L'idée d'une renaissance répétée pourrait sembler être un exemple extrême de création

d'un sens du soi. Après tout, il y a beaucoup de « je » dans le fait de penser : « Si je dois survivre à la mort, je devrais prévoir la façon dont je vais renaître, et le lieu. » Cependant, l'acte de faire l'hypothèse de la renaissance constitue aussi une leçon importante sur le pas-soi parce que vous ne pouvez pas penser que vous pourrez tout emmener avec vous. Vous devrez laisser derrière vous beaucoup de ce qui est actuellement « vous » et « vôtre ». Donc, vous devez vous focaliser attentivement pour apprendre ce que vous pouvez et ne pouvez pas emmener avec vous. Les choses que vous ne pouvez pas emmener avec vous, vous devez en lâcher prise comme étant pas-soi. Cela vous oblige à regarder très attentivement et très en détail ce qui au cours de cette vie a de la valeur, non seulement maintenant, mais aussi après que vous serez mort.

Se rendre compte de cela oblige aussi à être vigilant. C'est seulement quand vous avez eu votre premier goût de l'Eveil que vous avez une certaine sécurité en ce qui concerne le processus de renaissance. Aussi longtemps que vous n'avez pas eu ce goût, votre vieux *kamma* peut vous entraîner à tout moment vers les plans d'existence inférieurs. Donc, vous devez développer un sens de l'urgence dans la pratique si vous voulez réellement trouver un bonheur sûr. Vous devez être prêt à partir à tout moment.

Ajaan Lee comparait souvent ce processus de se préparer à la renaissance au processus de se préparer pour un voyage, ou pour une migration forcée soudaine. Vous avez besoin de savoir ce qu'il est bon de prendre avec vous et ce qu'il vaut mieux laisser derrière, et conserver les choses dont vous avez réellement besoin à portée de main. C'est comme quand vous allez faire du camping itinérant : si vous prenez trop de choses, cela pèse sur vous. Si vous n'en prenez pas assez, vous mourrez de faim et vous souffrirez d'autres épreuves. Donc, vous devez savoir ce dont vous avez réellement besoin.

Une histoire à propos d'Ajaan Lee illustre ce point. Un jour, il devait emmener un certain nombre de ses élèves, à la fois des laïcs et des moines, faire un voyage dans la forêt. Ils devaient se retrouver à la gare principale de Bangkok, prendre le train jusqu'à Lopburi, et ensuite pénétrer dans la forêt à partir de là. Maintenant, Ajaan Fuang faisait partie du voyage, et il savait que quand vous voyagez avec Ajaan Lee, vous deviez prendre avec vous aussi peu de choses que possible, et donc il avait préparé seulement un tout petit bagage. Mais de nombreux autres élèves ne savaient pas cela. Certains d'entre eux avaient pris trois ou quatre

bagages et, en plus de ça, des gros. Ils pensaient peut-être qu'ils loueraient des porteurs à Lopburi pour les porter dans la forêt.

Quoi qu'il en soit, quand ils sont arrivés à Hua Lampong, la gare principale de Bangkok, Ajaan Lee a vu tous les bagages que chacun avait emmenés, et donc au lieu de monter dans le train, il s'est mis à marcher le long des voies. Maintenant, si l'ajaan marche le long des voies, tout le monde doit marcher le long des voies. Donc, très rapidement, les gens ont commencé à marcher derrière lui, se démenant pour porter tous leurs bagages. Au bout d'un certain temps, beaucoup d'entre eux ont commencé à se plaindre que leurs bagages étaient trop lourds. Au début, Ajaan Lee n'a rien dit et il a continué à marcher. Au bout d'un certain temps, comme les plaintes se faisaient plus insistantes, tout ce qu'il a dit, c'est : « Si c'est trop lourd, jetez-les. »

Et donc, un par un, les élèves se sont arrêtés pour trier leurs bagages. Ce dont ils avaient besoin, ils l'ont mis dans un bagage. Et les autres bagages, ils les ont jetés dans les étangs à lotus de chaque côté des voies. Quand ils sont arrivés à la gare de Saam Sen, qui est la gare suivante, au nord de Hua Lampong, Ajaan Lee a vu que tout le monde avait des bagages petits et facilement transportables, et donc il les a tous laissés monter dans le train. De cette manière, il leur a enseigné une leçon importante : vous devez être très prudent et sélectif à propos de ce que vous essayez de prendre avec vous.

Et qu'est-ce que vous pouvez prendre avec vous ? Deux choses. L'une, ce sont vos actions ; l'autre, ce sont les qualités de l'esprit. Ainsi que je l'ai mentionné hier matin, il y a traditionnellement sept trésors que vous pouvez prendre avec vous : le premier est la conviction, le deuxième est la vertu, le troisième est la honte, le quatrième est les scrupules, le cinquième, c'est ce que vous avez appris du *Dhamma*, le sixième est la générosité, et le septième est le discernement [§27]. Ce sont là des trésors internes que vous pouvez prendre avec vous. Encore une fois, pensez que vous allez faire du camping itinérant. Une manière de garder vos bagages légers, c'est de posséder beaucoup d'habiletés : savoir comment trouver ce dont vous avez besoin dans la forêt, savoir comment rechercher à manger, comment allumer un feu sans allumettes, comment construire un abri si vous n'avez pas de tente. De la même manière, en développant ces trésors internes, vous prenez des habiletés avec vous, des habiletés que vous pouvez utiliser, et vous n'êtes pas obligé de vous surcharger.

Le Canon donne d'autres listes de qualités que vous pouvez également prendre avec vous,

telles les perfections, la générosité, la vertu, la renonciation, le discernement, la persistance, l'endurance, la véracité, la bienveillance, et l'équanimité.

Remarquez que ces listes contiennent les actes de base du mérite : la générosité, la vertu, et le développement de la bienveillance. Ainsi que nous l'avons déjà noté, chacune de ces actions méritoires donne des leçons pour développer un sens du soi habile. En même temps, chacune fournit aussi l'occasion de pratiquer pour développer un sens du pas-soi habile, car chacune implique l'abandon de quelque chose de moindre valeur en faveur de quelque chose qui a plus de valeur. Chacune demande que vous voyiez les choses de moindre valeur comme étant pas-soi.

Par exemple, le Bouddha recommande de voir la générosité comme un échange. A chaque fois que vous donnez, vous obtenez quelque chose en échange. Vous obtenez un état d'esprit plus élevé, le respect des autres, un sens de camaraderie avec les gens autour de vous, et un sens plus spacieux de votre vie. Vous apprenez comment voir que l'objet que vous donnez n'est pas à vous, et que la qualité d'esprit développée en donnant a plus de valeur que le fait de s'accrocher à l'objet en question.

Les autres formes d'actions méritoires enseignent aussi des leçons importantes sur le pas-soi. Quand vous essayez de développer la vertu, vous découvrez des voix dans le comité de votre esprit qui résistent aux préceptes. Vous devez apprendre comment ne pas vous identifier à elles, et comment le faire de façon habile, comme une partie du développement de la vertu en tant que trésor ou perfection. De façon similaire, en ce qui concerne la pratique de la bienveillance : vous apprenez à voir la malveillance comme quelque chose avec quoi vous ne voulez pas vous identifier. Ainsi qu'Ajaan Lee l'a dit, si vous avez de la malveillance envers quelqu'un, c'est comme si vous laissiez un aimant dans le monde. Elle vous attirera vers cette personne quand vous renaîtrez. Donc, vous voulez apprendre à voir les pensées de malveillance comme étant pas-soi.

Il y a une autre liste d'enseignements qui vous aident à adopter une vue à long terme de ce à quoi il vaut la peine de s'identifier et de ne pas s'identifier. On les appelle les huit *dhamma* mondains : la richesse, la perte de la richesse, le statut, la perte du statut, la louange, la critique, le plaisir, la douleur. C'est là, dit le Bouddha, fondamentalement tout ce que le monde a à offrir, et ce n'est pas grand chose, n'est-ce pas ? Vous remarquerez qu'ils se présentent

sous forme de paires. Il est impossible d'avoir l'un sans l'autre. Si vous essayez de vous accrocher à votre richesse, vous allez de toute façon la perdre. Si vous essayez de vous identifier au statut que vous pouvez avoir, cela rend les choses difficiles quand vous perdez ce statut. C'est la même chose avec la louange et la critique, le plaisir et la douleur. Donc, il est préférable de ne pas essayer de s'accrocher à ces choses-là, mais il est possible d'en faire un bon usage pendant que vous en disposez : utiliser ces choses que vous ne pouvez pas prendre avec vous comme des moyens pour développer les qualités de l'esprit que vous pouvez prendre avec vous.

Par exemple, jetez un coup d'œil à l'argent dans votre portefeuille. Est-ce que votre nom est écrit dessus ? Non, c'est le nom de l'Etat. Il peut le reprendre quand il le veut. Il n'est pas réellement à vous. Même votre carte bancaire : peut-être qu'il y a votre nom dessus, mais il y a aussi le nom de la banque, et nous savons où se trouve réellement le pouvoir. Donc, pendant que vous disposez de cette richesse, essayez d'en faire bon usage. Utilisez-la d'une manière qui donne naissance à des vertus dans l'esprit, telles la générosité et la bienveillance.

De façon similaire pour ce qui est du statut : essayez d'utiliser le pouvoir qui accompagne le statut pour faire du bien dans le monde. Quand vous souffrez de la perte de la richesse et de la perte du statut, apprenez aussi comment tirer avantage de ce qu'elles ont à offrir. Par exemple, quand vous perdez la richesse et le statut, vous découvrez qui sont vos véritables amis. Vous êtes aussi obligé de devenir plus ingénieux pour vous débrouiller avec peu. Cela développe votre discernement et votre ingéniosité.

Quand la louange survient, essayez d'utiliser la louange d'une manière habile. Souvenez-vous que les gens qui vous louent essaient de vous encourager à continuer à faire du bien. Ne laissez pas la louange vous monter à la tête, en pensant que vous êtes déjà suffisamment bon et que vous n'avez pas besoin d'essayer de faire mieux.

En même temps, vous devez cependant vous souvenir que quand les gens vous louent, parfois ils ont des motifs cachés, et donc vous devez être prudent. Quant à la critique, si la critique est vraie, vous avez appris quelque chose d'important à propos de vous-même, quelque chose que vous pouvez apprendre à corriger en vous. Vous pouvez facilement vous cacher vos fautes à vous-même, et c'est la raison pour laquelle le Bouddha dit que si quelqu'un vous les montre, il faut penser que cette personne vous montre un trésor. Si la

critique est fausse, vous avez appris quelque chose d'important à propos de l'autre personne. Il se peut que ce soit quelque chose que vous ne voulez pas apprendre, mais c'est quelque chose de bon à savoir.

Ajaan Lee dit aussi de faire attention au statut et à la louange. Une fois que vous avez un statut élevé et que les gens vous louent, ils vous limitent avec leurs désirs. Si, d'un autre côté, vous n'avez aucun statut et que les gens vous traitent en chien, souvenez-vous que les chiens n'ont pas de lois. Ils peuvent aller partout où ils le veulent.

Ce que cela signifie, c'est que vous apprenez comment profiter de toutes ces choses quand elles se présentent, qu'elles soient bonnes ou mauvaises, et vous vous rendez compte que nulle d'entre elles ne durera toujours. Vous ne pouvez pas réellement vous accrocher à elles comme étant vôtres, vous devez les voir en tant que pas-soi, mais si vous les utilisez pour développer de bonnes qualités de l'esprit, alors vous en avez tiré ce qu'elles ont de meilleur : développer de bonnes qualités que vous pouvez utiliser dans cette vie, et qui continueront après la mort. Vous avez fait un échange sage.

Le Bouddha dit aussi que quand vous apprenez comment regarder le gain et la perte sur le long terme, sur de nombreuses vies, cela vous aide à surmonter votre attachement, à la fois à la richesse et à la déception, et au chagrin. Il dit que vous devez vous rappeler que vous avez déjà fait l'expérience des extrêmes de la richesse et de la pauvreté de nombreuses fois, et donc vous ne devriez pas vous laisser emporter par la richesse que vous possédez dans cette vie, ou être jaloux de la richesse des autres, ou être perturbé par un état de pauvreté dans lequel vous pouvez tomber. Rendez-vous compte que les choses matérielles vont et viennent, mais l'état de votre esprit est la chose la plus importante que vous possédez. C'est de cette façon que vous développez le discernement pour gérer de façon habile tout ce qui peut vous échoir, à la fois dans cette vie et dans la prochaine.

En d'autres termes, le Bouddha veut que vous regardiez la vie et la mort à long terme, que vous vous rendiez compte qu'afin de développer de bonnes qualités dans l'esprit, vous devez abandonner vos attachements, votre sens du soi autour de nombreuses choses. Mais c'est un échange, un échange très sage et très avantageux. Vous acquérez de nombreuses qualités mentales importantes en retour.

Maintenant, ce n'est pas seulement un exercice de gratification décalée, parce que même



dans le moment présent, vous acquérez un sens du soi sain, qui essaie toujours d'apprendre à faire ce qui est habile, qui essaie toujours d'apprendre à partir de ses erreurs, et qui est toujours disposé à apprendre comment lâcher prise de manières de s'identifier malsaines.

Contempler ces faits vous donne un sens de force, d'être aux commandes. Vous pouvez façonner la vie que vous voulez, la vie qui donnera naissance au bonheur à long terme, à la fois maintenant et dans le futur.

Cependant, cette contemplation donne aussi naissance à un sens de vigilance. Vous voyez que vous avez besoin d'être prudent dans la façon dont vous ordonnez vos priorités.

En fin de compte, cependant, cela donne naissance à un sens de désenchantement. Vous vous rendez compte que des choses comme la richesse et le statut, la louange et le plaisir, vont et viennent, vont et viennent, et elles commencent à perdre de leur attrait.

Ce sens combiné de force, de vigilance, et de désenchantement constitue un mélange sain. D'un côté, l'élément de force vous empêche d'essayer d'emprunter le raccourci qui consiste à abandonner au début de la Voie. En d'autres termes, vous ne dites pas simplement : « Je vais simplement accepter les choses comme elles sont et ne pas réellement essayer, et à la place de cela essayer de trouver la paix de cette manière. » Au lieu de cela, vous essayez de trouver la paix en développant vos forces, et vous découvrez que l'on peut trouver beaucoup de bonheur de cette manière. Vous développez le discernement en décidant ce qui est réellement important dans la vie, et quelles sont les sortes de bonheur qui ont plus de valeur que d'autres. De cette manière, vous repoussez en fait les caractéristiques de l'inconstance, du stress, et du pas-soi. Vous essayez de trouver un sens de bonheur qui est, dans une certaine mesure, constant, plaisant, et dans une certaine mesure sous votre contrôle.

Mais ensuite, vous vous heurtez aux limites de cette sorte d'activité. Vous travaillez dur pour obtenir de bonnes choses dans la vie, mais ensuite vous devez les abandonner pour développer la générosité. En suivant les préceptes, vous obtenez une bonne vie, mais même une bonne vie implique le vieillissement, la maladie, et la mort. Même les êtres célestes doivent mourir. Vous vous rendez aussi compte qu'à long terme, le confort qui provient des bonnes actions peut souvent conduire à la négligence et à la complaisance : les gens nés dans de bonnes conditions ont trop facilement tendance à ne pas les apprécier et ils deviennent paresseux. Ils commencent à abuser de leur chance.

Donc, même les bonnes choses dans la vie présentent des dangers. Et quand vous voyez les choses à long terme, quels que soient les scénarios que vous envisagez pour votre prochaine vie, elles commencent à paraître mesquines, parce qu'étant donné qu'il y a tout ce vieillissement, cette maladie et cette mort, il y aura de nombreuses, nombreuses larmes. Ainsi que le Bouddha l'a dit un jour, que pensez-vous qui soit le plus grand ? Les larmes que vous avez versées au cours de nombreuses vies ou l'eau de l'océan ? Et la réponse est les larmes.

Il y a un autre *sutta*, qui dit la même chose mais sous une forme plus visuelle. Le Bouddha a demandé un jour à des moines : « Que pensez-vous qui soit le plus grand ? Toute l'eau des océans ou le sang que vous avez versé d'avoir eu votre tête coupée ? Pensez à toutes les fois où vous avez été une vache et où vous avez eu la tête coupée. Pensez à toutes les fois où vous avez été un mouton et où vous avez eu la tête coupée. Toutes les fois où vous avez été un cochon et où vous avez eu la tête coupée. Toutes les nombreuses fois où vous avez été un être humain, mais que vous étiez un voleur et où vous avez eu la tête coupée. Toutes les nombreuses fois où vous avez été un voleur de grand chemin et où vous avez eu la tête coupée. Les nombreuses fois où vous avez commis l'adultère, et où vous avez eu la tête coupée. Dans chaque cas, le sang est plus que l'eau des océans. »

Les moines qui ont entendu cet enseignement sont tous devenus des *arahant* sur-le-champ.

Quand vous pensez à des choses comme celles-ci, vous commencez à rechercher l'affranchissement. Vous voyez que même le plus grand bonheur sur les plans d'existence de la renaissance est limité, et que le seul bonheur véritable réel est la liberté. C'est à ce moment que vous êtes prêt pour le niveau transcendant de l'enseignement du Bouddha sur le pas-soi.

Et c'est ce dont nous parlerons demain soir.

## QUESTIONS

*Question* : plus dans les méditations le calme est profond, plus en dehors de la méditation les différents soi ont peur de disparaître. Apparaît alors la peur de la mort. Je ne vois alors que la solution dans l'instant présent, que je maîtrise mal.

*Réponse* : c'est à ce moment qu'il est important de vous souvenir que vous avez de nombreux soi. Si vous en perdez quelques-uns, vous ne serez cependant pas totalement perdu. Vous pouvez demander à vos soi individuels : « Bon, avec lequel d'entre vous est-il plus habile que je m'identifie en ce moment même ? » Une autre manière dont vous pouvez considérer tout ceci, c'est de vous demander quel est le membre du comité en qui vous pouvez avoir le plus confiance en ce moment même. Ensuite, mettez-vous de son côté. En ce qui concerne les autres soi, rappelez-vous que bien qu'il soit possible qu'ils soient en train de disparaître en ce moment même, ils peuvent revenir. Voyez ce qui aide.



**ENSEIGNEMENT 7 :****LE PAS-SOI AU NIVEAU TRANSCENDANT**

*27 mai 2011*

Hier soir, nous avons parlé de l'enseignement sur le pas-soi au niveau mondain en tant qu'il est en relation avec la question de la renaissance et du *kamma*. A ce niveau, vous appliquez la perception du pas-soi de manière sélective. Vous regardez les habiletés que vous pouvez prendre avec vous, vous identifiez les choses qui vous empêcheraient de prendre avec vous les bonnes habiletés, et vous essayez de percevoir ce second ensemble de choses comme étant pas-soi. De cette manière, vous pouvez développer les conditions d'une bonne renaissance et la capacité à gérer tout ce que vous pouvez rencontrer lorsque vous passez à travers le cycle de la mort et de la renaissance.

Mais lorsque vous contemplez la question de la renaissance, vous commencez à voir que même si vous développez de bonnes qualités mentales, le processus reste dans son ensemble très risqué et incertain. Quand les choses deviennent faciles et confortables, il est très facile de devenir complaisant, et d'oublier de continuer à travailler sur les bonnes qualités. Et même la meilleure des vies dans le cosmos doit se terminer avec la séparation et la mort. Vous avez fait l'expérience de ces souffrances d'innombrables fois dans le passé, et si vous n'obtenez pas l'affranchissement vis-à-vis du processus de la renaissance, vous devrez endurer les mêmes souffrances d'innombrables fois dans le futur. Quand cette prise de conscience pénètre profondément dans le cœur, vous êtes prêt pour l'enseignement transcendant sur le pas-soi.

Cela, c'est le sujet de l'enseignement de ce soir.

L'enseignement transcendant sur le pas-soi dérive de la Vue Juste transcendante, et la Vue Juste transcendante se passe en deux étapes.

La première étape voit l'expérience selon les termes des Quatre Nobles Vérités de la souffrance, de son origine, de sa cessation, et de la voie de pratique qui conduit à sa cessation. Ainsi que vous vous en souvenez peut-être, chacune de ces vérités comporte un devoir : si

vous voulez mettre un terme à la souffrance, la souffrance devrait être comprise, sa cause devrait être abandonnée, sa cessation devrait être réalisée, et la voie qui conduit à sa cessation devrait être développée en tant qu'habileté [§5]. Le but de l'enseignement transcendant sur le pas-soi est de vous aider à accomplir chacun de ces devoirs.

Dans la première Noble Vérité, le Bouddha identifie la souffrance aux cinq agrégats de l'agrippement. Remarquez que les agrégats ne sont pas, en eux-mêmes, souffrance. L'esprit souffre parce qu'il s'y agrippe. Ainsi que je l'ai déjà mentionné, l'agrippement est aussi similaire au processus de se nourrir. Nous faisons continuellement quelque chose, encore et encore, c'est l'agrippement, comme moyen pour trouver le bonheur : c'est cela, se nourrir.

Nous avons un bon exemple de cela avec une expérience que des neurobiologistes ont faite sur des souris. Ils ont découvert le centre du plaisir dans le cerveau de chacune des souris et ils y ont planté une petite électrode. Quand les souris poussaient leur tête contre un levier, le levier délivrait une stimulation électrique modérée au centre du plaisir. Les souris ont développé une telle addiction à cela, le faisant encore et encore et encore, qu'elles en ont oublié de manger et qu'elles sont mortes. Elles « se nourrissaient » d'un plaisir qui était très immédiat et intense, mais qui ne fournissait aucun nutriment. C'est la raison pour laquelle elles sont mortes.

Le même principe s'applique à l'esprit humain. Habituellement, nous nous nourrissons des agrégats d'une manière qui ne fournit aucun nutriment, et donc notre bonté meurt.

Au niveau transcendant de la Vue Juste, le Bouddha veut que nous utilisions la perception du pas-soi en tant que moyen pour comprendre cet agrippement et cette action de se nourrir jusqu'au point où nous ne ressentions plus de passion pour eux [§28]. Mais son approche est un peu indirecte. Ainsi que nous l'avons déjà vu, au lieu de simplement vous dire d'arrêter de vous nourrir des agrégats, il veut que vous les transformiez en une voie : la nourriture saine qui donne de la force à l'esprit, jusqu'au point où il n'a plus besoin de se nourrir.

L'exemple principal de ceci est la pratique de la Concentration Juste. Ainsi que nous l'avons déjà vu, la Concentration Juste se compose des cinq agrégats, et les sensations d'aise, de ravissement, et de rafraîchissement qui proviennent de la Concentration Juste constituent une nourriture saine pour l'esprit. Vous apprenez à travers la pratique que vous pouvez trouver un sens de bonheur qui provient de l'intérieur, et vous n'avez plus besoin de rechercher de la

nourriture à l'extérieur.

Pour développer cette sorte de concentration, vous devez appliquer la perception du pas-soi de manière sélective : vous vous accrochez à votre concentration, et vous appliquez la perception du pas-soi à toutes les pensées qui vous en distraient, et qui vous éloigneraient de l'objet de votre concentration. Lorsque vous acquérez habileté et maturité pour appliquer cette perception de cette manière, cela vous rend capable de lâcher prise de nombreux attachements à d'autres formes de bonheur moindres, à propos desquelles vous vous rendez compte que vous n'en avez plus besoin : en particulier les plaisirs de la sensualité. Quand vous vous rendez compte que vous n'en avez plus besoin, vous découvrez que ce n'était réellement pas grand-chose.

Aux Etats-Unis, il y avait un dessin humoristique dans un journal qui montrait un groupe de vaches dans un pâturage. Une des vaches relève la tête à cause de ce qu'elle vient brusquement de découvrir avec surprise, et elle dit : « Eh, un instant ! C'est de l'herbe ! C'est de l'herbe qu'on est en train de manger ! »

Ce n'est pas amusant en français ? C'est amusant en anglais, simplement l'idée absurde d'attribuer une sensibilité humaine aux vaches, que la seule raison pour laquelle elles mangeaient de l'herbe, c'est parce qu'on les avait trompées en leur faisant croire que c'était quelque chose d'autre.

Quoi qu'il en soit, le Canon possède une histoire similaire, celle d'un homme aveugle à qui on a donné un vieux chiffon sale, en lui disant que c'est un morceau de tissu propre et blanc. Il prend grand soin de son morceau de tissu propre et blanc. Mais ensuite, des membres de sa famille l'emmènent chez un médecin et le médecin le guérit de sa cécité. Il regarde le morceau de tissu et se rend compte qu'on l'a trompé : ce n'était qu'un vieux chiffon sale.

Le message par rapport au *Dhamma*, à la fois dans le dessin humoristique et dans l'histoire, c'est que souvent nous recherchons aveuglément le plaisir dans des choses à propos desquelles, quand nous reprenons nos esprits, nous nous rendons compte qu'elles n'ont jamais été satisfaisantes. Dans certains cas, le plaisir est en réalité malsain, et il vous fait faire des choses que vous regrettez plus tard.

La pratique des *jhāna* fournit la perspective qui vous permet de vous désengager de vos passions sensuelles et de toutes vos autres manières malhabiles de rechercher le plaisir, ainsi

que vis-à-vis des membres du comité mental qui poussent dans cette direction, et de voir que les efforts déployés pour les obtenir n'en valaient pas la peine.

Ce processus n'est pas toujours facile. Vous avez tendance à vous identifier avec ces membres malhabiles du comité parce que vous les associez au plaisir. Mais la pratique des *jhāna* aide à rendre possible ce processus de désidentification. Quand vous voyez que, comparé au plaisir sans blâme des *jhāna*, les autres membres du comité vous apportent aussi le stress et la douleur, vous pouvez plus facilement les considérer comme étant pas-soi. Vous pouvez les abandonner.

Lorsque la pratique des *jhāna* mûrit, il arrive un moment où vous vous rendez compte qu'il reste seulement un attachement qui bloque le bonheur inconditionné, et c'est l'attachement à la Voie elle-même : en particulier la pratique de la concentration et le développement du discernement. C'est là où le Bouddha commence à vous faire appliquer l'enseignement transcendant sur le pas-soi de façon générale, et pas seulement sélective. En d'autres termes, vous appliquez la perception du pas-soi à chaque cas d'agrippement aux agrégats, même aux agrégats qui concernent les *jhāna* et le discernement. C'est de cette façon que l'enseignement sur le pas-soi vous aide pour les devoirs de la compréhension du stress et l'abandon de toute forme de désir ardent, d'agrippement, de passion ou de délice qui donnerait naissance au stress.

Le passage suivant montre les étapes principales de ce processus. D'abord, vous maîtrisez l'état de *jhāna*. Ensuite, vous essayez de développer les perceptions qui donnent naissance à un sens de dépassion pour les *jhāna*. Une fois que vous avez développé ce sens de dépassion, vous développez la perception dans laquelle vous voyez la dépassion et la cessation générales comme quelque chose de désirable. Ensuite, vous apprenez comment abandonner même cette perception-là, et rester ici-même. C'est alors, dit le Bouddha, que le plein Eveil peut se produire.

« Supposons qu'un archer ou qu'un élève archer pratique sur un bonhomme en paille ou un tas d'argile, de sorte qu'après un certain temps il devienne capable de tirer à de grandes distances, de tirer rapidement avec précision, et de transpercer de grandes masses. De la même manière, il y a le cas où un moine... entre et demeure dans le

premier *jhāna* : le ravissement et le plaisir nés de l'isolement, accompagnés par la pensée dirigée et l'évaluation.

« Il considère tous les phénomènes-là, qui sont liés à la forme, la sensation, la perception, les fabrications, et la conscience comme inconstants, stressants, une maladie, un cancer, une flèche, douloureux, une affliction, étrangers, une désintégration, un vide, pas-soi.

« Il détourne son esprit de ces phénomènes, et ayant fait cela, il oriente son esprit vers la propriété du Sans-mort : 'C'est la paix, c'est exquis – la cessation de toutes les fabrications, le renoncement à toutes les acquisitions, le terme du désir ardent, la dépassion, la cessation, le Délitement.'

« Demeurant là, il atteint le terme de toutes les fermentations mentales. Ou, si ce n'est pas le cas, alors, à travers cette passion pour le *Dhamma*, cette délectation dans le *Dhamma*, et à travers l'éradication totale des cinq premières entraves [les vues concernant l'identité d'un soi, la saisie vis-à-vis des préceptes et des pratiques, l'incertitude, la passion sensuelle et l'irritation], il est destiné à renaître [dans les Pures Demeures], et à y être totalement délié, pour ne jamais revenir de ce monde...

[De façon similaire pour ce qui est du deuxième, du troisième, et du quatrième *jhāna*.] » — *AN 9:36*

Il est nécessaire d'expliquer quelques points dans ce passage. D'abord, quand le Bouddha parle du terme des fermentations, il parle de l'Eveil. Les fermentations sont les souillures qui remontent en bouillonnant dans l'esprit.

Deuxièmement, en ce qui concerne la deuxième étape où le Bouddha dit de percevoir les agrégats dans le *jhāna* comme inconstants, stressants, etc., il y a d'autres passages dans le Canon qui développent ce point. Dans ces passages, le Bouddha vous recommande d'appliquer les trois questions qui dérivent de la question originelle dont il a dit qu'elle constituait le fondement du discernement : « Qu'est-ce qui, quand je le ferai, conduira à mon bien-être et à mon bonheur à long terme ? » A ce stade de la pratique, il recommande de regarder de plus près l'idée du bonheur à long terme. Focalisez-vous sur le mot « long terme ». Vous savez que les *jhāna* sont un bonheur à long terme, mais maintenant vous vous rendez



compte que le long terme n'est plus assez bon. Il n'est pas fiable. Il fluctue. Parce qu'il n'est pas fiable et qu'il fluctue, vous voulez trouver quelque chose de meilleur. Vous vous rendez compte que parce qu'il est inconstant, il n'est pas vraiment agréable. Même dans le plaisir qu'il offre *vraiment*, il y a du stress. Et parce qu'il y a du stress, pourquoi voulez-vous le revendiquer comme étant vôtre ?

Cette ligne de pensée correspond aux trois questions que le Bouddha veut que vous vous posiez à ce stade de la pratique [§16].

La première est : « Est-ce constant ? » Et la réponse est non. Cela conduit à la question suivante : « Si c'est inconstant, est-ce agréable ? » Et encore une fois, la réponse est non. Cela conduit à la question suivante : « Si c'est quelque chose qui est inconstant et stressant, est-il approprié de dire que : 'C'est moi, c'est moi-même, c'est ce que je suis ?' » En d'autres termes : « Est-il habile de le revendiquer ? » Et encore une fois, la réponse est non.

Maintenant, remarquez que le Bouddha ne vous demande pas d'arriver à la conclusion qu'il n'y a pas de soi. Il vous demande simplement de voir si cette manière de créer un sens du soi est habile. Sa méthode d'analyse, quand on l'applique constamment à tous les agrégats, donne naissance à un sens de désenchantement et de dépassion pour tout type d'agrippement. Mais remarquez que vous ne faites pas cela par pessimisme. Vous faites cela pour votre propre bonheur véritable, mais maintenant c'est quelque chose de mieux que le long terme, de plus long que le long terme. Vous voulez quelque chose qui soit totalement intemporel et fiable.

Ainsi que ce passage que nous venons juste de voir l'indique, cette série de questions conduit parfois au plein Eveil, mais parfois ce n'est pas le cas. Elle conduit à la place à l'état-de-non-retour. Maintenant, le niveau d'éveil du non-retour n'est pas une mauvaise chose. Un jour, un groupe de personnes était venu voir mon maître Ajaan Fuang. Elles étudiaient la philosophie bouddhiste et elles avaient entendu dire que c'était un bon enseignant, mais elles ne savaient pas ce qu'il enseignait. Donc, elles étaient venues et elles lui ont demandé de leur donner des enseignements. Il a dit : « D'accord, fermez les yeux et focalisez-vous sur votre respiration. » Et elles ont dit : « Non, non, non, nous ne pouvons pas faire ça. » Il leur a demandé : « Pourquoi ? » Et elles ont dit : « Si nous nous focalisons sur la respiration, nous allons rester bloquées dans les *jhāna* et ensuite, nous renaîtrons comme des *Brahmā*. » Et Ajaan Fuang a répondu : « Qu'est-ce qu'il y a de mal à renaître comme un

*Brahmā* ? Même ceux-qui-ne-reviennent-pas renaissent comme des *Brahmā*. Et renaître comme un *Brahmā*, c'est mieux que de renaître comme un chien. »

En d'autres termes, si vous n'avez pas atteint les *jhāna*, il est dur de lâcher prise des passions sensuelles. Et les gens coincés avec les passions sensuelles, même s'ils ont étudié la philosophie bouddhiste, peuvent facilement renaître comme des chiens. Donc, les dangers des *jhāna* et du non-retour sont bien moindres que les dangers de ne pas parvenir à ces atteintes.

Cependant, si c'est possible, le Bouddha vous encourage vraiment à essayer d'aller au-delà du niveau du non-retour et d'obtenir l'Eveil complet. C'est là où il fait intervenir un autre enseignement. En pali, la phrase est : « *Sabbe dhammā anattā*, », ce qui signifie : « Tous les phénomènes sont pas-soi [§29]. » Cela s'applique à la fois aux phénomènes fabriqués et aux phénomènes non-fabriqués.

Ainsi que le passage précédent le déclare, ce qui empêche un de ceux-qui-ne-reviennent-pas d'obtenir l'Eveil complet, c'est un type de passion et de délice : la passion pour le Sans-mort et le délice dans le Sans-mort. La passion et le délice sont des termes pour désigner l'agrippement. Même quand l'esprit lâche prise de son agrippement et de sa passion pour les agrégats, il reste encore quelque chose à quoi il peut s'agripper : l'expérience du Sans-mort qui suit le lâcher prise des agrégats. L'esprit peut considérer son expérience du Sans-mort comme un phénomène, comme un objet de l'esprit. Là où il y a un objet, il y a un sujet – le soi qui connaît, le sens de « Je suis » [§30] – et cela fournit une prise qui permet à la passion et au délice d'apparaître : instinctivement, vous voulez contrôler tout ce que vous aimez, et donc vous essayez de contrôler l'expérience du Sans-mort, bien que l'idée d'un « contrôle » soit ici superflue – le Sans-mort ne va pas changer – et contre productive : le soi créé autour de ce désir de contrôle se met en réalité en travers de la voie vers la liberté totale. Pour contrecarrer cette tendance au contrôle, le Bouddha vous fait ici appliquer la perception que tous les phénomènes sont pas-soi, même l'expérience du Sans-mort.

Il y a un autre passage pertinent par rapport à cela, où le Bouddha dit que quand vous voyez tous les phénomènes apparaître et disparaître – et ceci inclut tout, la Voie incluse et votre agrippement au Sans-mort – quand vous observez toute chose apparaître, apparaître, apparaître, tout le temps, l'idée de la non-existence ne vient pas à l'esprit. Quand vous voyez

toutes ces choses disparaître, disparaître, disparaître, l'idée de l'existence ne vient pas à l'esprit. A ce stade, les idées d'existence et de non-existence sont non-pertinentes par rapport à votre expérience. Tout ce que vous voyez, c'est le stress qui apparaît, le stress qui disparaît [§31].

Cela a plusieurs ramifications. Si les idées d'existence et de non-existence ne vous viennent pas à l'esprit, alors la question de l'existence ou de la non-existence d'un soi ne vous vient pas à l'esprit non plus. Cela vous débarrasse de votre peur de cesser d'exister si vous lâchez prise des choses, parce que l'esprit ne pense pas selon ces termes.

En même temps, vous atteignez le stade supérieur de la Vue Juste transcendante, qui s'accompagne d'un niveau de devoir supérieur et plus raffiné. Comme vous vous en souvenez, chacune des Quatre Nobles Vérités comporte un devoir, mais dans ce cas, quand vous voyez tout apparaître et disparaître simplement en tant que stress, tous les devoirs se réduisent à un : vous comprenez les choses jusqu'au point de la dépassion. Cela signifie que vous lâchez prise, lâchez prise, même de la concentration, même du discernement, même du fait de vous agripper au Sans-mort. Selon les mots d'Ajaan Mun, l'ensemble des Quatre Nobles Vérités se transforme en une seule Vérité. Elles comportent toutes le même devoir, qui est de lâcher prise de tout.

Cela permet à l'esprit de faire l'expérience du *nibbāna*, non pas en tant que phénomène, mais en tant qu'expérience totale. A ce stade, vous avez trouvé le bonheur total, qui n'a plus besoin d'aucune protection, plus besoin d'être maintenu. Il n'est plus question de contrôle et de non-contrôle. Il n'y a pas besoin de stratégie du soi pour créer ce bonheur, et pas besoin d'un sens du soi pour le consommer ou en faire l'expérience. Là où vous ne tirez pas une ligne de séparation pour définir le soi, il n'y a pas besoin de définir le pas-soi. Là où il n'y a pas d'agrippement, il n'y a pas besoin de stratégie du pas-soi. Donc, les stratégies du soi et du pas-soi sont toutes laissées de côté. Même la stratégie de la dépassion elle-même est laissée de côté. A ce stade, l'esprit n'a plus du tout besoin d'une stratégie quelle qu'elle soit, parce qu'il a trouvé un bonheur qui est véritablement ferme. Ce n'est pas un phénomène, c'est un bonheur. Le Bouddha appelle ceci une forme particulière de conscience dont il n'est pas nécessaire de faire l'expérience à travers les six sens, ou ce qu'il appelle « le tout » [§32]. C'est quelque chose qui est directement expérimenté comme la liberté totale. Et au moment de l'Eveil, il n'y

a pas d'expérience des six sens.

Cependant, après le moment de l'Eveil, quand l'esprit retourne à l'expérience des sens, ce sens de liberté reste. Le Canon illustre ceci avec une image, pas une image jolie, mais mémorable. L'image est la suivante : supposez une vache morte. Vous prenez un couteau et vous enlevez la peau, en coupant tous les tendons et les tissus qui lient la peau à la vache. Ensuite, vous remettez la peau. La question est : est-ce que la peau est encore attachée à la vache comme elle l'était auparavant ? Et la réponse est non. Bien qu'elle soit tout contre la vache, elle n'est plus attachée. De la même manière, la pratique du discernement est comme un couteau. Il coupe à travers tous les attachements entre les sens et leurs objets. Une fois que les attachements ne sont plus là, alors même si vous jetez le couteau, vous ne pouvez plus lier les choses de la manière dont elles étaient liées auparavant [§33]. L'œil voit toujours les formes, l'oreille entend les sons, mais il y a un sens que ces choses ne sont plus reliées.

Ainsi que je l'ai dit, l'image n'est pas jolie, mais elle fait passer le message qu'une fois la liberté totale trouvée, elle ne peut plus jamais être perdue.

Un dernier point. Ainsi que je l'ai dit dans un des enseignements précédents, ce qui vous obsède vous limite. Vous vous définissez par vos obsessions et vos attachements, et cette sorte de définition vous limite. Quand il n'y a plus d'attachements ou d'obsessions, vous n'êtes plus défini [§34-37]. Et parce que vous n'êtes plus défini, on ne peut plus vous décrire comme existant, n'existant pas, ni l'un ni l'autre, ou les deux. En d'autres termes, les idées de l'existence du soi et de la non-existence du soi ne s'appliquent plus. Quant aux perceptions du soi et du pas-soi, elles sont comme le couteau qui a été utilisé pour couper les choses, mais qui est maintenant laissé de côté.

## QUESTIONS

*Question* : est-ce que l'on peut dire que des pratiques comme le don, *mettā*, la générosité, sont des pratiques qui développent en nous un « soi » sain, et qui à terme mènent à la disparition de l'ego ? En ce sens, les notions de bien et de mal de nos actions (l'éthique) disparaissent au profit des notions de « efficace » et « inefficace ».

*Réponse* : les pratiques de la générosité, de la méditation, et de la vertu sont toutes des manières de développer un sens du soi sain et de développer une perception saine de ce qui est pas-soi. Nous avons besoin de ces deux types de perceptions jusqu'à l'étape finale de la Voie, le stade où l'esprit atteint un bonheur véritable et ainsi n'a plus besoin de l'une ou de l'autre de ces stratégies, c'est-à-dire ni la stratégie du soi, ni la stratégie du pas-soi.

Tout au long de la Voie, l'idée de ce que vous devriez et ne devriez pas faire dépend de ce qui est habile et de ce qui n'est pas habile. « Malhabile » est défini comme tout ce qui cause du mal ; « habile » comme ce qui évite le mal. L'idée d'habile et de malhabile est plus pratique à utiliser que l'idée d'un bien ou d'un mal absolu, parce que vous pouvez avoir de nombreux degrés dans l'idée de l'habileté. Vous développez graduellement l'habileté vers des niveaux de raffinement de plus en plus élevés tout au long de la Voie.

Quant aux personnes qui ont atteint l'Eveil total, la connaissance de leur propre esprit est complète, mais il leur est encore possible d'en apprendre plus sur la façon de traiter avec d'autres personnes. Ainsi que mon maître Ajaan Fuang l'a dit un jour, même si vous pouvez lire dans l'esprit des autres, à moins que vous ne connaissiez très bien une personne particulière, vous ne pouvez pas savoir comment cette personne-là va réagir à vos paroles.

Il y a à ce propos une histoire qui concerne Ajaan Mun. Un jour, au début de sa vie de méditant, il était dans un monastère où il y avait un autre moine qui enseignait aussi la méditation. Ce soir-là, tandis qu'Ajaan Mun méditait, il a été capable de lire dans l'esprit de l'autre moine. Il a vu que le moine pensait à beaucoup de choses auxquelles un maître ne devrait pas penser. Donc, le matin suivant, il est allé voir le moine et il lui a dit : « Tu sais, un maître ne devrait pas penser à ces pensées. » Cela a tellement effrayé le moine qu'il a empaqueté son bol et ses robes et qu'il est parti. Et Ajaan Mun s'est rendu compte qu'il avait commis une erreur.

Donc, il y a toujours quelque chose à apprendre, même pour les personnes éveillées. Mais en ce qui concerne la connaissance de leur propre esprit, elle est complète.



**ENSEIGNEMENT 8 :****LE SOI, LE PAS-SOI, ET AU-DELA***28 mai 2011*

Il y a plusieurs années, je lisais un article dans un magazine dans lequel un homme décrivait son enfance à New York. Ses parents étaient venus d'Europe orientale pour vivre aux Etats-Unis, et parce que la famille était pauvre, ils mettaient beaucoup l'accent sur l'éducation. Ils l'encourageaient à s'éduquer autant qu'il le pouvait. J'ai trouvé un détail dans leur manière de l'encourager très pénétrant. Chaque jour, quand le jeune garçon rentrait de l'école, sa mère ne lui demandait pas ce qu'il avait appris ce jour-là. Au lieu de cela, elle lui demandait : « Quelles questions as-tu posées aujourd'hui ? »

La mère était très sage parce qu'elle se rendait compte que c'est à travers les questions que nous donnons une forme à notre connaissance : comprendre comment un élément de connaissance est lié à d'autres éléments de connaissance, et trouver la meilleure manière d'utiliser notre connaissance. C'est la raison pour laquelle il est important de formuler nos questions de façon habile, car si nous ne le faisons pas, nous donnons une forme erronée à tout ce que nous savons d'autre, et nous n'utilisons pas au mieux notre connaissance.

Ce principe s'applique très directement aux enseignements du Bouddha, qui sont tous stratégiques, et en particulier à l'enseignement sur le pas-soi. Pour comprendre cet enseignement, nous devons comprendre à quelle question il est en train de répondre.

Si vous avez déjà suivi un cours d'introduction au bouddhisme, vous avez probablement entendu cette question : « S'il n'y a pas de soi, qui fait l'action, et qui reçoit les résultats de l'action ? » Ce que nous avons vu cette semaine montre que cette question est une mauvaise interprétation à deux titres.

Le premier, c'est que le Bouddha n'a jamais dit qu'il n'y a pas de soi, et il n'a jamais dit qu'il y a un soi. La question de l'existence ou de la non-existence d'un soi est une question qu'il a laissée de côté.

La seconde raison pour laquelle cette question est une mauvaise interprétation, c'est parce qu'elle voit le cadre de référence à l'envers. C'est prendre l'enseignement sur le pas-soi comme cadre de référence et le *kamma* comme quelque chose qui est supposé s'intégrer à l'intérieur du cadre. En réalité, la relation est inverse. Le *kamma* constitue le cadre de référence et l'enseignement sur le pas-soi doit s'intégrer à l'intérieur de ce cadre. En d'autres termes, le Bouddha prend les enseignements sur le *kamma* habile et malhabile comme son enseignement catégorique de base. A l'intérieur de ce contexte, la question du soi et du pas-soi devient : quand une perception du soi est-elle un *kamma* habile, et quand une perception du pas-soi est-elle un *kamma* habile ? Et quand ne sont-elles pas utiles ?

Donc, pour tirer le maximum des enseignements sur le soi et le pas-soi, nous devons les aborder en ayant ces questions à l'esprit. Le Bouddha n'essaie pas de définir ce que vous êtes. Il n'essaie pas de vous mettre dans une boîte. Sa préoccupation, c'est plus de vous aider. Il essaie de vous montrer comment vous vous définissez afin que vous puissiez apprendre comment utiliser ce processus d'auto-définition d'une manière qui conduise au but ultime de son enseignement : le terme de la souffrance et la réalisation de la liberté ultime, du bonheur ultime. De cette manière, les enseignements sur le soi et le pas-soi font partie de la réponse à la question : « Qu'est-ce qui, quand je le ferai, conduira à mon bien-être et à mon bonheur à long terme ? »

Dans ce contexte, il parle du processus de ce qu'il appelle la fabrication du *je* et la fabrication du *mon* dans le but de vous montrer comment vous engager dans ces actions de manière habile. Normalement, nous nous engageons tout le temps dans ces processus. Nous créons un sens du « je » de deux manières : (1) autour de ce que nous pouvons contrôler afin d'atteindre le bonheur, et (2) autour des aspects de notre expérience dont nous espérons qu'ils feront l'expérience du bonheur. En d'autres termes, nous avons un sens de notre soi en tant qu'agent ou producteur du bonheur, et de notre soi en tant que consommateur du bonheur.

Nous commençons à développer notre sens du soi de cette manière très tôt dans la vie. Et nous créons de très nombreux soi différents. Souvenez-vous de l'histoire que je vous ai racontée à propos de votre petite sœur. Quand des méchants la menacent dans la rue, elle est vraiment *votre* sœur. Quand vous la ramenez à la maison saine et sauve et qu'elle prend votre petite auto, elle n'est plus votre sœur. Elle est l'Autre. Cela montre que votre sens du soi



change tout le temps, comme une amibe qui prend de nombreuses formes différentes.

Donc, c'est une bonne chose de comprendre que le sens du soi est une stratégie, et que nous nous engageons dans cette stratégie, fabriquant de nombreux soi, tout le temps. Parfois ils sont mutuellement cohérents, parfois non. Parfois ils sont honnêtes et directs, et parfois non. C'est quelque chose qui devient très apparent au cours de la méditation. Ainsi que nous l'avons mentionné tout au long de cette semaine, votre esprit est comme un comité. Chaque membre du comité est un soi différent que vous avez créé et nourri à un certain moment au cours de votre vie en tant que stratégie particulière pour atteindre un bonheur particulier. Parfois, ils s'entendent bien ; parfois ils ne s'entendent pas bien. Parfois, ils disent la vérité ; parfois ils mentent. Quand vous commencez à méditer, vous les rencontrez tous. L'habileté de la méditation réside dans le fait d'apprendre comment obtenir un certain ordre et une certaine honnêteté parmi les membres du comité, de s'identifier avec les membres les plus habiles, d'essayer de maintenir un contrôle sur les membres malhabiles, et d'apporter une part de véracité à leurs interactions, afin de pouvoir amener l'esprit aux *jhāna*.

L'idée du pas-soi est aussi une stratégie que nous avons utilisée de nombreuses fois. Nous avons appris que, après nous être identifiés avec certaines choses dans un but ou pour satisfaire un désir, nous devons nous désidentifier d'elles dans le but de satisfaire un autre désir. Par exemple, vous pouvez vous identifier avec vos ongles quand ils ont l'air attirant, mais quand ils deviennent trop longs, vous devez les couper et jeter les morceaux coupés.

Quant à nos différentes perceptions du soi, notre perception du pas-soi peut être soit habile, soit malhabile. Parfois, nous essayons de revendiquer des choses que nous ne pouvons pas contrôler, et parfois nous essayons de nier le fait que nous avons une quelconque responsabilité dans des choses que nous *pouvons* contrôler.

Dans l'enseignement du Bouddha sur la façon de mettre un terme à la souffrance, il vous demande de faire un usage habile de ces deux types de stratégies : les stratégies du soi et les stratégies du pas-soi, et d'apprendre comment les employer de façon toujours plus habile, en étant plus conscient, avec plus de discernement, pour apporter une aide en ce qui concerne les devoirs relatifs aux Quatre Nobles Vérités.

La ligne de séparation entre ce que vous pensez être le soi et le pas-soi est déterminée par votre sens du contrôle. Si vous regardez attentivement les agrégats – la forme, la sensation, la

perception, la fabrication, et la conscience – vous pouvez voir que vous n’avez pas un contrôle absolu sur eux, mais que vous avez un contrôle relatif. Par exemple, quand vous dites à votre corps de bouger, il bouge ; quand vous dites à votre esprit de penser à certaines choses, il va y penser. Mais ici votre contrôle n’est pas absolu. Un jour, vous direz au corps de bouger et il ne bougera pas.

Dans le Canon, il y a l’histoire d’un roi qui a quatre-vingts ans, et qui dit à un jeune moine : « Quand j’étais jeune, c’était comme si j’avais la force de deux hommes. Mais maintenant, quand j’ai envie de placer mon pied à un certain endroit, il va se mettre autre part. » La même chose se produit avec votre esprit. Il y a des moments où vous voulez qu’il pense, et il ne veut pas penser, ou bien il va penser à des choses auxquelles vous ne voulez pas qu’il pense. J’ai fait très clairement l’expérience de cette leçon cette semaine. Quand j’apprenais le français au lycée, j’ai obtenu le prix du meilleur élève de ma classe pour le français. Mais maintenant, quand j’essaie de dire quelque chose en français, rien ne sort. Cela vous indique peut-être quelque chose à propos du système éducatif américain, mais cela est aussi dû au fait qu’on ne contrôle jamais totalement l’esprit. Et la situation empire quand vous vieillissez.

Donc, le Bouddha vous recommande, pendant que vous contrôlez en partie le corps et l’esprit, d’utiliser cette faculté de contrôle pour aider à mettre un terme à la souffrance. Quand le corps et l’esprit sont relativement en bonne santé et forts, vous pouvez suffisamment les contrôler pour les utiliser comme une voie qui conduit au terme de la souffrance. Vous commencez avec le premier ensemble d’enseignements catégoriques du Bouddha, pour abandonner les actions malhabiles et en développer d’habiles à la place. Vous utilisez les agrégats pour être généreux, pour développer la vertu, et pour développer l’esprit à travers la méditation.

Lorsque vous essayez d’acquérir l’habileté de ces pratiques, vous vous retrouvez face aux membres du comité en vous. Par exemple, quand vous voulez être généreux, certains membres du comité aiment cette idée, et d’autres non. De façon similaire pour ce qui est des préceptes : certains membres du comité aiment les préceptes et d’autres les haïssent. Et avec la méditation : certains membres du comité veulent se focaliser sur la respiration, et certains veulent penser à demain ou à hier. Donc, une partie de l’habileté de la pratique réside dans le

fait d'apprendre comment distinguer entre les membres du comité, et développer des stratégies pour traiter avec eux de façon efficace. Vous apprenez à utiliser les fonctions saines de l'ego de l'anticipation, de la répression, de la sublimation, de l'altruisme, et de l'humour pour entraîner les membres les moins habiles du comité. Lorsque vous faites cela, vous commencez à acquérir de l'habileté pour créer un sens utile du soi et du pas-soi.

Maintenant, il y a différents stades dans la pratique. Après le premier ensemble d'enseignements catégoriques, vous passez au second : les Quatre Nobles Vérités. Ainsi que je l'ai mentionné hier soir, quand vous mettez l'esprit sur la Voie, vous prenez le matériau brut des agrégats et vous le transformez en *jhāna*. Cela constitue une étape importante de la pratique, parce que quand l'esprit entre dans un état de *jhāna*, il trouve de nouvelles manières de se nourrir et de nouvelles manières de comprendre ce qui est nécessaire et ce qui n'est pas nécessaire au bonheur. Cela focalise de plus en plus votre attention sur votre capacité à créer un sens de bien-être à l'intérieur, et cela vous aide à voir les formes moindres de plaisir comme étant pas-soi. Vous disposez d'une fondation ferme pour les abandonner.

Quand votre habileté est sûre, vous êtes prêt pour le niveau supérieur de la Vue Juste, où vous pouvez commencer à appliquer la perception du pas-soi dans toutes les situations.

Cela, c'est l'étape où vous voyez que bien que les niveaux de *jhāna* constituent une forme de bien-être et de bonheur à long terme, ils sont néanmoins encore incertains et inconstants. C'est un signe que votre sens du bonheur est devenu plus raffiné, et que vos critères en matière de bonheur sont devenus plus élevés. C'est à ce moment-là que le Bouddha vous recommande de développer la perception que même le plaisir des *jhāna* est inconstant, stressant, et pas-soi. Cela donne naissance à un sens de dépassion.

Pour faire cela, il recommande de raffiner la question qui se trouve au début de la sagesse : « Qu'est-ce qui, quand je le ferai, conduira à mon bien-être et à mon bonheur à long terme ? » A ce stade, votre sensibilité vis-à-vis du plaisir et du bonheur vous conduit à vous rendre compte que le bonheur à long terme n'est plus suffisamment bon. Il n'est plus suffisamment bon pour que vous vouliez l'appeler « mon ». Donc, maintenant, quoi que ce soit qui puisse surgir dans l'esprit, la question devient : « Est-ce constant ? » Non. « Si quelque chose est inconstant, est-ce source d'aise ou stressant ? » Stressant. « Et si quelque chose est stressant, est-il approprié de l'appeler moi ou mien ? » Ici, et encore une fois, la réponse est non. Vous

appliquez ces questions à tout, même à la perception que vous pouvez avoir du Sans-mort. C'est ce qui incline l'esprit vers un état de bonheur non-fabriqué.

Ce que cela signifie, c'est qu'au début de la Voie, vous ne dites pas simplement que tout est pas-soi et que vous en restez là. Vous n'essayez pas de cloner l'Eveil, en vous disant : « Les gens éveillés n'ont pas de désirs, donc je ne vais pas avoir de désirs non plus. Je ne vais même pas avoir le désir de l'Eveil. Les gens éveillés sont au-delà du bien et du mal, donc je vais aussi aller au-delà du bien et du mal. » Penser ainsi ne vous met pas sur la Voie. En fait, cela vous maintient en dehors de la Voie.

Donc, au lieu de commencer par dire que tout est pas-soi, vous essayez de développer vos forces sur ce que vous *pouvez* contrôler. Vous repoussez les caractéristiques de l'inconstance, du stress, et du pas-soi, et vous voyez jusqu'où vous pouvez les repousser avant qu'elles ne vous repoussent. Et vous découvrez que lorsque vous poussez, vous obtenez un grand plaisir et un grand bonheur. Vous développez le discernement et la sagesse en décidant ce qui est réellement important dans la vie, quelles sortes de bonheur ont plus de valeur que d'autres.

C'est de cette façon que l'esprit développe les nobles trésors de la conviction, de la vertu, de la honte, des scrupules, de l'apprentissage du *Dhamma*, de la générosité, et du discernement. Vous apprenez comment vous accrocher à ces qualités pour le moment, et vous considérez comme pas-soi tout ce qui peut aller à leur rencontre.

De façon similaire, vous développez le plaisir de la concentration parce que vous voyez que c'est quelque chose de beaucoup plus pérenne que tout autre plaisir. Cela vous fournit un bon fondement à partir duquel vous pouvez lâcher prise des plaisirs moindres, en particulier des plaisirs de la sensualité.

Avoir accès à cette forme de plaisir supérieur vous permet aussi de regarder la souffrance et la douleur sans en avoir peur. De cette manière, vous pouvez les regarder dans le but de les comprendre. Normalement, quand nous regardons la douleur, nous la regardons avec l'idée de, soit nous en débarrasser, soit la fuir. Toutefois, ni dans un cas ni dans l'autre nous n'arrivons à comprendre la souffrance ou la douleur. Mais si vous avez un sens de confiance et de bonne humeur face à la douleur – la confiance et la bonne humeur qui proviennent d'un bon état de concentration, bien ferme – alors vous pouvez regarder attentivement la douleur jusqu'au point où vous la comprenez réellement. Cela vous rend capable d'accomplir la tâche en ce qui

concerne la première Noble Vérité, qui est de la comprendre.

En plus de cette confiance, la pratique des *jhāna* vous donne aussi un sens de votre compétence. Vous avez maîtrisé une habileté importante, et appris comment apporter un certain ordre à votre comité. De cette manière – quand vous vous heurtez aux limites des états mentaux même les plus habilement construits, et que vous commencez à appliquer la perception du pas-soi à tout, Voie incluse – ce n’est pas par haine de vous-même. C’est simplement parce que vous vous rendez compte de façon mature que c’est le point extrême où l’intention peut vous mener. A ce stade, l’esprit est réellement prêt pour un bonheur inconditionné.

Et c’est là que vous voyez le génie du Bouddha. Quand l’esprit devient de plus en plus focalisé sur les plaisirs des *jhāna*, tout votre agrippement se retrouve focalisé à un endroit unique, un endroit d’une grande stabilité et d’une grande clarté, de sorte que vous pouvez observer l’agrippement à l’œuvre. Parce que vous voyez que l’état de concentration est la seule chose qui vaille la peine qu’on la contrôle, votre sens du soi est également focalisé là, de sorte que vous pouvez aussi le voir clairement à l’œuvre. Une fois que tout votre agrippement est focalisé là, alors quand vous êtes finalement prêt à couper cette dernière forme d’agrippement, il n’y a plus d’agrippement supplémentaire à aucun phénomène du tout.

C’est la raison pour laquelle, quand vous apprenez comment appliquer la perception du pas-soi même aux *jhāna*, il y a une ouverture sur le Sans-mort. Et quand vous pouvez appliquer la perception du pas-soi au phénomène du Sans-mort, l’esprit va au-delà de tous les phénomènes et arrive à la liberté ultime et au bonheur ultime – la liberté totale, le bonheur total – en tant qu’expérience directe, pure.

A ce stade, vous pouvez déposer toutes vos stratégies. Parce que ce bonheur est totalement inconditionné, vous n’avez pas besoin d’un producteur et vous n’avez pas besoin d’un consommateur. Il n’est pas question de contrôle ou de non-contrôle. Il y a juste l’expérience absolue, inébranlable de la liberté.

De nombreux ajaan de la Forêt ont insisté sur ce point dans leurs enseignements : lors de l’atteinte de l’Eveil, vous laissez de côté à la fois le soi et le pas-soi. Il y a plusieurs années, il y a eu une controverse en Thaïlande à propos de savoir si le *nibbāna* était soi ou pas-soi. On a même discuté de cette question dans les journaux. Donc, un jour, quelqu’un est allé demander

à Ajaan Maha Boowa : « Est-ce que le *nibbāna* est soi ou pas-soi ? » Et sa réponse a été : « Le *nibbāna* est le *nibbāna*. » Un point c'est tout. Il a ensuite expliqué comment le soi et le pas-soi constituent des outils sur la Voie, comment on dépose les deux quand la Voie a accompli son travail, et comment ni l'un ni l'autre ne s'applique à l'expérience du *nibbāna*.

Un de mes maîtres, Ajaan Suwat, a aussi dit que quand vous avez fait l'expérience d'un bonheur qui est au-delà de la mort, cela ne vous intéresse pas réellement de savoir qui en fait l'expérience ou non.

Ce que nous décrivons ici, c'est une sorte de conscience particulière qui se trouve au-delà des agrégats : les textes l'appellent « la conscience sans surface ». Une fois qu'on l'a atteinte, alors la liberté n'est plus jamais perdue. L'esprit n'essaie plus de se définir, et parce qu'il n'est pas défini, on ne peut pas le décrire.

Ce que nous pouvons apprendre de tout ceci, c'est la façon d'employer les questions dans la pratique. Vous essayez d'éviter les questions qui ne sont pas utiles pour mettre un terme à la souffrance, et vous adoptez les questions qui le sont. Ces questions sont celles qui conduisent au discernement, et vous raffinez le discernement en raffinant ces questions lorsque vous les utilisez de façon stratégique. Par exemple, vous commencez avec la question à propos de ce qui conduit au bien-être et au bonheur à long terme. Ensuite, vous le raffinez avec les questions qui appliquent les trois perceptions de l'inconstance, du stress, et du pas-soi à tous les agrégats. Après, vous raffinez encore plus cette perception, à la perception que tous les phénomènes sont pas-soi, et ensuite vous laissez tomber également cette perception pour abandonner l'agrippement sous toutes ses formes. Même la perception de la dépassion qui résulte de ces perceptions est quelque chose qu'en fin de compte, vous laissez de côté.

Donc, c'est à travers ces questions habiles que le discernement se développe. C'est la manière dont le Bouddha lui-même a trouvé l'Eveil. Il a regardé ses actions et remarqué qu'en réalité, il créait de la souffrance. C'est-à-dire qu'il regardait à la fois les actions et leurs résultats. Puis il a dit : « J'essaie d'agir dans le but d'obtenir le bonheur, mais pourquoi est-ce que je crée de la souffrance ? Est-il en fait possible d'agir d'une manière qui conduit vraiment au bonheur ? » Et il a eu le courage de se poser cette question continuellement, et de tester continuellement ses réponses à cette question, pour voir jusqu'où cela pouvait le conduire.

Cette enquête implique deux qualités qui sont absolument essentielles pour toute méditation

réussie. La première, c'est apprendre comment être observateur – et pas seulement observateur en général, mais être particulièrement observateur en ce qui concerne vos actions et leurs résultats. Quand vous regardez le moment présent, c'est ce que vous devriez rechercher : « Qu'est-ce que je suis en train de faire ? Quel est le résultat de ce que je suis en train de faire ? Est-ce acceptable ou non ? » Si ça ne l'est pas, c'est à ce moment que vous faites intervenir l'autre qualité, qui est l'ingéniosité : « Est-ce que je peux agir d'une autre manière, qui serait plus habile ? »

Cela signifie que lorsque nous pratiquons, nous devons être disposés à expérimenter, ce qui signifie être disposé à prendre des risques et à commettre des erreurs, mais être toujours disposé à apprendre de ces erreurs. Ceci est lié à la forme d'identité de soi la plus habile que vous pouvez emmener avec vous sur la Voie, le soi qui est fier d'être toujours disposé à apprendre de ses actions, parce que c'est de cette façon que vous voyez les Nobles Vérités. Après tout, toutes les vérités sont des actions et des résultats. Quand vous agissez à partir du désir ardent, vous êtes engagé dans la deuxième Noble Vérité. Quand vous développez *sati*, la concentration et le discernement, vous êtes engagé dans la quatrième Noble Vérité, la Voie. Et quand vous maîtrisez les facteurs de la Voie en tant qu'habiletés, c'est à ce moment-là que vous connaissez réellement toutes les Vérités.

C'est de cette façon que vous trouvez l'Eveil. Plus vous exercez votre liberté d'agir de façon habile, plus vous comprenez ce que cela signifie d'avoir la liberté de choix. Plus vous regardez de près et comprenez cette liberté en l'exerçant jour après jour, dans toutes vos actions, à la fois vos actions internes et externes, plus vous vous rapprochez d'une liberté qui est absolue.

**EXTRAITS DE TEXTES**  
**SUR LES SOI ET LE PAS-SOI**

§1. « Avant, comme maintenant, c'est uniquement le stress que je décris, et la cessation du stress. » — *SN 22:86*

§2. « C'est tout comme si un homme avait été blessé par une flèche recouverte d'une épaisse couche de poison. Ses amis et compagnons, famille et parents lui trouveraient un chirurgien, et l'homme dirait : 'Je ne veux pas qu'on m'enlève cette flèche avant de savoir si l'homme qui m'a blessé était un guerrier noble, un brahmane, un marchand ou un travailleur.' Il dirait : 'Je ne veux pas qu'on m'enlève cette flèche avant de connaître le nom donné et le nom de clan de l'homme qui m'a blessé... avant de savoir s'il était de grande taille, de taille moyenne, ou de petite taille... avant de savoir s'il avait la peau sombre, brun-rouge ou dorée... avant de connaître son village, son bourg, ou sa ville d'origine ... avant de savoir si l'arme avec laquelle j'ai été blessé était un arc long ou une arbalète... avant de savoir si la corde de l'arme avec laquelle j'ai été blessé était faite de fibre d'arbre, de fibre de bambou, de tendon, de chanvre ou d'écorce... avant de savoir si le corps de la flèche avec laquelle j'ai été blessé était sauvage ou cultivé... avant de savoir si les plumes du corps de la flèche avec laquelle j'ai été blessé étaient celles d'un vautour, d'une cigogne, d'un paon, ou d'un autre oiseau... avant de savoir si le corps de la flèche avec laquelle j'ai été blessé était lié avec le tendon d'un bœuf, ou d'un buffle, d'un langur, ou d'un singe.' Il dirait : 'Je ne veux pas qu'on m'enlève cette flèche avant de savoir si le corps de la flèche avec laquelle j'ai été blessé était celui d'une flèche ordinaire, d'une flèche courbe, d'une flèche à barbes, à dents, ou d'une flèche empoisonnée à l'oléandre.' L'homme mourrait et ces choses demeureraient encore inconnues de lui.

« De la même manière, si quiconque devait dire : 'Je ne vivrai pas la vie sainte sous l'autorité du Béni aussi longtemps qu'il ne me déclarera pas que : « *'Le cosmos est éternel, »* ou que *'Le cosmos n'est pas éternel' ... 'Le cosmos est fini,'* ou *'Le cosmos est infini' ...*



*‘L’âme est la même chose que le corps’ ... ‘L’âme est une chose et le corps est une autre chose’ ... ‘Après la mort un Tathāgata existe’ ... ‘Après la mort un Tathāgata n’existe pas’ ... ‘Après la mort un Tathāgata à la fois existe et n’existe pas’ ... ou que ‘Après la mort un Tathāgata ni n’existe ni n’existe pas, »* l’homme mourrait et ces choses demeureraient encore non déclarées par le Tathāgata...

« Ainsi, Māluṅkyaputta, souviens-toi de ce qui est non déclaré par moi comme non déclaré, et de ce qui est déclaré par moi comme déclaré. Et qu’est ce qui est non déclaré par moi ? *‘Le cosmos est éternel,’* est non déclaré par moi. *‘Le cosmos n’est pas éternel,’* est non déclaré par moi. *‘Le cosmos est fini’ ... ‘Le cosmos est infini’ ... ‘L’âme est la même chose que le corps’ ... ‘L’âme est une chose et le corps est une autre chose’ ... ‘Après la mort un Tathāgata existe’ ... ‘Après la mort un Tathāgata n’existe pas’ ... ‘Après la mort un Tathāgata à la fois existe et n’existe pas’ ... ‘Après la mort un Tathāgata ni n’existe ni n’existe pas,’* est non déclaré par moi.

« Et pourquoi cela est-il non déclaré par moi ? Parce que cela n’est pas lié au but, n’est pas fondamental pour la vie sainte. Cela ne conduit pas au désenchantement, à la dépassion, à la cessation, au calme, à la connaissance directe, à l’Eveil par soi-même, au Délitement (*nibbāna*). C’est la raison pour laquelle cela n’est pas déclaré par moi.

« Et qu’est-ce qui est déclaré par moi ? *‘Ceci est le stress,’* est déclaré par moi. *‘Ceci est l’origine du stress,’* est déclaré par moi. *‘Ceci est la cessation du stress,’* est déclaré par moi. *‘Ceci est la voie de pratique qui conduit à la cessation du stress,’* est déclaré par moi. Et pourquoi cela est-il déclaré par moi ? Parce que cela est lié au but, est fondamental pour la vie sainte. Cela conduit au désenchantement, à la dépassion, à la cessation, au calme, à la connaissance directe, à l’Eveil par soi-même, au Délitement. C’est la raison pour laquelle cela est déclaré par moi. » — MN 63

§3. Comme le Vénérable Ānanda était assis là, le Béni lui dit : « Ānanda, je dis catégoriquement que l’inconduite corporelle, l’inconduite verbale, et l’inconduite mentale ne devraient pas être faites. »

« Etant donné que le Béni a déclaré, Seigneur, que l’inconduite corporelle, l’inconduite

verbale, et l'inconduite mentale ne devraient pas être faites, à quels inconvénients peut-on s'attendre quand on fait ce qui ne devrait pas être fait ? »

« ... On peut se prendre en défaut soi-même ; les personnes observatrices, en nous examinant de près, nous critiquent ; notre mauvaise réputation se répand ; on meurt dans la confusion ; et – à la brisure du corps, après la mort – on réapparaît sur le plan d'existence des privations, dans la mauvaise destination, sur les plans d'existence inférieurs, en enfer... »

« Ānanda, je dis catégoriquement que la bonne conduite corporelle, la bonne conduite verbale, et la bonne conduite mentale devraient être faites. »

« Etant donné que le Béni a déclaré, Seigneur, que la bonne conduite corporelle, la bonne conduite verbale, et la bonne conduite mentale devraient être faites, à quelles récompenses peut-on s'attendre quand on fait ce qui devrait être fait ? »

« ... On ne se prend pas en défaut soi-même ; les personnes observatrices, en nous examinant de près, nous louent ; notre bonne réputation se répand ; on meurt non confus ; et – à la brisure du corps, après la mort – on réapparaît dans les bonnes destinations, dans le monde céleste... » — *AN 2:18*

**§4.** « Et qu'ai-je enseigné et déclaré être des enseignements catégoriques ? '*Ceci est le stress,*' ai-je enseigné et déclaré être un enseignement catégorique. '*Ceci est l'origine du stress*' ... '*Ceci est la cessation du stress*'... '*Ceci est la voie de pratique qui conduit à la cessation du stress,*' ai-je enseigné et déclaré être un enseignement catégorique. Et pourquoi ai-je enseigné et déclaré ces enseignements être catégoriques ? Parce qu'ils sont favorables au but, propices au *Dhamma*, et fondamentaux pour la vie sainte. Ils conduisent au désenchantement, à la dépassion, à la cessation, au calme, à la connaissance directe, à l'Eveil par soi-même, au Délitement. C'est la raison pour laquelle je les ai enseignés et déclarés être catégoriques. » — *DN 9*

**§5.** « Maintenant, ceci, moines, est la Noble Vérité du stress : la naissance est stressante, le vieillissement est stressant, la mort est stressante ; la peine, la lamentation, la douleur, la détresse et le désespoir sont stressants ; l'association avec le non aimé est stressante ; la

séparation d'avec l'aimé est stressante, ne pas obtenir ce que l'on veut est stressant. En bref, les cinq agrégats de l'agrippement sont stressants.

« Et ceci, moines, est la Noble Vérité de l'origine du stress : le désir ardent responsable de plus de devenir – accompagné par la passion et le délice, se délectant parfois ici et parfois là – c'est-à-dire le désir ardent pour la sensualité, le désir ardent pour le devenir, le désir ardent pour le non-devenir.

« Et ceci, moines, est la Noble Vérité de la cessation du stress : la disparition et la cessation sans reste, la renonciation, le renoncement, l'affranchissement, et le lâcher prise de ce désir ardent même.

« Et ceci, moines, est la Noble Vérité de la voie de pratique qui conduit à la cessation du stress : précisément cette Noble Octuple Voie : la Vue Juste, la Résolution Juste, la Parole Juste, l'Action juste, les Moyens d'existence Justes, l'Effort Juste, *Sati* Juste, la Concentration Juste.

« 'Cette Noble Vérité du stress doit être comprise' ... 'Cette Noble Vérité de l'origine du stress doit être abandonnée' ... 'Cette Noble Vérité de la cessation du stress doit être réalisée' ... 'Cette Noble Vérité de la voie de pratique qui conduit à la cessation du stress doit être développée.' » — *SN 56:11*

§6. « Voici la voie qui conduit au discernement : en visitant un brahmane ou un contemplatif, demander : 'Qu'est-ce qui est habile, vénérable sire ? Qu'est-ce qui est malhabile ? Qu'est-ce qui est blâmable ? Qu'est-ce qui est sans blâme ? Qu'est-ce qui devrait être cultivé ? Qu'est-ce qui ne devrait pas être cultivé ? Qu'est-ce qui, quand je l'aurai fait, me conduira au mal et à la souffrance à long terme ? Ou, qu'est-ce qui, quand je l'aurai fait, me conduira au bien-être et au bonheur à long terme ?' » — *MN 135*

§7. « Il y a ces quatre façons de répondre aux questions. Quelles sont ces quatre ? Il y a des questions auxquelles il faut répondre de façon catégorique [de façon directe, oui, non, ceci, cela]. Il y a des questions auxquelles il faut répondre par une réponse analytique (explicative) [qui définit ou redéfinit les termes]. Il y a des questions auxquelles il faut répondre par une

contre-question. Il y a des questions qu'il faut laisser de côté. Ce sont là les quatre façons de répondre aux questions. » — *AN 4:42*

§8. « Il y a le cas où une personne ordinaire, non instruite, qui n'a pas de respect pour les Etres nobles, qui n'est ni bien versée ni disciplinée dans leur *Dhamma* ; qui n'a pas de respect pour les hommes intègres, qui n'est ni bien versée ni disciplinée dans leur *Dhamma*, ne discerne pas quelles idées sont dignes d'attention et quelles idées ne sont pas dignes d'attention. Les choses étant ainsi, elle ne s'occupe pas des idées dignes d'attention et s'occupe (à la place) des idées indignes d'attention...

« Voici comment elle s'occupe de façon non appropriée : 'Ai-je existé dans le passé ? N'ai-je pas existé dans le passé ? Qu'étais-je dans le passé ? Comment étais-je dans le passé ? Ayant été quoi, qu'ai-je été dans le passé ? Existerai-je dans l'avenir ? N'existerai-je pas dans l'avenir ? Que serai-je dans l'avenir ? Comment serai-je dans l'avenir ? Ayant été quoi, que serai-je dans l'avenir ?' Ou bien, elle est intérieurement perplexe à propos du présent immédiat : 'Suis-je ? Ne suis-je pas ? Que suis-je ? Comment suis-je ? D'où vient cet être ? Où va-t-il ?'

« Lorsqu'elle s'occupe ainsi de façon non appropriée, l'une des six sortes de vues suivantes apparaît en elle : la vue *Je possède un soi* apparaît en elle comme vraie et établie, ou la vue *Je ne possède pas de soi...* ou la vue *C'est précisément au moyen du soi que je perçois le soi...* ou la vue *C'est précisément au moyen du soi que je perçois le pas-soi...* ou la vue *C'est précisément au moyen du pas-soi que je perçois le soi* apparaît en elle comme vraie et établie, ou bien elle a une vue de ce type : *Ce soi même qui est mien – le connaisseur qui est sensible ici-et-là au mûrissement des bonnes et des mauvaises actions – est le soi qui est mien et qui est constant, perpétuel, éternel, non sujet au changement, et qui durera aussi longtemps que l'éternité*. On appelle ceci un maquis de vues, un foisonnement de vues, une contorsion de vues, un grouillement de vues, une chaîne de vues. Liée par une chaîne de vues, la personne ordinaire, non instruite n'est pas libérée de la naissance, du vieillissement et de la mort, de la peine, des lamentations, des douleurs, de la détresse et du désespoir. Elle n'est pas libérée, je vous le dis, de la souffrance et du stress.

« Le disciple bien instruit des Etres nobles, qui respecte les Etres nobles, qui est bien versé

et discipliné dans leur *Dhamma* ; qui respecte les hommes intègres, qui est bien versé et discipliné dans leur *Dhamma*, discerne quelles idées sont dignes d'attention et quelles idées ne sont pas dignes d'attention. Les choses étant ainsi, il ne s'occupe pas des idées indignes d'attention et s'occupe (à la place) des idées dignes d'attention.

« Il s'occupe de façon appropriée : ceci est le stress... Ceci est l'origine du stress... Ceci est la cessation du stress. Ceci est la voie qui conduit à la cessation du stress. S'occupant de cette façon, il abandonne trois entraves : la vue d'une identité, le doute, et la saisie vis-à-vis des habitudes et des pratiques. On les appelle les fermentations qu'il faut abandonner en voyant. » — *MN 2*

§9. « Dans quelle mesure, Ānanda, délinée-t-on quand on délinée un soi ? Soit, délinéant un soi doté d'une forme et fini, on délinée que : 'Mon soi est doté d'une forme et fini.' Soit, délinéant un soi doté d'une forme et infini, on délinée que : 'Mon soi est doté d'une forme et infini.' Ou, délinéant un soi sans forme et fini, on délinée que : 'Mon soi est sans forme et fini.' Ou, délinéant un soi sans forme et infini, on délinée que : 'Mon soi est sans forme et infini.'

« Maintenant, celui qui, quand il délinée un soi, le délinée comme doté d'une forme et fini, soit le délinée comme doté d'une forme et fini dans le présent, soit comme d'une nature telle que [naturellement] il deviendra doté d'une forme et fini [quand il dormira/après la mort], ou bien il croit que : 'Bien qu'il n'en soit pas encore ainsi, je le transformerai pour qu'il soit ainsi.' Ceci étant le cas, il est correct de dire qu'une vue fixe d'un soi doté de forme et fini l'obsède.

[De façon similaire pour ce qui est des autres vues.] — *DN 15*

§10. « Moines, là où il y a un soi, y aurait-il (la pensée) : 'appartient à mon soi' ? »

« Oui, Seigneur. »

« Ou bien, moines, là où il y a ce qui appartient au soi, y aurait-il (la pensée) : 'mon soi' ? »

« Oui, Seigneur. »

« Moines, là où il y a un soi ou ce qui appartient à un soi non identifié comme une vérité ou une réalité, alors la vue-position : ‘Ce cosmos est le soi. Après la mort, ce *je* sera constant, permanent, éternel, non sujet au changement. Je resterai simplement comme cela pour l’éternité’, n’est-elle pas entièrement et complètement l’enseignement d’un idiot ? » — *MN 22*

§11. « Moines, je ne peux imaginer aucun groupe d’êtres plus diversifié que celui des animaux communs. Les animaux communs sont créés par l’esprit. Et l’esprit est encore plus diversifié que les animaux communs. Ainsi, on devrait réfléchir sur son esprit à tout moment : ‘Pendant longtemps, cet esprit a été souillé par la passion, l’aversion, et l’illusion.’ De la souillure de l’esprit vient que les êtres sont souillés. De la purification de l’esprit vient que les êtres sont purifiés. » — *SN 22:100*

§12. « Tout comme un chien, attaché par une laisse à un poteau ou à un pieu, tourne continuellement autour de ce même poteau ou pieu ; de la même manière, une personne ordinaire, non instruite, qui n’a pas de respect pour les Êtres nobles, qui n’est ni bien versée ni disciplinée dans leur *Dhamma* ; qui n’a pas de respect pour les personnes intègres, qui n’est ni bien versée ni disciplinée dans leur *Dhamma* suppose que la forme est le soi, ou que le soi est doté d’une forme, ou que la forme est dans le soi, ou le soi dans la forme.

« Elle suppose que la sensation est le soi, ou que le soi est doté de sensation, ou que la sensation est dans le soi, ou que le soi est dans la sensation.

« Elle suppose que la perception est le soi, ou que le soi est doté de perception, ou que la perception est dans le soi, ou que le soi est dans la perception.

« Elle suppose que les fabrications (mentales) sont le soi, ou que le soi est doté de fabrications, ou que les fabrications sont dans le soi, ou que le soi est dans les fabrications.

« Elle suppose que la conscience est le soi, ou que le soi est doté de conscience, ou que la conscience est dans le soi, ou que le soi est dans la conscience.

« Elle court continuellement et décrit des cercles concentriques autour de cette forme même... cette sensation même... cette perception même... ces fabrications mêmes... cette conscience même. Elle n’est pas libérée de la forme, pas libérée de la sensation, de la

perception... des fabrications... pas libérée de la conscience. Elle n'est pas libérée de la naissance, du vieillissement et de la mort ; des peines, des lamentations, des douleurs, des détresses et des désespoirs. Elle n'est pas libérée, je vous le dis, de la souffrance et du stress. »  
— *SN 22:99*

**§13.** « Et pourquoi l'appellez-vous 'forme' (*rūpa*) ? Parce qu'elle est affligée (*ruppati*), ainsi on l'appelle 'forme'. Affligée par quoi ? Par le froid, la chaleur, la faim et la soif, par le contact des mouches, des moustiques, du vent, du soleil et des reptiles. Parce qu'elle est affligée, ainsi on l'appelle 'forme'.

« Et pourquoi l'appellez-vous 'sensation' ? Parce qu'elle ressent, ainsi on l'appelle 'sensation'. Que ressent-elle ? Elle ressent le plaisir, elle ressent la douleur, elle ressent ni-le-plaisir-ni-la-douleur. Parce qu'elle ressent, on l'appelle 'sensation'.

Et pourquoi l'appellez-vous 'perception' ? Parce qu'elle perçoit, ainsi on l'appelle 'perception'. Que perçoit-elle ? Elle perçoit le bleu, elle perçoit le jaune, elle perçoit le rouge, elle perçoit le blanc. Parce qu'elle perçoit, on l'appelle 'perception'.

« Et pourquoi les appelez-vous 'fabrications' ? Parce qu'elles fabriquent des choses fabriquées, ainsi on les appelle 'fabrications'. Que fabriquent-elles comme une chose fabriquée ? Au profit de la forme-ité, elles fabriquent la forme comme une chose fabriquée. Au profit de la sensation-ité, elles fabriquent la sensation comme une chose fabriquée. Au profit de la perception-ité... Au profit de la fabrication-ité... Au profit de la conscience-ité, elles fabriquent la conscience comme une chose fabriquée. Parce qu'elles fabriquent des choses fabriquées, ainsi on les appelle 'fabrications'.

Et pourquoi l'appellez-vous 'conscience' ? Parce qu'elle conscientise, ainsi on l'appelle 'conscience'. Qu'est-ce qu'elle conscientise ? Elle conscientise ce qui est aigre, amer, âpre, sucré, alcalin, non alcalin, salé, et non salé. Parce qu'elle conscientise, on l'appelle 'conscience'.

« Ainsi, un disciple instruit des Etres nobles pense-t-il de cette manière : 'En ce moment, je suis en train d'être mâché par la forme. Mais dans le passé, j'étais aussi mâché par la forme de la même manière que je suis en train d'être mâché par la forme présente. Et si je me délecte dans la forme future, alors dans le futur, je serai aussi mâché par la forme de la même manière

que je suis en train d'être mâché par la forme présente.' Ayant pensé de cette manière, il devient indifférent à la forme passée, ne se délecte pas dans la forme future, et pratique pour le désenchantement, la dépassion, et la cessation en ce qui concerne la forme présente. »

[De façon similaire pour ce qui est de la sensation, de la perception, des fabrications et de la conscience.] — *SN 22:79*

**§14.** « Si l'on demeure obsédé par la forme, moine, c'est par cela que l'on est mesuré [*ou* : limité]. Tout ce par quoi on est mesuré, c'est ainsi que l'on est classé.

« Si l'on demeure obsédé par la sensation... la perception... les fabrications...

« Si l'on demeure obsédé par la conscience, c'est par cela que l'on est mesuré. Tout ce par quoi on est mesuré, c'est ainsi que l'on est classé.

« Mais si l'on ne demeure pas obsédé par la forme, moine, ce n'est pas par cela que l'on est mesuré. Tout ce par quoi on n'est pas mesuré, ce n'est pas ainsi que l'on est classé.

« Si l'on ne demeure pas obsédé par la sensation... la perception... les fabrications...

« Si l'on ne demeure pas obsédé par la conscience, ce n'est pas par cela que l'on est mesuré. Tout ce par quoi on n'est pas mesuré, ce n'est pas ainsi que l'on est classé. — *SN 22:36*

**§15.** « La forme, moines, est pas-soi. Si la forme était le soi, cette forme ne se prêterait pas elle-même au mal-aise. Il serait possible [de dire] au sujet de la forme : 'Que ma forme soit comme ceci. Que ma forme ne soit pas comme ceci.' Mais c'est précisément parce que la forme est pas-soi qu'elle se prête elle-même au mal-aise. Et il n'est pas possible [de dire] au sujet de la forme : 'Que ma forme soit comme ceci. Que ma forme ne soit pas comme ceci.'

« La sensation est pas-soi...

« La perception est pas-soi ...

« Les fabrications sont pas-soi...

« La conscience est pas-soi... Si la conscience était le soi, cette conscience ne se prêterait pas au mal-aise. Il serait possible [de dire] au sujet de la conscience : 'Que ma conscience soit



comme ceci. Que ma conscience ne soit pas comme ceci.’ Mais c’est précisément parce que la conscience n’est pas le soi, qu’elle se prête au mal-aise. Et il n’est pas possible [de dire] au sujet la conscience : ‘Que ma conscience soit comme ceci. Que ma conscience ne soit pas comme ceci.’ » — *SN 22:59*

**§16.** Alors, à ce moment-là, cette ligne de pensée apparut dans la conscience d’un certain moine : « Ainsi, la forme est pas-soi, la sensation est pas-soi, la perception est pas-soi, les fabrications sont pas-soi, la conscience est pas-soi. Alors, quel est le soi qui sera touché par les actions faites par ce qui est pas-soi ?

Alors, le Béni, réalisant avec sa conscience la ligne de pensée dans la conscience de ce moine, s’adressa aux moines : « Il est possible qu’une personne, insensée, immergée dans l’ignorance, submergée par le désir ardent, puisse penser qu’elle pourrait éviter le message du Maître de cette manière : ‘Ainsi, la forme est pas-soi, la sensation est pas-soi, la perception est pas-soi, les fabrications sont pas-soi, la conscience est pas-soi. Alors, quel est le soi qui sera touché par les actions faites par ce qui est pas-soi ?’ Maintenant, moines, ne vous ai-je pas entraînés au contre-questionnement en ce qui concerne ce sujet-ci et ce sujet-là, ici-et-maintenant ? Que pensez-vous : la forme est-elle constante ou inconstante ? » – « Inconstante, Seigneur. » – « Et ce qui est constant est-il source d’aise ou stressant ? » – « Stressant, Seigneur. » – « Et est-il approprié de considérer ce qui inconstant, stressant, sujet au changement comme : ‘Ceci est mien. Ceci est mon soi. C’est ce que je suis’ ? » – « Non, Seigneur. »

« ... La sensation est-elle constante ou inconstante ? » – « Inconstante, Seigneur. »

« ... La perception est-elle constante ou inconstante ? » – « Inconstante, Seigneur. »

« ... Les fabrications sont-elle constantes ou inconstantes ? » – « Inconstantes, Seigneur. »

« Que pensez-vous, moines : la conscience est-elle constante ou inconstante ? » – « Inconstante, Seigneur. » – « Et ce qui est inconstant est-il source d’aise ou stressant ? » – « Stressant, Seigneur. » – « Et est-il approprié de considérer ce qui inconstant, stressant, sujet au changement comme : ‘Ceci est mien. Ceci est mon soi. C’est ce que je suis’ ? » – « Non, Seigneur. »

« Ainsi, moines, toute forme, quelle qu'elle soit, passée, future ou présente ; interne ou externe ; évidente ou subtile ; commune ou sublime ; éloignée ou proche : toute forme doit être vue avec le Discernement Juste telle qu'elle est : 'Ceci n'est pas mien. Ceci n'est pas mon soi. Ceci n'est pas ce que je suis'

« Toute sensation, quelle qu'elle soit ...

« Toute perception, quelle qu'elle soit ...

« Toute fabrication, quelle qu'elle soit ...

« Toute conscience, quelle qu'elle soit, passée, future ou présente ; interne ou externe ; évidente ou subtile ; commune ou sublime ; éloignée ou proche : toute conscience doit être vue avec le discernement juste telle qu'elle est : 'Ceci n'est pas mien. Ceci n'est pas mon soi. Ceci n'est pas ce que je suis.'

« Voyant de cette manière, le disciple instruit des Etres nobles devient désenchanté d'avec la forme, devient désenchanté d'avec la sensation, devient désenchanté d'avec la perception, devient désenchanté d'avec les fabrications, devient désenchanté d'avec la conscience. Désenchanté, il devient dépassionné. A travers la dépassion, il est affranchi. Avec l'affranchissement, il y a la connaissance : 'Affranchi.' Il discerne que : 'La naissance est terminée, la vie sainte accomplie, la tâche effectuée. Il n'y a plus rien [dans l'esprit] qui me ramènera à ce monde.' »

C'est ce que le Béni dit. Satisfaits, les moines se réjouirent des mots du Béni. Et alors que cette explication était donnée, l'esprit de soixante moines, à travers l'absence d'agrippement, fut complètement libéré des fermentations. — *MN 109*

**§17.** « Dans quelle mesure, Ānanda, fait-on une supposition quand on suppose l'existence d'un soi ? Supposant que la sensation est le soi, on suppose que : 'La sensation est mon soi' [ou] 'La sensation n'est pas mon soi : mon soi est oublieux [de la sensation]' [ou] 'La sensation n'est pas mon soi, et mon soi n'est pas non plus oublieux de la sensation, mais plutôt, mon soi ressent, en ce que mon soi est sujet à la sensation.'

« Maintenant, à quelqu'un qui dit : 'La sensation est mon soi,' on devrait s'adresser de la manière suivante : 'Il y a trois sortes de sensations, mon ami : les sensations de plaisir, les

sensations de douleur, et les sensations de ni plaisir ni douleur. Laquelle de ces trois sensations supposes-tu être le soi ? A un moment donné, quand une sensation de plaisir est ressentie, aucune sensation de douleur ou de ni plaisir ni douleur n'est ressentie. Seule une sensation de plaisir est ressentie à ce moment-là. A un moment donné, quand une sensation de douleur est ressentie, aucune sensation de plaisir ou de ni plaisir ni douleur n'est ressentie. Seule une sensation de douleur est ressentie à ce moment-là. A un moment donné, quand une sensation de ni plaisir ni douleur est ressentie, aucune sensation de plaisir ou de douleur n'est ressentie. Seule une sensation de ni plaisir ni douleur est ressentie à ce moment-là.

« Maintenant, une sensation de plaisir est inconstante, fabriquée, dépendante de conditions, sujette à la disparition, à la dissolution, à l'évanouissement, et à la cessation. Une sensation de douleur est inconstante, fabriquée, dépendante de conditions, sujette à la disparition, à la dissolution, à l'évanouissement, et à la cessation. Une sensation de ni plaisir ni douleur est inconstante, fabriquée, dépendante de conditions, sujette à la disparition, à la dissolution, à l'évanouissement, et à la cessation. Ayant ressenti une sensation de plaisir comme étant 'mon soi', alors, avec la cessation de *ma* propre sensation de plaisir, 'mon soi' a péri. Ayant ressenti une sensation de douleur comme étant 'mon soi', alors, avec la cessation de *ma* propre sensation de douleur, 'mon soi' a péri. Ayant ressenti une sensation de ni plaisir ni douleur comme étant 'mon soi', alors, avec la cessation de *ma* propre sensation de ni plaisir ni douleur, 'mon soi' a péri.

« Ainsi il suppose, supposant dans le présent immédiat un soi inconstant, emmêlé dans le plaisir et la douleur, sujet à l'apparition et à la disparition, celui qui dit : 'Les sensations sont mon soi.' Ainsi, de cette manière, Ānanda, il n'est pas approprié de supposer que la sensation est le soi.

« En ce qui concerne la personne qui dit : 'La sensation n'est pas le soi : mon soi est oublieux [de la sensation]', on devrait s'adresser à elle de la manière suivante : 'Mon ami, là où absolument rien n'est ressenti (objet d'une expérience), y aurait-il la pensée « Je suis » ?' »

« Non, Seigneur. »

« Ainsi, de cette manière, Ānanda, il n'est pas approprié de supposer que : 'La sensation n'est pas mon soi : mon soi est oublieux [de la sensation].'

« En ce qui concerne la personne qui dit : 'La sensation n'est pas mon soi, et mon soi n'est

pas non plus oublieux [de la sensation], mais plutôt, mon soi ressent, en ce que mon soi est sujet à la sensation,’ on devrait s’adresser à elle de la manière suivante : ‘Mon ami, si les sensations devaient totalement et de quelque manière que ce soit prendre fin sans reste, alors avec la sensation qui n’existerait plus du tout, en raison de la cessation de la sensation, y aurait-il la pensée : ‘Je suis’ ? »

« Non, Seigneur. »

« Ainsi, de cette manière, Ānanda, il n’est pas approprié de supposer que : ‘La sensation n’est pas mon soi, et mon soi n’est pas non plus oublieux [de la sensation], mais plutôt, mon soi ressent, en ce que mon soi est sujet à la sensation.’

« Maintenant, Ānanda, dans la mesure où un moine ne suppose pas que la sensation est le soi, ni que le soi est oublieux, ni que : ‘Mon soi ressent, en ce que mon soi est sujet à la sensation,’ alors, ne supposant pas de cette manière, il ne s’agrippe à aucune chose dans le monde. Ne s’agrippant pas, il n’est pas agité. Non agité, il est totalement délié à l’intérieur de lui-même. Il discerne que : ‘La naissance est terminée, la vie sainte accomplie, la tâche effectuée. Il n’y a plus rien [dans l’esprit] qui me ramènera à ce monde.’

« Si quiconque devait dire à propos d’un moine dont l’esprit est ainsi, qu’il a la vue que : ‘Le Tathāgata existe après la mort,’ ce serait une erreur ; que : ‘Le Tathāgata n’existe pas après la mort’... que : ‘Le Tathāgata à la fois existe et n’existe pas après la mort’... que : ‘Le Tathāgata ni existe ni n’existe pas après la mort’ est sa vue, ce serait une erreur. Pourquoi ? Ayant connu directement l’étendue de la désignation et l’extension des objets de la désignation, l’étendue de l’expression et l’extension des objets de l’expression, l’étendue de la description et l’extension des objets de la description, l’étendue du discernement et l’extension des objets du discernement, l’étendue avec laquelle le cycle tourne : ayant connu cela directement, le moine est affranchi. La vue que : ‘Ayant connu cela directement, le moine affranchi ne voit pas, ne connaît pas,’ serait une erreur. » — *DN 15*

**§18.** « Bien qu’un disciple des Etres nobles ait clairement vu avec le Discernement Juste tel qu’il est que la sensualité est source de beaucoup de stress, de beaucoup de désespoir, et d’inconvénients plus grands, cependant, s’il n’a pas atteint un ravissement et un plaisir séparés de la sensualité, séparés des qualités mentales malhabiles, ou quelque chose de plus paisible

que cela, il peut être tenté par la sensualité. Mais quand il a clairement vu avec le Discernement Juste tel qu'il est que la sensualité est source de beaucoup de stress, de beaucoup de désespoir, et d'inconvénients plus grands, et qu'il a atteint un ravissement et un plaisir séparés de la sensualité, séparés des qualités mentales malhabiles, ou quelque chose de plus paisible que cela, il ne peut pas être tenté par la sensualité. » — *MN 14*

**§19.** « Tout comme la forteresse royale sur la frontière a un gardien – sage, avec de l'expérience, intelligent – pour maintenir à l'extérieur ceux qu'il ne connaît pas et laisser entrer ceux qu'il connaît, pour la protection de ceux à l'intérieur et pour repousser ceux à l'extérieur ; de la même manière, un disciple des Etres nobles, a *sati*, est hautement méticuleux, se souvenant et étant capable de rappeler à son esprit même des choses qui ont été faites et dites il y a longtemps. Avec *sati* comme son gardien, le disciple des Etres nobles abandonne ce qui est malhabile, développe ce qui est habile, abandonne ce qui est blâmable, développe ce qui est sans blâme, et prend soin de lui-même avec pureté...

« Tout comme la forteresse royale sur la frontière possède de grandes provisions de foin, de bois et d'eau pour le délice, la commodité et le confort de ceux à l'intérieur, et pour repousser ceux à l'extérieur ; de la même manière le disciple des Etres nobles, tout à fait isolé de la sensualité, isolé des qualités malhabiles, entre et demeure dans le premier *jhāna*, le ravissement et le plaisir nés de l'isolement, accompagnés par la pensée dirigée et l'évaluation, pour son propre délice, sa propre commodité, et son propre confort, et pour se poser sur le Déliement.

« Tout comme la forteresse royale sur la frontière possède de grandes provisions de riz et d'orge pour le plaisir, la commodité et le confort de ceux à l'intérieur, et pour repousser ceux à l'extérieur ; de la même manière le disciple des Etres nobles, avec l'apaisement des pensées dirigées et de l'évaluation, entre et demeure dans le deuxième *jhāna* : le ravissement et le plaisir nés de la concentration, l'unification de la conscience libre de la pensée dirigée et de l'évaluation, l'assurance intérieure, pour son propre délice, sa propre commodité, et son propre confort, et pour se poser sur le Déliement.

« Tout comme la forteresse royale sur la frontière possède de grandes provisions de sésame, de lentilles vertes et d'autres pois pour le délice, la commodité et le confort de ceux à

l'intérieur, et pour repousser ceux à l'extérieur ; de la même manière le disciple des Etres nobles, avec la disparition du ravissement, demeure équanime, avec *sati* et en attitude d'alerte, et ressent le plaisir avec le corps. Il entre et demeure dans le troisième *jhāna*, à propos duquel les Etres nobles déclarent : 'Equanime et avec *sati*, il demeure dans un lieu de plaisance' pour son propre délice, sa propre commodité, et son propre confort, et pour se poser sur le Déliement.

« Tout comme la forteresse royale sur la frontière possède de grandes provisions de fortifiants – du ghee, du beurre frais, de l'huile, du miel, de la mélasse, et du sel – pour le délice, la commodité et le confort de ceux à l'intérieur, et pour repousser ceux à l'extérieur ; de la même manière le disciple des Etres nobles, avec l'abandon du plaisir et de la douleur, comme avec les disparitions précédentes de l'allégresse et de la détresse, entre et demeure dans le quatrième *jhāna*, la pureté de l'équanimité et de *sati*, ni-plaisir-ni-douleur, pour son propre délice, sa propre commodité, et son propre confort, et pour se poser sur le Déliement. »  
— *AN 7:63*

§20. N'accumulant pas,  
ayant compris la nourriture,  
leur pâturage – la vacuité  
et la liberté sans signe :  
leur piste,  
comme celle des oiseaux à travers l'espace,  
ne peut être suivie. — *Dhp 92*

§ 21. Le Vénérable Ānanda : « 'Ce corps vient à être à travers l'orgueil. Et cependant, c'est en s'appuyant sur l'orgueil que l'orgueil doit être abandonné.' Ainsi a-t-il été dit. Et en référence à quoi cela a-t-il été dit ? Il y a le cas, sœur, où un moine entend : 'Le moine appelé untel, dit-on, à travers le terme des fermentations, est entré et demeure dans l'affranchissement par la conscience et l'affranchissement par le discernement libres de fermentation, les ayant directement connus et réalisés par lui-même dans l'ici-et-maintenant.' La pensée lui vient : 'Le moine appelé untel, dit-on, à travers le terme des fermentations, est entré et demeure dans

l'affranchissement par la conscience et l'affranchissement par le discernement libres de fermentation, les ayant directement connus et réalisés par lui-même dans l'ici-et-maintenant. Alors, pourquoi pas moi ?' Puis, plus tard, il abandonne l'orgueil, s'étant appuyé sur l'orgueil. » — *AN 4:159*

§22. « Et qu'est-ce que le soi comme principe directeur ? Il y a le cas où un moine, étant allé dans un endroit sauvage, au pied d'un arbre, ou dans une demeure vide, pense à ceci : 'Ce n'est pas pour les robes que j'ai quitté mon foyer et suis entré dans la vie sans foyer ; ce n'est pas pour la nourriture d'aumônes, pour le logement, ou pour tel ou tel état de devenir [futur] que j'ai quitté mon foyer et suis entré dans la vie sans foyer. C'est simplement parce que je suis assailli par la naissance, le vieillissement et la mort ; par les peines, les lamentations, les douleurs, les détresses et les désespoirs ; assailli par le stress, submergé par le stress, [et j'espère :] « Peut-être le terme de cette entière masse de souffrance et de stress pourrait-il être connu ! » Maintenant, si je devais rechercher les mêmes sortes de plaisirs sensuels que j'ai abandonnés en quittant mon foyer pour entrer dans la vie sans foyer – ou des sortes de plaisirs encore pires – cela ne serait pas approprié pour moi. Alors, il pense à ceci : 'Ma persistance sera stimulée et non relâchée ; mon *sati* établi et non confus ; mon corps calme et non stimulé ; mon esprit concentré et unifié.' Ayant fait de lui-même son principe directeur, il abandonne ce qui est malhabile, développe ce qui est habile, abandonne ce qui est blâmable, développe ce qui n'est pas blâmable, et se surveille lui-même de manière pure. Ceci est appelé le soi comme principe directeur. » — *AN 3:40*

§23. Si en abandonnant  
un bonheur limité,  
il voit qu'il peut obtenir  
un bonheur plus vaste,  
l'homme éclairé  
abandonne  
le bonheur limité,  
en faveur du

bonheur plus vaste. — *Dhp 290*

§24. « Tout comme les empreintes de tous les animaux à pattes sont englobées par l’empreinte de l’éléphant, et que l’empreinte de l’éléphant est considérée comme suprême parmi elles en termes de taille ; de la même manière, toutes les qualités habiles prennent leur racine dans la vigilance, convergent vers la vigilance et la vigilance est considérée comme suprême parmi elles. » — *AN 10:15*

§25. J’ai entendu qu’en une occasion, le Béni résidait près de Sāvathī, dans le bois de Jeta, le monastère d’Anāthapiṇḍika. Maintenant, à ce même moment, le roi Pasenadi Kosala se trouvait avec la reine Mallikā dans la partie haute du palais. Alors, il lui dit : « Y a-t-il quelqu’un qui te soit plus cher que toi-même ? »

« Non, Votre Majesté, » répondit-elle. « Il n’y a personne qui me soit plus cher que moi-même. Et qu’en est-il de vous, Votre Majesté ? Y a-t-il quelqu’un qui vous soit plus cher que vous-même ? »

« Non, Mallikā. Il n’y a personne qui me soit plus cher que moi-même. »

Ensuite, le roi descendit du palais, alla voir le Béni et, étant arrivé, s’étant prosterné devant lui, il s’assit sur un côté. Alors qu’il était assis, il dit au Béni : « Il y a quelques instants, je me trouvais avec la reine Mallikā dans la partie haute du palais. Je lui ai demandé : ‘Y a-t-il quelqu’un qui te soit plus cher que toi-même ?’

« Elle a répondu : ‘Non, Votre Majesté. Il n’y a personne qui me soit plus cher que moi-même. Et qu’en est-il de vous, Votre Majesté ? Y a-t-il quelqu’un qui vous soit plus cher que vous-même ?’

« ‘Non, Mallikā. Il n’y a personne qui me soit plus cher que moi-même.’ »

Alors, réalisant la signification de ceci, le Béni, en cette occasion, s’exclama :

« Cherchant dans toutes les directions  
avec votre conscience,  
vous ne trouverez personne qui vous soit plus cher



que vous-même.

De la même manière, les autres  
sont féroce­ment chers à eux-mêmes.

Donc vous ne devriez pas faire de mal aux autres,  
si vous vous aimez. » — *Ud 5:1*

§26. « Et quelle est la Vue Juste ? La Vue Juste, je vous le dis, est de deux sortes : il y a la Vue Juste avec des fermentations, qui est du côté du mérite, qui résulte dans l'acquisition [du devenir], et il y a la Noble Vue Juste, sans fermentations, transcendante, un facteur de la Voie.

« Et quelle est la Vue Juste qui a des fermentations, qui est du côté du mérite, et qui résulte dans des acquisitions ? Il y a ce qui est donné, ce qui est offert, ce qui est sacrifié. Il y a les fruits et les résultats des bonnes et des mauvaises actions. Il y a ce monde et le monde prochain. Il y a mère et père. Il y a des êtres qui renaissent spontanément ; il y a des brahmanes et des contemplatifs qui, se comportant justement et pratiquant justement, proclament ce monde et le prochain après l'avoir directement connu et réalisé par eux-mêmes. Ceci, c'est la Vue Juste qui a des fermentations, qui est du côté du mérite, et qui résulte dans des acquisitions.

« Et quelle est la Vue Juste qui est sans fermentations, transcendante, un facteur de la Voie ? Le discernement, la faculté du discernement, la force du discernement, l'analyse des qualités en tant que facteur de l'Eveil, le facteur de la Voie de la Vue Juste [*tous ces facteurs équivalent à voir l'expérience selon les termes des Quatre Nobles Vérités*] en celui qui développe la Noble Voie, dont l'esprit est noble, dont l'esprit est libre de fermentations, qui est pleinement possédé par la Noble Voie. Ceci, c'est la Vue Juste qui est sans fermentations, transcendante, un facteur de la Voie. » — *MN 117*

§27. « Moines, il y a ces sept trésors. Quels sont ces sept ? Le trésor de la conviction, le trésor de la vertu, le trésor de la honte, le trésor des scrupules, le trésor de l'écoute, le trésor de la générosité, le trésor du discernement.

« Et qu'est-ce que le trésor de la conviction ? Il y a un cas où un disciple des Etres nobles a la conviction, est convaincu de l'Eveil du Tathāgata : 'En vérité, le Béni est pur et éveillé

justement par lui-même, consommé en connaissance et en conduite, bien-allé, un expert en ce qui concerne le monde, insurpassé en tant qu'entraîneur de ceux qui peuvent être domptés, le Maître des êtres divins et humains, éveillé, béni.' Ceci, c'est ce qu'on appelle le trésor de la conviction.

« Et qu'est-ce que le trésor de la vertu ? Il y a le cas où un disciple des Etres nobles s'abstient d'ôter la vie, s'abstient de voler, s'abstient de conduite sexuelle illicite, s'abstient de mentir, s'abstient de prendre des produits intoxicants qui provoquent la négligence. Ceci, moines, c'est ce qu'on appelle le trésor de la vertu.

« Et qu'est-ce que le trésor de la honte ? Il y a le cas où un disciple des Etres nobles éprouve de la honte vis-à-vis de [la pensée de s'engager dans] l'inconduite corporelle, l'inconduite verbale, l'inconduite mentale. Ceci, c'est ce qu'on appelle le trésor de la honte.

« Et qu'est-ce que le trésor des scrupules ? Il y a le cas où un disciple des Etres nobles éprouve des scrupules vis-à-vis de [la souffrance qui résulterait de] l'inconduite corporelle, l'inconduite verbale, l'inconduite mentale. Ceci, c'est ce qu'on appelle le trésor des scrupules.

« Et qu'est-ce que le trésor de l'écoute ? Il y a le cas où un disciple des Etres nobles a beaucoup écouté, a retenu ce qu'il a entendu, a conservé ce qu'il a entendu. Quels que soient les enseignements qui sont admirables au début, admirables au milieu, admirables à la fin, qui – dans leur signification et expression – proclament la vie sainte qui est entièrement complète et pure : ceux-là il les a écoutés souvent, retenus, discutés, accumulés, examinés avec son esprit, et bien pénétrés selon les termes de ses vues. Ceci, c'est ce qu'on appelle le trésor de l'écoute.

« Et qu'est-ce que le trésor de la générosité ? Il y a le cas d'un disciple des Etres nobles, sa conscience nettoyée de la tache de l'avarice, qui vit au foyer, librement généreux, la main ouverte, qui se délecte d'être magnanime, qui est sensible aux requêtes, qui se délecte dans la distribution d'aumônes. Ceci, c'est ce qu'on appelle le trésor de la générosité.

« Et qu'est-ce que le trésor du discernement ? Il y a le cas où un disciple des Etres nobles discerne, est doté du discernement de l'apparition et de la disparition, noble, pénétrant, qui conduit au terme juste du stress. Ceci, c'est ce qu'on appelle le trésor du discernement.

« Ceci, moines, ce sont les sept trésors. » — *AN 7:6*

§28. « Et qu'est ce que la compréhension ? Tout terme de la passion, terme de l'aversion, terme de l'illusion : voilà ce qu'on appelle compréhension. » — *SN 22:23*

§29. Quand vous voyez avec le discernement, que

*'Toutes les fabrications sont inconstantes' ...*

*'Toutes les fabrications sont stressantes' ...*

*'Tous les phénomènes sont pas-soi' ...*

Vous devenez désenchanté d'avec le stress.

Ceci, c'est la voie

vers la pureté. — *Dhp 277-279*

§30. Alors, le Vénérable Khemaka (un de ceux-qui-ne-reviennent-pas), s'appuyant sur son bâton, se rendit auprès des autres moines et, étant arrivé, il échangea des salutations courtoises avec eux. Après un échange de salutations amicales et de courtoisies, il s'assit sur un côté. Alors qu'il était assis là, les moines avec plus de séniorité lui dirent : « Ami Khemaka, ce 'Je suis' dont tu parles, à propos de quoi dis-tu : 'Je suis' ? Dis-tu : 'Je suis la forme,' ou dis-tu : 'Je suis quelque chose d'autre que la forme' ? Dis-tu : 'Je suis la sensation... la perception... les fabrications... la conscience,' ou dis-tu : 'Je suis quelque chose d'autre que la conscience ?' Ce 'Je suis' dont tu parles, à propos de quoi dis-tu : 'Je suis' ? »

« Amis, ce n'est pas que je dise : 'Je suis la forme,' et je ne dis pas non plus : 'Je suis quelque chose d'autre que la forme.' Ce n'est pas que je dise : 'Je suis la sensation... la perception... les fabrications... la conscience,' et je ne dis pas non plus : 'Je suis quelque chose d'autre que la conscience.' En ce qui concerne ces cinq agrégats de l'agrippement, 'Je suis' n'a pas été surmonté, bien que je ne suppose pas que : 'Je suis ceci.' »

« C'est simplement comme le parfum d'un lotus bleu, rouge ou blanc : si quelqu'un devait l'appeler le parfum d'un pétale ou le parfum de la couleur ou le parfum d'un filament, cela serait-il une manière correcte de parler ? »

« Non, ami. »

« Alors, comment le décrirait-il s'il devait le décrire correctement ? »

« Comme le parfum de la fleur : c'est ainsi qu'il le décrirait s'il devait le décrire correctement. »

« De la même manière, amis, ce n'est pas que je dise : 'Je suis la forme,' et je ne dis pas non plus : 'Je suis quelque chose d'autre que la forme.' Ce n'est pas que je dise : 'Je suis la sensation... la perception... les fabrications... la conscience,' et je ne dis pas non plus : 'Je suis quelque chose d'autre que la conscience.' En ce qui concerne ces cinq agrégats de l'agrippement, 'Je suis' n'a pas été surmonté, bien que je ne suppose pas que : 'Je suis ceci.'

« Amis, bien qu'un Noble disciple ait abandonné les cinq entraves inférieures, il a encore, en ce qui concerne les cinq agrégats de l'agrippement, un orgueil résiduel persistant 'Je suis', un désir résiduel persistant 'Je suis', une obsession résiduelle persistante 'Je suis'. Mais plus tard, il se concentre continuellement sur le phénomène de l'apparition et de la disparition au sujet des cinq agrégats de l'agrippement : 'Telle est la forme, telle est son origine, telle est sa disparition. Telle est la sensation... Telle est la perception... Telles sont les fabrications... Telle est la conscience, telle est son origine, telle est sa disparition.' Lorsqu'il se concentre continuellement sur le phénomène de l'apparition et de la disparition de ces cinq agrégats de l'agrippement, l'orgueil résiduel persistant 'Je suis', le désir résiduel persistant 'Je suis', l'obsession résiduelle persistante 'Je suis' est entièrement détruite.

« Tout comme un tissu, sale et taché : ses propriétaires le donnent à un blanchisseur qui le frotte avec de la soude ou du savon à la soude ou de la bouse de vache, et ensuite il le rince dans de l'eau claire. Maintenant, même si le tissu est propre et sans tache, il a encore un parfum de soude ou de savon à la soude ou de bouse de vache résiduel. Le blanchisseur le rend à ses propriétaires, les propriétaires le rangent dans un panier en osier parfumé, et son parfum de soude, de savon à la soude ou de bouse de vache est entièrement détruit.

« De la même manière, amis, bien qu'un Noble disciple ait abandonné les cinq entraves inférieures, il a encore en ce qui concerne les cinq agrégats de l'agrippement un orgueil résiduel persistant 'Je suis', un désir résiduel persistant 'Je suis', une obsession résiduelle persistante 'Je suis'. Mais plus tard, il se concentre continuellement sur le phénomène de l'apparition et de la disparition au sujet des cinq agrégats de l'agrippement : 'Telle est la forme, telle est son origine, telle est sa disparition. Telle est la sensation... Telle est la

perception... Telles sont les fabrications... Telle est la conscience, telle est son origine, telle est sa disparition.' Lorsqu'il se concentre continuellement sur le phénomène de l'apparition et de la disparition au sujet de ces cinq agrégats de l'agrippement, l'orgueil résiduel persistant 'Je suis', le désir résiduel persistant 'Je suis', l'obsession résiduelle persistante 'Je suis' est entièrement détruite.

Quand ceci fut dit, les moines les plus âgés dirent au Vénérable Khemaka : « Nous n'avons pas contre-questionné le Vénérable Khemaka dans le but de l'ennuyer, c'est juste que nous pensions que le Vénérable Khemaka est capable de communiquer le message du Béni, de l'enseigner, de le décrire, de l'exposer, de le révéler, de l'expliquer, de le rendre clair, tout comme en fait il l'a communiqué, enseigné, décrit, exposé, révélé, expliqué, rendu clair.

C'est ce que le Vénérable Khemaka dit. Satisfaits, les moines se réjouirent de ses mots. Et pendant que cette explication était donnée, l'esprit de quelques soixante moines, à travers l'absence d'agrippement fut entièrement libéré des fermentations, tout comme l'était celui du Vénérable Khemaka. — *SN 22:89*

**§ 31.** Alors qu'il était assis sur un côté, le Vénérable Kaccāyana Gotta dit au Béni : « Seigneur, 'Vue Juste, Vue Juste,' dit-on. Dans quelle mesure, Seigneur, y a-t-il Vue Juste ? »

« De façon générale, Kaccāyana, ce monde est soutenu par [prend comme son objet] une polarité : celle de l'existence et de la non-existence. Mais quand on voit l'origine du monde telle qu'elle est vraiment, avec le Discernement Juste, la 'non-existence' en référence au monde ne vient pas à l'esprit. Quand on voit la cessation du monde telle qu'elle est vraiment, avec le Discernement Juste, 'l'existence' en se référence au monde ne vient pas à l'esprit.

« De façon générale, Kaccāyana, ce monde est prisonnier des attachements, de l'agrippement [sustentations] et des préjugés. Mais une telle personne ne s'implique pas dans, ou ne s'agrippe pas à ces attachements, ces agrippements, ces fixations de la conscience, ces préjugés ou ces obsessions ; et elle n'est pas non plus déterminée à propos de 'mon soi'. Elle n'est pas dans l'incertitude ou le doute que le stress pur et simple, quand il apparaît, apparaît ; que le stress quand il disparaît, disparaît. En ceci, sa connaissance est indépendante des autres. C'est dans cette mesure, Kaccāyana, qu'il y a Vue Juste.

« 'Tout existe' : voilà un extrême. 'Tout n'existe pas' : voilà un second extrême. Evitant

ces deux extrêmes, le Tathāgata enseigne le *Dhamma* selon la Voie du Milieu : de l'ignorance comme condition requise viennent les fabrications... » — *SN 12:15*

§32. « ‘La conscience sans surface, sans fin, rayonnant dans toutes les directions, il n’en a pas été fait l’expérience à travers la terr-ité de la terre... la liquid-ité du liquide la feu-ité du feu... la vent-ité du vent... La tout-ité du tout.’ » — *MN 49*

§33. Le Vénérable Nandaka : « Tout comme si un boucher habile ou l’apprenti habile d’un boucher, ayant tué une vache, devait la découper avec un couteau aiguisé de sorte que, sans endommager la substance de la chair interne, sans endommager la substance du cuir externe, il couperait, sectionnerait, et détacherait seulement les muscles de la peau, les tissus connectifs, et les attachements intermédiaires. Ayant coupé, sectionné et détaché la peau externe et ensuite recouvrant à nouveau la vache avec cette même peau, s’il devait dire que la vache était jointe à la peau tout comme elle l’était avant : parlerait-il correctement ? »

« Non, Vénérable sire. Pourquoi cela ? Parce que si le boucher habile ou l’apprenti habile d’un boucher, ayant tué une vache, devait couper... sectionner et détacher seulement les muscles de la peau, les tissus connectifs, et les attachements intermédiaires ; et... ayant recouvert à nouveau la vache avec cette même peau, alors de quelque manière qu’il dise que la vache est jointe à la peau tout comme elle l’était avant, la vache serait encore séparée de la peau. »

« Cette comparaison, sœurs, je l’ai donnée pour faire passer un message. Le message est celui-ci : « La substance de la chair interne représente les six média internes ; la substance du cuir externe représente les six média externes. Les muscles de la peau, les tissus connectifs, et les attachements intermédiaires représentent la passion et le délice. Et le couteau aiguisé représente le Noble discernement, le Noble discernement qui coupe, sectionne et détache les souillures, les entraves, et les liens intermédiaires. » — *MN 146*

§34. *Upasiva* :

Celui qui a atteint le terme :

n'existe-t-il pas ?  
 ou, est-il pour l'éternité,  
 libre du mal-aise ?

S'il vous plaît, sage, déclarez-moi cela  
 de la manière dont vous avez pris connaissance de ce phénomène.

*Le Bouddha :*

Celui qui a atteint le terme  
 n'a pas de critère / d'élément de mesure  
 à l'aide duquel quiconque dirait que –  
 pour lui, cela n'existe pas.  
 Quand on en a fini avec tous les phénomènes,  
 avec toutes les manières de parler  
 on en a également fini. — *Sn 5:6*

§35 « Que penses-tu, Anurādha : considères-tu la forme comme étant le Tathāgata ? » –  
 « Non, Seigneur. »

« Considères-tu la sensation comme étant le Tathāgata ? » – « Non, Seigneur. »

« Considères-tu la perception comme étant le Tathāgata ? » – « Non, Seigneur. »

« Considères-tu les fabrications comme étant le Tathāgata ? » – « Non, Seigneur. »

« Considères-tu la conscience comme étant le Tathāgata ? » – « Non, Seigneur. »

« Que penses-tu, Anurādha : considères-tu le Tathāgata comme étant dans la forme ? ...  
 Autre part que dans la forme ? ... Dans la sensation ? ... Autre part que dans la sensation ? ...  
 Dans la perception ? ... Autre part que dans la perception ? ... Dans les fabrications ? ... Autre  
 part que dans les fabrications ? ... Dans la conscience ? ... Autre part que dans la  
 conscience ? » – « Non, Seigneur. »

« Que penses-tu : considères-tu le Tathāgata comme étant  
 forme-sensation-perception-fabrications-conscience ? » – « Non, Seigneur. »

« Considères-tu le Tathāgata comme étant ce qui est sans forme, sans sensation, sans

perception, sans fabrications, sans conscience ? » – « Non, Seigneur. »

« Et donc, Anurādha – quand tu ne peux pas localiser le Tathāgata comme une vérité ou une réalité même dans la vie présente – est-il correct pour toi de déclarer : ‘Amis, le Tathāgata – l’homme suprême, l’homme superlatif, celui qui a atteint la réalisation superlative – étant décrit, est décrit autrement qu’avec ces quatre positions : le Tathāgata existe après la mort, n’existe pas après la mort, à la fois existe et n’existe pas après la mort, ni existe ni n’existe pas après la mort’ ? »

« Non, Seigneur. »

« Très bien, Anurādha. Très bien. Avant, comme maintenant, c’est uniquement le stress que je décris, et la cessation du stress. » — *SN 22:86*

**§36** « De la même manière, Vaccha, toute forme par laquelle on décrit le Tathāgata la décrirait ainsi : cela, le Tathāgata l’a abandonné, sa racine détruite, comme la souche d’un palmier, privé des conditions de l’existence, non destiné à une future apparition. Libéré de la classification de la forme, Vaccha, le Tathāgata est profond, illimité, difficile à sonder, comme la mer. ‘Réapparaît’ ne s’applique pas. ‘Ne réapparaît’ ne s’applique pas. ‘A la fois réapparaît et ne réapparaît pas’ ne s’applique pas. ‘Ni ne réapparaît ni ne réapparaît pas’ ne s’applique pas.

« Toute sensation... Toute perception... Toute fabrication...

« Toute conscience par laquelle on décrit le Tathāgata la décrirait ainsi : cela, le Tathāgata l’a abandonné, sa racine détruite, comme la souche d’un palmier, privé des conditions de l’existence, non destiné à une future apparition. Libéré de la classification de la conscience, Vaccha, le Tathāgata est profond, illimité, difficile à sonder, comme la mer. » — *MN 72*

**§37** « Libéré, dissocié, et affranchi de dix choses, Bāhuna, le Tathāgata demeure avec une conscience non restreinte. Quelles sont ces dix ? Libéré, dissocié, et affranchi de la forme, le Tathāgata demeure avec une conscience non restreinte. Libéré, dissocié, et affranchi de la sensation... Libéré, dissocié, et affranchi de la perception... Libéré, dissocié, et affranchi des fabrications... Libéré, dissocié, et affranchi de la conscience... Libéré, dissocié, et affranchi de la naissance... Libéré, dissocié, et affranchi du vieillissement... Libéré, dissocié, et affranchi



de la mort... Libéré, dissocié, et affranchi du stress... Libéré, dissocié, et affranchi de la souillure, le Tathāgata demeure avec une conscience non restreinte.

« Tout comme un lotus rouge, bleu, ou blanc né dans l'eau et croissant dans l'eau, s'élève au-dessus de l'eau et se tient droit sans eau qui y adhère, de la même manière le Tathāgata – libéré, dissocié et affranchi de ces dix choses – demeure avec une conscience non restreinte. » — *AN 10:81*

# Glossaire

**Ajaan** (thaï) : maître, mentor.

**Anattā** : pas-soi.

**Arahant** : « un de ceux-qui-sont-dignes » ou « un de ceux-qui-sont-purs », une personne dont l'esprit est libre des souillures et qui ainsi n'est plus destinée à une future renaissance. Un titre pour le Bouddha et ses Nobles disciples les plus élevés.

**Āsava** : fermentation, effluent. Quatre qualités : la sensualité, les vues, les états de devenir, et l'ignorance, qui « s'écoulent hors » de l'esprit et créent le flot (*ogha*) de la ronde de la mort et de la renaissance.

**Bhava** : devenir. Un sens d'identité à l'intérieur d'un monde d'expérience particulier. Les trois niveaux de devenir se trouvent sur les niveaux de la sensualité, de la forme, et du sans-forme.

**Brahmā** : habitant des plans d'existence célestes supérieurs de la forme ou du sans-forme.

**Brahmane** : membre de la caste des prêtres, qui se disait être la plus haute caste de l'Inde, en se fondant sur la naissance. Selon une utilisation spécifiquement bouddhiste, « *brahmane* » peut aussi signifier « *arahant* », et contient l'idée que l'excellence ne repose pas sur la naissance ou la race, mais sur les qualités atteintes dans l'esprit.

**Deva** (*devatā*) : littéralement, « celui-qui-brille ». Un être sur les niveaux subtils de la sensualité, de la forme et du sans-forme, qui vit sur des plans d'existence soit terrestres, soit célestes.

**Dhamma** : (1) événement, action ; (2) phénomène en tant que tel ; (3) qualité mentale ; (4) doctrine, enseignement ; (5) *nibbāna* (bien qu'il y ait des passages qui décrivent le *nibbāna* comme l'abandon de tous les *dhamma*). Forme sanscrite : *dharma*.

**Gotama** : nom de clan du Bouddha.

**Jhāna** : absorption mentale. Etat de forte concentration focalisée sur une seule sensation ou

notion mentale.

**Kamma** : (1) action intentionnelle ; (2) résultat des actions intentionnelles. Forme sanscrite : *karma*.

**Khandha** : agrégat ; les phénomènes physiques et mentaux tels qu'ils sont directement expérimentés ; le matériau brut pour un sens du soi : *rūpa*, la forme physique ; *vedanā*, les sensations de plaisir, de douleur, ou de ni plaisir ni douleur ; *saññā*, la perception, l'étiquette mentale ; *saṅkhāra*, la fabrication, le construct de pensée ; et *viññāṇa*, la conscience sensorielle, l'acte de prendre note des données des sens et des idées à mesure qu'elles se produisent. Forme sanscrite : *skandha*.

**Kilesa** : souillure de l'esprit : *lobha* (la passion), *dosa* (l'aversion), et *moha* (l'illusion).

**Mettā** : bienveillance, bonne volonté, gentillesse.

**Nibbāna** : littéralement, le « déliement » de l'esprit de la passion, de l'aversion et de l'illusion, ainsi que de la ronde tout entière de la mort et de la renaissance. Ce terme désignant aussi l'extinction d'un feu, il véhicule des connotations de calme, de fraîcheur et de paix. Forme sanscrite : *nirvāna*.

**Papañca** : objectification. Les autres traductions possibles de ce terme incluent : complication, différenciation, élaboration, et prolifération.

**Saṅkhāra** : fabrication, façonnage. Les forces et les facteurs qui façonnent les choses, le processus du façonnage, et les choses façonnées qui en résultent. Toutes les choses conditionnées, confectionnées par la nature, que ce soit au niveau physique ou mental. Dans certains contextes, ce mot est utilisé comme un terme générique pour l'ensemble des cinq *khandha*. En tant que quatrième *khandha*, il réfère spécifiquement au façonnage ou à la formation des désirs, des pensées, etc. au sein de l'esprit.

**Sutta** : discours.

**Tathāgata** : littéralement, celui qui est « devenu authentique (*tathāgata*) » ou qui est « allé véritablement (*tathā-gata*) » : une épithète utilisée dans l'Inde ancienne pour désigner une personne qui a atteint le plus haut but religieux. Dans le bouddhisme, le terme désigne habituellement le Bouddha, bien qu'il puisse occasionnellement désigner aussi l'un des ses disciples *arahant*.

***Vinaya*** : la discipline monastique, dont les règles et la tradition comportent six volumes imprimés. Le terme employé par le Bouddha lui-même pour la religion qu'il a enseignée était : « ce *Dhamma-Vinaya*. ».

