

L'éveil au 21e siècle

Entretien avec un « jardinier qui a désherbé le *dhamma* »

Arema Bodhi (nom de plume)

<https://awakening-in-the-21st-century.blog/>

Index

J'ai fini le travail ...	5
Je peux être en paix avec n'importe qui sur terre et surtout je peux être en paix avec moi-même...	6
Ce fut "un moment vide" (sur mon expérience unique d'Entrée dans le Courant)...	6
Explosion de sukha dans mon corps (sur ma première expérience de jhāna)...	8
Je me suis réveillé avec une explosion, une grande explosion dans ma tête (devenir un arahant)...	9
Il ne me reste plus rien à faire...	10
J'ai grandi sans refuge....	10
Arrêter de fumer...	13
Chaque instant de la vie est une opportunité...	14
Je n'ai absolument aucun regret pour aucun moment de ma vie...	15
Rencontre avec le bouddhisme...	15
Si vous voulez atteindre l'éveil, éprouvez du plaisir...	17
Assécher les reliquats de son passé...	17
Faire la paix avec les autres par le Chemin Octuple : développer une vision complète...	19
Faire la paix avec soi-même...	21
Mettre en place les intentions et les appliquer...	22
Ce n'est que lorsque vous atteindrez ce stade de lassitude que vous déciderez de vous transformer...	23
L'abandon ne se fait pas par la connaissance...	25
Le samādhi n'est pas une chose de concentration, pas quelque chose que vous « faites » et pas le résultat de pratiques spécifiques de méditation...	25
La première étape du Chemin Graduel est la seule où nous devons 'faire' quelque chose...	27
Lorsque vous avez une situation qui provoque des désagréments (ou des plaisirs), la meilleure chose à faire est de ne rien faire... 27	
La seule solution est de ne pas réagir, juste d'être avec elle...	29
Faire face à l'avidité pour les formes féminines...	30
Vous pouvez profiter de la chose mais sans avidité...	31
Envie pour la nourriture...	32
Il faut avoir du désir pour fonctionner dans la vie...	33
Les jhānas...	33
Un des rôles du jhāna : il existe un plaisir plus grand et plus durable que les plaisirs des cinq sens...	34
Un autre rôle de jhāna : abandonner les tendances latentes...	35
Distinguer les différents jhānas...	35
La qualité de sukha est différente...	36
Penser en jhāna	37
nimittas...	38
Il n'y a pas de méthode pour entrer dans jhāna...	38
Il n'y a rien "à faire" d'autre que d'être totalement présent à la situation qui se présente à vous en temps réel, de ne pas y réagir... 39	
Je ne fais rien. Je m'assois sur mon coussin et je suis en jhāna...	39
Un autre rôle de jhāna : un lieu de refuge...	39

Je fais l'expérience d'être en équanimité tout le temps...	40
Un arahant peut-il avoir envie de pleurer ?	41
Je suis prêt à profiter de tous les plaisirs que la vie a encore à offrir...	41
Je n'ai ni peur ni inquiétude. j'ai des préoccupations...	42
Le vrai pouvoir exceptionnel d'une personne noble....	42
Comment un arahant perçoit-il le monde?	43
Protéger les sens....	44
Mon "rugissement de lion"...	45
Un arahant peut-il se mettre en colère ?...	47
Supprimer l'égarement, l'illusion...	48
Nous pouvons inhiber la douleur...	49
Utiliser les quatre nobles vérités...	51
Les satipaṭṭhānas...	52
samatha et vipassanā sont les deux faces de la même médaille...	54
La vie, c'est comme aller dans un restaurant de sushis à tapis roulant (sur les bienfaits de la psychologie moderne)...	55
EMDR: Intégrer le petit enfant en moi...	56
En fin de compte, jhāna n'a rien de spécial...	58
Gérer l'ennui : tous les moments sont égaux...	58
Le rôle de l'ego...	59
Le sens du soi ...	60
Unité avec l'univers ?...	61
Combien de réflexion dans votre vie de tous les jours ? ...	62
Pouvons-nous maîtriser nos pensées ? ...	63
Reste-t-il une sexualité ?	64
Pouvez-vous faire le travail tout en étant occupé à mener une vie normale ? ...	64
Certaines qualités peuvent être développées via une pratique, d'autres non ...	66
L'Origine Interdépendante est-elle cruciale pour la libération ? ...	67
La perception du non-soi est-elle un élément crucial ? ...	68
Quel est le rôle des autres états méditatifs et des Brahmavihārās ? ...	68
La fin du monde ...	69
Puis-je m'illusionner croyant que je suis un arahant ? ...	70
Laïc ou monastique, qui a une meilleure chance de finir le travail ? ...	71
Pourquoi continuer à vivre ? ...	72
Renaissance ...	73
La mort et après ? ...	73
Message final ...	74
Post-scriptum	75
Annexe 1 : Résumé de la façon d'utiliser le dhamma pour abandonner l'avidité	76
Annexe 2: Les 300 émotions (et les 5 blessures) que nous pouvons ressentir, souvent sans le savoir	79
Annexe 3: Liste des 128 peurs et aversions	80

Annexe 4: Un exemple d'utilisation du dhamma pour éliminer une peur : peur de la mort	81
Annexe 5: exercice pour établir la présence à son corps pendant la méditation	82
Annexe 6 : Glossaire des termes pali	83
Annexe 7 : Sentiments encore ressentis par un arahant	86

J'ai fini le travail ...

Question 1: *Alors, vous prétendez avoir réalisé le but ultime du bouddhisme ? C'est une affirmation très audacieuse. Qu'est-ce que cela signifie réellement?*

Réponse 1: Cela signifie que je suis libre et que j'ai fini le travail de me transformer dans la mesure où je n'éprouve plus aucun des trois poisons, cupidité, haine et égarement ou avidité, aversion et ignorance. Je vis dans l'équanimité totale tout le temps et j'éprouve le bonheur la plupart du temps.

Question 2: *Alors êtes-vous donc entièrement libéré de la souffrance?*

Réponse 2: Oui. J'ai enlevé la cause de la souffrance qui est l'avidité. Envie de plaisirs sensuels, les aversions, envie de devenir et de non-devenir. Toutes ces avidités ont disparu donc je ne ressens aucune souffrance. C'est vraiment incroyable de se rendre compte que la souffrance s'en va dès que l'avidité s'en va. Je n'ai maintenant absolument aucune peur de quoi que ce soit, aucun égarement et aucune ignorance d'aucune sorte. Alors je ne souffre pas.

Je vis des situations avec les trois types de sensations qui sont agréable, désagréable et neutre, mais aucune d'entre elles ne me provoque une réaction autre que d'apprécier les situations agréables lorsqu'elles se produisent, de simplement supporter les situations désagréables lorsqu'elles se produisent en n'ayant aucune aversion pour elles. La beauté c'est que dès qu'elles se terminent, ces situations désagréables, alors je suis dans l'instant suivant quoi qu'il soit, agréable, désagréable ou neutre, peu importe. Ainsi j'avance d'instant en instant en paix.

Question 3: *Pourquoi n'entendons-nous pas de telles affirmations de nos jours ? Le bouddhisme moderne n'enseigne-t-il pas comment atteindre cet objectif ? Les gens y parviennent-ils aujourd'hui?*

Réponse 3: À propos des gens qui n'y parviennent pas, je ne suis pas sûr. J'espère qu'il y a d'autres personnes sur terre actuellement qui atteignent cet état. Le problème avec le bouddhisme, toutes les traditions bouddhiques, de la tradition *Mahāyāna* à la tradition *Theravada*, c'est qu'elles ne se concentrent pas sur la tâche centrale que le Bouddha nous dit d'accomplir, qui est d'abandonner les avidités. La plupart de ces traditions se concentrent uniquement sur une chose qui est la méditation. Bien qu'ils ne le disent pas, ils ont la conviction implicite que rien qu'en méditant, vous réussirez à abandonner ces avidités..

Si les gens ne font que méditer, ils ne font pas le travail de base de se transformer pour atteindre la fin de la souffrance par la fin des avidités. Et je dis cela parce qu'il est très clair pour moi que la méditation n'est qu'un outil et oui tu peux passer des moments agréables pendant que tu médites mais ce qui compte c'est ce qui se passe dans ta vie quotidienne quand tu reviens à ta vie normale et c'est généralement, ce qui se passe, c'est que vous revenez avec vos entraves que vous avez peut-être temporairement supprimées en méditant pendant de longues retraites. Vos entraves reviennent, ce qui signifie que vous ne les avez pas abandonnées.

J'ai découvert que dans toutes les traditions bouddhiques, elles ne se concentrent pas sur la tâche qui est la tâche associée à la deuxième vérité du Bouddha. La cause de la souffrance est l'avidité et la tâche est d'abandonner l'avidité. Je n'ai trouvé nulle part aucun enseignement d'aucun enseignant, laïc ou monastique, aucun enseignement sur la façon d'utiliser pratiquement le Chemin Octuple (CO = Chemin Octuple) pour accomplir cette tâche d'abandon de l'avidité. C'est ce que j'ai découvert par moi-même, comment utiliser le CO à cette fin.

Je peux être en paix avec n'importe qui sur terre et surtout je peux être en paix avec moi-même...

Question 4: *Donc, comme vous l'avez dit, vous avez réalisé cette transformation. Alors, comment êtes-vous devenu une personne auto-transformée et éveillée ? Est-ce que cela s'est produit progressivement ou la transformation s'est-elle produite d'un seul coup?*

Réponse 4: C'est arrivé petit à petit, oui. Il n'y a pas de baguette magique que quelqu'un puisse utiliser sur vous ou sur vous-même pour vous libérer soudainement de l'avidité. C'est un travail progressif. Nous sommes des créatures d'habitude. Nous avons développé, je dirais au cours des dix-sept premières années de notre vie, beaucoup d'habitudes à la suite de certaines expériences de la vie et généralement ces habitudes ne sont pas très habiles. C'est la couche de souffrance que nous ajoutons à une situation en, par exemple, exprimant la colère ou une peur.

J'ai trouvé 128 saveurs différentes d'aversion et de peurs (voir Annexe 3). J'ai donc réalisé que ces habitudes que nous avons développées doivent être remplacées par de nouvelles habitudes. Cela doit être fait pour chacune d'elles. Nous devons d'abord découvrir par nous-mêmes quelles sont les habitudes malhabiles que nous avons en nous et faire un effort conscient pour les remplacer par quelque chose de plus pratique. Mais avant de pouvoir faire cela, nous devons regarder à la racine de la chose, c'est pourquoi nous avons ces habitudes que nous avons développées. C'est parce que nous avons vécu notamment des situations désagréables dans la vie que nous appelons traumatismes, petits, moyens et grands traumatismes et que nous y avons réagi de manière maladroite. C'était totalement inconscient mais on ne pouvait pas faire mieux à l'époque.

Maintenant, en tant qu'adulte, nous pouvons revoir ces situations et réaliser que nous devons faire la paix avec le passé. C'est ce que le Bouddha a dit dans l'un des *suttas*, mon *sutta* préféré dans le *Sutta Nipāta* : "Assèche les reliquats de ton passé". Quand j'ai lu ce *sutta* il y a quelques années, cela a vraiment touché une corde sensible en moi parce que j'avais réussi à assécher un aspect de mon passé qui était ma relation avec une personne très importante dans ma vie qui était ma mère avec qui j'étais en colère pendant les 55 premières années de ma vie. Ceci s'est produit non pas grâce au bouddhisme mais par un processus psychologique. J'ai réussi en travaillant juste sur moi-même, en transformant ma relation en moi-même avec ma mère. Après seulement cinq jours, j'étais en paix avec elle, ce qui est une chose incroyable.

C'est ce qui m'a donné le niveau de confiance que j'ai utilisé plus tard pour continuer à me transformer, ayant eu un succès incroyable d'être en paix avec ma mère, en moi, sans avoir à l'impliquer dans ce processus qui m'a donné un niveau de confiance énorme que, oui, je peux être totalement en paix avec le passé.

Maintenant, je peux être en paix avec n'importe qui sur terre et, plus important encore, je peux être en paix avec moi-même. Ainsi, lorsque j'ai appliqué ce processus pour être en paix avec tout le monde et finalement avec moi-même, cela est devenu un outil très important pour atteindre l'objectif.

J'ai intégré les enseignements du Bouddha dans cette activité et découvert comment utiliser les six premières composantes du CO pour atteindre les objectifs de (1) faire la paix avec les traumatismes du passé (2) faire la paix avec les gens (y compris nous-mêmes) avec qui nous avons eu du mal dans le passé (3) à remplacer les réactions malhabiles à des situations agréables et désagréables par des réactions habiles.

Ce fut "un moment vide" (sur mon expérience unique d'Entrée dans le Courant)...

Question 5: *Je voudrais vous demander autre chose maintenant. À savoir, les récits bouddhiques traditionnels disent que l'éveil s'accompagne de moments de transformation spéciaux liés à certaines étapes comme l'Entrée dans le Courant ou l'atteinte ultime de l'étape finale d'une personne éveillée. Avez-vous vécu*

des moments particuliers de transformation sur votre chemin ? Je veux dire, un moment qui a apporté des changements fondamentaux en vous. Vous rappelez vous de quelque chose comme ça dans votre vie?

Réponse 5: Sur le chemin de l'éveil, il y a, à ma connaissance maintenant, parce que j'ai lu presque tous les *suttas*, dans l'enseignement originel, il y a deux étapes sur le chemin vers l'éveil. Elles sont, "l'Entrée dans le Courant" et l'état d'*arahant*. Dans ces deux étapes, il se passe des choses en vous que vous remarquez.

Quelque chose se passe dans votre cerveau qui vous fait réaliser : "Oh, il y a quelque chose qui s'est passé en moi". Cela m'est arrivé quand j'ai atteint "l'Entrée dans le Courant" et c'est ce qui m'a donné le signal clair, "Quelque chose s'était passé en moi", et puis j'ai eu une confirmation plus tard, que, oui c'était la réalisation de "l'Entrée dans le Courant".

Cela s'est produit le 20 mai 2014. Je faisais une retraite par moi-même pendant 10 jours. Au cours de cette retraite, comme je le fais toujours quand je fais une retraite personnelle, j'ai fait une combinaison de pratique de méditation et de pratique d'étude du *dhamma* à travers divers textes et parfois d'écoute de discours sur le *dhamma* et ainsi de suite. A cette époque, je lisais un livre qui ne m'intéresse pas particulièrement car il ne fait pas partie de ce que nous appelons les premiers textes bouddhiques, l'*Abhidhamma*. Pour quelque raison, je lisais la partie de l'*Abhidhamma* qui traite des étapes de l'éveil et des moments où vous franchissez une étape.

Après avoir lu ce texte, je suis allé me promener dans la forêt près du centre où je faisais ma retraite. Alors que je marchais, ne pensant à rien de précis, pensant peut-être aux choses que je venais de lire, j'ai soudain eu un petit claquement dans la tête. Je me suis arrêté. En fait ce n'était pas un claquement, c'était un moment vide, mon esprit était devenu soudain vide, juste pour un instant. Je me suis donc arrêté de marcher et j'ai remarqué que tout semblait bien fonctionner, alors j'ai repris ma marche. Quelques ps après j'ai eu cette prise de conscience "Oh, je crois que je viens de franchir une étape".

Ce moment de vide se reproduisit les quatre matins suivants. J'ai eu ce moment de vide au moment du réveil. Ensuite, j'étais confus alors que je prenais chaque moment vide comme une étape d'éveil. A cette époque, je croyais qu'il y avait ces quatre étapes d'éveil : Entrée dans le Courant, retour unique, non-retour et *arahant* (maintenant je crois qu'il n'y a que deux étapes). Alors je comptais. OK première étape pendant ma marche, puis deuxième étape le lendemain matin, puis troisième étape, puis quatrième étape, puis... j'en ai eu une autre ! J'étais donc confus. Ce n'est que quelques semaines plus tard que j'ai eu la réalisation de ce qui s'était passé, parce que je n'avais personne à qui parler de ces choses ; il n'y avait personne avec qui je pouvais en discuter, alors j'ai dû formuler une compréhension de ce qui s'était passé. Je me suis rendu compte que ce qui s'est passé les matins suivants, était la consolidation de l'événement "d'Entrée dans le Courant". Quelque chose se passe pendant la nuit puis au réveil vous recevez un signal qu'il y a eu la fin d'un processus qui s'est produit dans l'esprit.

A la fin de cette période, j'ai eu la prise de conscience essentielle : "Oh, je n'ai absolument aucun doute" qui est l'une des choses fondamentales qui arrivent à ceux qui sont entrés dans le courant. Ils ont abandonné les trois premières entraves. La plus importante des trois est le doute, le doute sur le *dhamma* et le doute sur soi-même de pouvoir finir le travail, de devenir une personne éveillée. L'absence de doute m'a donné la ferme assurance que oui j'ai franchi le stade de l'Entrée dans le Courant.

Question 6: Selon l'interprétation bouddhique traditionnelle, traverser une étape comme l'Entrée dans le Courant est lié aux jhānas. Avez-vous expérimenté un jhāna méditatif spécifique au moment d'atteindre ce que vous croyez être l'Entrée dans le Courant?

Réponse 6: Pas du tout! En fait à cette époque j'étais au milieu de la période où j'essayais, aujourd'hui j'appelle cela de l'avidité, d'atteindre les *jhānas* tel que décrit dans certaines traditions *Theravada*, en particulier dans le *Visuddhimagga*, et je n'y parvenais pas du tout. ce genre de *jhāna* (aujourd'hui je me rends compte qu'il ne s'agit pas de *jhāna* mais soit d'un des *samāpatti* ou plutôt du *nirodha* car on dit que le corps et l'esprit sont figés dans ce soi-disant-*jhāna*).

J'ai continué à essayer d'y parvenir pendant les deux années qui ont suivi mon Entrée dans le Courant. Je faisais régulièrement des retraites en solitaire pendant de longues périodes, essayant d'atteindre ces choses. Et oui je me souviens avoir lu dans l'*Abhidhamma* ces associations entre les quatre *jhānas* et les quatre étapes de l'éveil. Ce n'est pas ce que l'on trouve dans les *suttas*. Il n'y a rien de tel. Traverser les étapes de l'éveil ne se produit pas du tout pendant que vous êtes en *jhāna*.

J'ai fait l'expérience de mon premier *jhāna* tel que décrit dans les *suttas*, et non tel que décrit dans le *Visuddhimagga*, deux ans plus tard. C'était le 29 février 2016, moins de deux ans après l'Entrée dans le Courant. A cette époque, j'avais abandonné l'intention de faire le *jhāna* tel que décrit dans le *Visuddhimagga*. Grâce à Leigh Brasington, l'un des étudiants d'Ayya Khema, j'ai réalisé qu'il est possible d'accomplir le *jhāna* tel que décrit dans les *suttas*. Mon 1er *jhāna* a eu lieu en février 2016 donc, pour moi, il n'y avait aucun lien entre le *jhāna* et le 1er stade d'éveil qui s'était produit deux ans auparavant.

Après cela, j'ai fait beaucoup d'études sur l'Entrée dans le Courant et j'ai réalisé que si quelqu'un comme le lépreux *Suppabuddha* qui n'avait jamais entendu parler du *dhamma*, juste en écoutant un discours du Bouddha et en ayant une conversation avec lui, a pu atteindre l'Entrée dans le Courant, j'ai compris que l'Entrée dans le Courant n'a rien à voir avec une réalisation de type méditatif et n'a rien à voir avec le fait d'avoir abandonné les avidités de plaisirs sensuels, les aversions et les peurs. Ces abandons viennent plus tard. Ainsi, l'Entrée dans le Courant est, je dirais, un pur événement cognitif résultant de l'abandon de l'égarement sur soi, de l'égarement sur la valeur des rites et des rituels, et de l'égarement à propos du *dhamma* (le doute).

Explosion de *sukha* dans mon corps (sur ma première expérience de *jhāna*)...

Question 7: Pouvez-vous brièvement dire quelque chose sur votre première expérience de *jhāna*?

Réponse 7: J'ai réalisé que *jhāna* tel que décrit dans les *suttas*, en particulier le premier *jhāna*, contient deux composants fondamentaux : *pīti* et *sukha* qui sont la joie et le plaisir. On peut appeler ça du bonheur mais c'est du plaisir et c'est du plaisir dans le corps. Plus important encore, cela signifie que vous êtes totalement fonctionnel, corps et esprit. L'entrée dans *jhāna*, la clé pour entrer dans *jhāna*, c'est d'avoir abandonné les cinq obstacles qui sont: les avidités de plaisir sensuel, les aversions et les peurs, la somnolence, l'agitation et les remords et enfin le doute. Je n'avais aucun problème avec le doute car j'étais entré dans le courant, il n'y avait donc aucun problème pour moi. Cette entrave était déjà définitivement partie. L'agitation, les remords, la somnolence, les avidités et les aversions n'étaient pas présents car je me concentrais vraiment sur la pratique consistant à essayer d'atteindre ce premier *jhāna*.

Il me fallait juste éprouver du *pīti* et du *sukha*. Heureusement, des *sukha* m'arrivaient dans ma vie quotidienne, quelques mois auparavant. C'était en novembre ou décembre de l'année précédente. J'éprouvais donc déjà du *sukha* dans certaines parties de mon corps, un plaisir qui venait de nulle part ! Habituellement, lorsque vous éprouvez du plaisir, c'est en prenant un objet de l'extérieur ou en ayant un contact avec quelque chose et en le mettant dans votre système et cela vous procure du plaisir, par exemple une bonne nourriture, ou avoir une relation sexuelle, ce genre de choses. Dans le cas du *sukha* dans le *jhāna* ainsi que dans votre vie quotidienne, c'est un *sukha* qui n'est pas le résultat d'un contact avec un objet extérieur. Il est donc produit par votre système, corps et esprit, sans contact extérieur.

J'avais donc éprouver *sukha* quelques mois auparavant, donc l'élément sur lequel je travaillais à développer en moi était la joie, pendant cette période de retraite de méditation. La joie était un problème pour moi depuis longtemps parce que j'avais supprimé la joie pendant de nombreuses années à cause de tous les traumatismes que j'ai reçus quand j'étais jeune. Donc, exprimer la joie était un peu un défi. La joie est une chose mentale tandis que *sukha* est une chose physique. À ce moment-là, pendant la retraite, je faisais de la

méditation en marchant et j'ai commencé à ressentir un peu de joie dans mon esprit, alors je me suis dit, retournons nous asseoir dans le hall de méditation.

Pour une raison inconnue, j'ai décidé de ne pas prendre ma position assise habituelle sur le coussin. J'ai décidé, ok je vais juste chercher si je peux apporter de la joie alors que je suis juste assis sur une chaise et au lieu de m'asseoir comme je le fais habituellement sur le devant de la chaise, mon dos ne touchant pas le dossier de la chaise, mes jambes perpendiculaires au corps, j'ai décidé, non, juste m'appuyer sur le dossier de la chaise, les pieds étendus devant, dans une position de détente, visant simplement à avoir un peu de joie dans mon esprit. Et puis soudain, bang, j'ai eu cette explosion de *sukha* dans mon corps, pas dans la partie de mon corps où le *sukha* commence habituellement qui est la cuisse gauche mais cette fois c'était dans la cuisse droite ! C'était une énorme sensation de *sukha* qui m'a submergé. C'était tellement agréable, c'était vraiment incroyable. Ce fut un moment très intense de ressentir la joie dans mon esprit et le plaisir de *sukha* dans cette partie de mon corps. Parce que c'est ce qui est décrit dans les *suttas*, je savais que j'étais en *jhāna*. J'étais dans le premier *jhāna*.

Je me suis réveillé avec une explosion, une grande explosion dans ma tête (devenir un arahant)...

Question 8: *Vous avez décrit cette expérience unique liée au fait d'atteindre le stade d'Entrée dans le Courant. Cependant, il y a autre chose que nous devons considérer, à savoir que vous prétendez être un arahant, mais comment savez-vous que vous êtes un arahant parce que dans les premiers textes bouddhiques, une telle expérience est généralement accompagnée d'une connaissance finale très précise. Habituellement, nous lisons les descriptions d'un bouddhique, généralement un moine, qui déclare que ce qui devait être fait est fait, la vie sainte est terminée, il n'y a plus rien à réaliser. Alors, comment pouvez-vous être certain que vous êtes un arahant ? Avez-vous ce genre de connaissances définitives incontestables ? Était-ce un événement précis comme dans le cas de votre Entrée dans le Courant?*

Réponse 8: C'est une combinaison de choses. J'ai atteint un stade, c'était fin août début septembre de l'année dernière 2019, où je commençais à m'impatienter. Je me demandais : "Est-ce fini ?" Je voulais que ce travail de longue haleine soit terminé. J'en avais assez de travailler à me transformer sur cet aspect et celui-là et maintenant ça fait des mois que j'en ai fini avec les 128 peurs et aversions que j'avais dans ma feuille de calcul que je révisais tous les mois et ça faisait des mois que je n'avais aucun problème associé aux peurs et aux aversions. J'avais travaillé avec diligence sur des avidités comme celles que j'ai mentionnées sur l'attrance pour la beauté et la relation avec la nourriture et d'autres choses. C'est alors que j'ai pensé, eh bien, je ne vois rien d'autre sur lequel travailler. Je m'étais exposé à autant de situations possibles dans la vie pendant longtemps, des situations avec lesquelles je ne pouvais pas être à l'aise pour voir s'il y avait un 'bouton' qui allait être poussé par quelqu'un dans ce genre de situations pour voir s'il y avait quelque chose qui me restait à faire, à travailler. J'avais atteint un stade de dire, OK, quelle est la prochaine étape, j'en ai assez.

Et puis le 10 septembre je me suis réveillé avec une explosion, une grande explosion dans la tête. Ce ne fut pas du tout effrayant car cela m'a rappelé les événements similaires que j'avais eu lors de l'Entrée dans le Courant que j'avais eu plusieurs matins de suite au réveil avec ce genre de chose. Mais celui-ci était énorme. J'ai vraiment eu cette grande explosion dans ma tête. Serait-ce le signe ? Quelque chose s'était passé dans mon cerveau, mon interprétation est que c'était la coupure de certaines connexions entre certaines zones de mon cerveau de telle sorte qu'il n'y en a plus par exemple, de possibilités pour l'avidité de se produire à partir de maintenant. Je n'ai pas remarqué tout de suite d'effet particulier alors j'ai continué à être à l'affût : « Est-ce que j'aurais une confirmation que oui le travail est fait ? Donc je m'attendais à avoir le genre de réalisation comme le Bouddha l'a eu alors que c'était dans la troisième partie de la nuit alors qu'il était dans le quatrième *jhāna* où il a eu cette réalisation : "j'ai fini le travail, il ne reste plus rien pour moi à faire. J'ai détruit les *āsavas*." Il a donc eu la réalisation de *nibbāna* alors qu'il était dans le quatrième *jhāna*. J'avais

pensé que c'était un bon endroit pour avoir ce genre de réalisation parce que dans le quatrième *jhāna*, vous avez une *sati*-attention-conscience parfaite et vous avez une équanimité totale. Ainsi, toute information qui vous vient à l'esprit est purifiée de toute sorte d'entraves, bien sûr, car vous avez déjà abandonné les cinq obstacles lorsque vous êtes entré dans *jhāna*. Parce que j'entrais maintenant dans le quatrième *jhāna* depuis plusieurs semaines, alors je me suis dit qu'un jour, j'obtiendrais la confirmation alors que je réside dans le quatrième *jhāna*. Mais non ça ne s'est pas passé comme ça.

Il ne me reste plus rien à faire...

Je suis allé voir un moine au monastère voisin, avec qui j'étais sûr de pouvoir ouvrir une discussion sur cette réalisation. Il était au courant de mon précédent événement d'Entrée dans le Courant et de mon entrée dans le 1er *jhāna*. Il m'avait aidé à l'époque à comprendre : non, vous n'avez pas encore terminé le travail, qu'il y avait encore des choses à faire. J'ai eu une discussion avec lui en termes généraux et je suis ressorti de cette réunion avec une phrase de lui disant que : "Oui quand tu auras fini le travail tu le sauras. Ce sera totalement évident." J'étais donc rassuré que je n'avais pas besoin d'avoir quelqu'un d'extérieur à moi pour me dire que j'avais fini le travail.

Mes inquiétudes faisaient suite à la lecture d'un *sutta* où le Bouddha a fait comprendre à Sāriputta qu'il avait terminé le travail. Sāriputta n'avait pas été capable de le réaliser par lui-même. Aussi j'étais inquiet : Ai-je besoin que quelqu'un me dise que j'ai fini le travail ? En fait l'événement qui m'a donné l'information fut : un rêve ! Un rêve juste avant de se réveiller un matin. J'ai fait ce rêve où j'entrais dans cet endroit, je ne savais pas exactement où c'était, et j'y ai trouvé ce type, un Hindou. Je ne voyait pas son visage mais je savais qu'il était Hindou. L'instant d'après, je me suis retrouvé assis sur les genoux de ce type, me blottissant contre lui dans sa poitrine et pleurant, ressentant un mélange de soulagement et de joie. Je me suis réveillé et j'ai réalisé que j'étais dans le sein du Bouddha et que je pleurais de joie, j'ai fini le travail, je suis libre, je suis comme lui. Ce fut mon moment de réalisation que oui, j'avais fini le travail.

À partir de ce moment, j'ai surveillé tout ce qui se passait en moi, mes réactions à toute situation et j'ai réalisé que la phrase "il ne me reste plus rien à faire" était vraie pour moi. Maintenant, j'éprouve les trois types de plaisirs énumérés dans le *sutta* (SN 36.31) : les plaisirs des cinq sens, le plaisir de *jhāna* et surtout le plaisir de savoir qu'il n'y a plus rien à faire, que *nibbāna* a été réalisé. Ce troisième type de plaisir, je l'ai si régulièrement dans ma vie maintenant. Régulièrement je me pince mentalement en me disant : " Oui, c'est fait ! Je n'ai plus rien à faire !" C'est un tel soulagement de savoir qu'il ne me reste plus rien à faire.

Vous connaissez mon *sutta* préféré : "Assèche les reliquats de ton passé. N'ait rien pour ton avenir." C'est là que j'en suis, je n'ai absolument rien pour mon avenir car je n'ai pas l'intention de faire quoi que ce soit, d'accomplir autre chose que de profiter de cette liberté et de contribuer au monde autant que je peux désormais. J'ai la même intention profonde d'aider et d'être témoin que, oui, il est possible de devenir *arahant* et en particulier en tant que laïc. Pendant des années, j'avais entendu ce moine déclarer que si vous n'êtes pas un moine, vous ne pouvez pas devenir un *arahant*. Je suis très heureux de prouver qu'il avait tort. En attendant, je ne suis pas intéressé à me donner un titre, donc le mot *arahant*, une personne digne, n'est pas si important pour moi. Il m'a fallu un peu de temps pour accepter que d'accord, je peux m'appeler *arahant* mais le plus important quand je me parle je me dis : "J'ai fini le travail !"

J'ai grandi sans refuge....

Question 9: *Merci. Maintenant, nous pouvons peut-être nous concentrer un peu sur ce qui vous amène à ce stade, car vous avez déjà dit que l'élément crucial était de "assécher les restes du passé". Alors pouvez-vous*

peut-être maintenant nous parler de votre passé. Parlez-nous de votre parcours et comment cela a contribué à votre situation actuelle. Par exemple, racontez-nous comment tout a commencé, votre jeunesse.

Réponse 9: Tout a commencé avec beaucoup de souffrance. J'ai grandi en Europe occidentale, juste après la Seconde Guerre mondiale, dans une famille catholique très stricte. J'étais le numéro trois d'une famille qui est devenue une famille de sept enfants. Mes parents étaient très stricts. Quand j'ai fait le processus que j'ai mentionné auparavant, de faire la paix avec ma mère, j'ai réalisé qu'on m'avait donné un rôle implicite comme on nous le donne souvent dans une situation familiale, nous ne savons pas qu'il vous est donné mais c'est implicite. On m'avait donné le rôle de bouc émissaire. J'étais toujours le seul responsable quand quelque chose n'allait pas et j'étais toujours celui qui était puni. Les punitions à l'époque étaient à la fois physiques et mentales, par les deux parents.

J'ai grandi sans refuge. Je n'avais aucune idée de l'endroit où aller et communiquer avec quelqu'un pour m'aider à propos de quoi que ce soit dans la vie. En fait, j'ai appris à réprimer beaucoup de mes émotions, en particulier les émotions négatives comme me mettre en colère à cause de certaines situations. Si je devenais en colère contre quelque chose que mes parents m'avaient fait, je recevais plus de punition. J'ai donc supprimé beaucoup d'émotions dont celle que j'ai évoquée plus haut qui est la joie. Mon éducation était tout au sujet de l'éducation intellectuelle et toujours au sujet de l'avenir. "Pense à ton avenir !" Donc l'importance d'être heureux et la joie du moment n'étaient absolument pas soulignées dans mon environnement.

Puis, à l'âge de neuf ans, j'ai été mis dans un internat avec mes deux frères aînés que je ne voyais pas pendant que j'étais à l'internat. Cette école était dirigée par des prêtres catholiques et à cette époque elle était très rigoureuse. J'étais puni tout le temps. Je passais les récréations, debout dans un coin au lieu de jouer avec mes copains. Et pareil pour les week-ends, j'ai donc passé les dix-sept premières années de ma vie à être sous la coupe d'un parent ou d'un enseignant. J'ai également eu un certain nombre d'événements traumatisants, notamment dans la relation avec ma mère, qui ont eu un impact dramatique sur ma vie et m'ont fait avoir une très faible estime de moi. Et à bien des égards, notamment du point de vue sexuel, l'une des conséquences était que je ne pouvais pas avoir d'enfants. Cela a été un gros traumatisme dans ma vie et m'a causé beaucoup de difficultés avec ma première femme.

Je reviens de loin, ayant accumulé suffisamment de souffrances, comme dit le Bouddha, pour avoir la motivation de trouver une issue. Y a-t-il une possibilité d'être heureux dans la vie, d'être libéré de la souffrance comme il le cherchait aussi ? Heureusement, quand je le regarde maintenant, tous ces traumatismes que j'ai eus, n'étaient pas aussi écrasants que je le pensais à l'époque. J'ai pu éventuellement faire la paix avec eux plus tard. Mais je les ai emportés avec moi pendant au moins cinquante ans de ma vie. J'en suis arrivé à un stade où à vingt-sept ans j'étais totalement désespéré. J'étais tellement négatif, j'étais suicidaire et j'ai essayé de me suicider en avalant toutes les pilules qu'on m'avait donné pour ma dépression. Heureusement, on m'a fait un lavage d'estomac qui m'a sauvé. Alors je suis allé vraiment très bas. Pour tenter de se suicider, il faut être vraiment désespéré.

Question 10: Oui. Il y avait donc beaucoup d'éléments négatifs et beaucoup de souffrances liées à votre éducation, mais pensez-vous qu'il y ait eu une quelconque influence positive de leur part, par exemple. Être élevé dans une telle ambiance, milieu catholique. Était-ce purement négatif?

Réponse 10: Bien sûr, il y avait beaucoup de cotés positifs. C'est l'un des aspects qu'il faut (re-)découvrir lorsque vous essayez de faire la paix avec les gens du passé, en particulier avec les personnes qui étaient responsables de vous quand vous étiez enfant, généralement votre mère et votre père, puis une fois que vous avez surmonté vos souffrances dans la relation, vous pouvez examiner d'autres aspects de la relation et découvrir ensuite qu'il y avait des aspects positifs.

J'ai réalisé qu'il y avait beaucoup de qualités de ma mère et de mon père que j'avais prises en compte et je les admire pour ces qualités. L'engagement de mes parents dans un développement spirituel a été très important pour moi. J'ai réalisé qu'il y avait peut-être quelque chose de plus que d'essayer d'être heureux, de s'amuser

en buvant, d'avoir une petite amie ou autre. J'ai toujours eu cette quête de quelque chose de plus que des choses matérielles pour me rendre complet. J'ai vite abandonné le concept de Dieu au début de mes vingt ans.

Lorsque j'ai découvert le *dhamma*, j'avais alors quarante-six ans. J'ai vraiment embrassé le concept que ce n'est pas une chose extérieure, une personne extérieure qui va venir me sauver. Ce concept de sauvetage par une cause extérieure m'est devenu totalement étranger et était pour moi une dérobaie. Au lieu de cela, j'ai réalisé que je suis responsable de mon bonheur. Ce fut une réalisation importante dans ma vie. Donc certainement, il y a beaucoup de bonnes choses qui sont venues de mon éducation et je reconnais que l'éducation que j'ai reçue m'a donné la chance de devenir ingénieur et d'avoir un bon salaire, une bonne vie professionnelle, une carrière réussie et aussi la capacité de s'ouvrir à n'importe quel sujet de vie, d'étudier et d'embrasser tous les savoirs.

La curiosité intellectuelle fut un aspect important acquis de mes parents et aussi certaines qualités humaines spécifiques. J'ai toujours admiré l'attitude de mon père envers les autres. Il était directeur dans une usine, et il avait une attitude envers les gens qui travaillaient pour lui que j'admirais vraiment. C'est aussi ce que j'ai retenu. Donc certainement beaucoup de bonnes choses mais elles ne m'ont pas donné la joie de vivre que je trouvais si importante d'avoir. En fait, il m'a fallu 71 ans pour pouvoir réconcilier le petit enfant avec l'intellect et le moi spirituel. Je viens de le faire l'année dernière et je l'ai fait à travers un processus psychologique appelé EMDR (re-programmation et désensibilisation par des mouvements de l'œil). Pendant 71 ans de ma vie, le petit enfant n'était pas confiant et ne me soutenait pas pour m'apporter un peu de joie. La joie dont je parlais qui manquait à ma vie. Maintenant, ce petit enfant est complètement intégré en moi et il me soutient et me donne cette énergie que je suis heureux d'avoir maintenant, de vouloir m'amuser et reconnaître la qualité de nombreux aspects de la vie qui m'ont été refusés quand j'ai grandi.

Question 11: Bon alors revenons à ce moment où vous essayez de vous suicider. Votre souffrance était à son comble. D'après ce que vous avez dit plus tôt, il restait encore de nombreuses années avant que vous ne découvriez le bouddhisme et encore plus d'années avant que le bouddhisme ne commence à porter des fruits pour vous. Alors êtes-vous resté pendant ce temps à ce niveau élevé de souffrance ou est-ce que certaines améliorations se sont produites dans votre vie et il y a eu un certain développement ou un certain progrès. Entre votre tentative de suicide et les changements positifs liés au bouddhisme ? Comment allez-vous résumer cette période?

Réponse 11: Cette période a duré 20 ans. Pendant cette période, j'ai commencé à avoir un peu plus confiance en moi. Notamment en finissant des études d'ingénieur alors que je travaillais activement. Pendant sept ans, j'allais à l'université le soir et le week-end alors que j'étais très impliqué dans mon travail. Cela m'a donné un peu plus confiance en moi. Le succès au travail aussi. Aussi, bien que ma relation avec ma 1ère femme ne se passait pas très bien, il s'est trouvé que le travail m'a amené à quitter le pays où nous sommes nés pour aller travailler au Moyen-Orient, et là j'ai commencé à avoir des copines. Cela m'a donné un peu plus de confiance car sur cet aspect j'avais une très faible estime de moi. J'ai commencé à expérimenter un peu les plaisirs de la vie ici et là. Mais je pense que j'étais toujours à la recherche d'autre chose parce que je savais que ce n'était pas le summum. Avoir du bon sexe, boire un bon verre, ça ne va pas le summum. Heureusement, je n'ai pas eu d'addiction autre que celle de fumer. Je n'ai pas essayé les drogues, je ne suis pas devenu alcoolique. Je ne buvais pas beaucoup, buvant un verre ici et là certainement mais pas au point de m'abandonner à l'alcool. Je n'ai jamais essayé les drogues. Donc, ma seule dépendance était le tabagisme, ce que je ne savais pas à l'époque qu'elle était une dépendance jusqu'à ce que j'essaie de l'abandonner, ce qui fut un vrai défi mais une histoire très intéressante.

Arrêter de fumer...

Question 12: *Alors peut-être pourrez-vous nous en dire plus à ce sujet. Comment êtes-vous devenu capable d'arrêter de fumer?*

Réponse 12: J'ai commencé à fumer très jeune. Mon père fumait et il y avait autour de moi une incitation à fumer. J'avais peut-être 16 ou 17 ans. À 20 ans, je fumais 20 cigarettes par jour. Après un certain temps, je devenais mécontent de la situation non pas parce que je connaissais les dangers, à ce moment-là nous ne savions pas que la cigarette était une chose si addictive et si mauvaise pour notre santé, car à ce moment-là nous ne le savions pas à cause du pouvoir des compagnies de tabac. Mais je n'étais pas satisfait d'une chose, c'est que je m'étais rendu compte que chaque fois que j'étais sous pression pour quoi que ce soit, ma première réaction était de prendre une cigarette et de me reconforter un peu. Je n'étais pas content à l'idée de donner ainsi un signal aux autres de ma faiblesse dans certaines situations. Parce que l'une des choses que j'ai toujours eu peur jeune, c'est que ma mère me disait qu'elle savait ce que je pensais et que le fait que quelqu'un puisse savoir ce que je pense était une grande aversion, une grande peur. Alors j'avais cette peur que les gens sachent que quand je prends une cigarette c'est que je suis sous pression.

J'avais réussi à arrêter de fumer pendant un certain temps quand je vivais en Europe mais ça n'a pas duré car quand je suis allé au Moyen-Orient j'étais près d'un ami qui fumait tout le temps. Je ne savais pas à l'époque que le tabagisme passif, c'est comme fumer. Alors naturellement, du tabagisme passif, je me suis remis à fumer. J'ai continué à fumer pendant les six années suivantes. Jusqu'à ce que je tombe amoureux de cette femme qui deviendra plus tard ma seconde femme. J'ai réalisé alors que je devais arrêter. Du fait que j'en avais assez de cette addiction et aussi parce qu'elle n'était pas contente d'avoir un fumeur auprès d'elle. Je vivais au Moyen-Orient et elle était en Europe à l'époque. J'ai donc décidé: "D'accord, je vais arrêter et pour de bon cette fois."

Pour des raisons que j'ignore encore aujourd'hui, j'ai décidé : "Je vais arrêter de fumer dans deux mois quand je vais prendre cet avion pour rendre visite à ma petite amie en Europe." Je me suis préparé à cette idée que je fumerais mon dernier petit cigare dans l'avion après mon dîner avant de m'endormir. J'aurai donc mon dernier cigare à ce moment là. Pendant les deux mois suivants j'ai continué à fumer normalement, simplement je me préparais à cet événement. Ma seule préoccupation pendant cette période était : "Que vais-je faire de mes mains après avoir arrêté de fumer ?" parce qu'un fumeur est toujours occupé avec quelque chose dans ses mains. La deuxième préoccupation était "Que vais-je faire de ce magnifique briquet argenté qu'on m'a offert pour Noël ?" Un briquet qui faisait un si joli dé clic ! Bref arrive la nuit où j'ai pris l'avion et à l'époque on pouvait encore fumer dans les avions. J'ai dîné et fumé mon dernier petit cigare. Je me suis endormir. Je me réveille, prends mon petit-déjeuner et bien sûr, j'ai eu envie de mon habituel petit cigare d'après le petit déjeuner. Je n'étais pas censé l'avoir mais j'ai commencé à marchander avec moi-même : « Tu es toujours dans cet avion. Alors considérons que ça fait toujours partie du deal. C'est bon parce que ce sera le dernier ». J'ai alors allumé le cigare, en tire une bouffée mais le goût était si mauvais que je n'ai pu continuer à le fumer et je l'ai écrasé.

Pendant un moment, j'étais très confus. Comment se fait-il que le même cigare qui était si agréable hier soir ait maintenant un goût si horrible ? J'ai mis du temps à comprendre ce qui s'était passé. Je m'étais conditionné en disant à mon système, à mon corps et à mon esprit qu'à partir de ce moment dans ma vie, cette chose n'était plus pour moi. J'avais ainsi préparé mon corps à réagir quand j'ai eu cette première bouffée de cigare que je n'étais pas censé avoir. Alors mon corps a réagi à ça. Mon esprit était configuré de telle manière que mon corps réagissait à cette situation. C'était la première fois de ma vie où j'ai réalisé à quel point le corps et l'esprit s'affectent l'un l'autre.

Ce fut une prise de conscience très importante pour les choses qui se sont produites plus tard quand je me transformais : combien le corps est central dans le *dhamma*. C'est l'une des différences fondamentales entre le christianisme et le *dhamma*. Dans le christianisme, vous avez ce concept que le corps est impur, qu'il faut

en avoir peur et la séparation entre le corps et l'esprit, la dichotomie du modèle Descartes du corps et de l'esprit d'un être humain. Cette dichotomie n'est pas là et c'est la beauté du *dhamma* avec le concept des cinq *khandhas* où vous voyez que tout se chevauche et l'enchevêtrement du corps et de l'esprit comme un ensemble de processus.

L'événement d'arrêter de fumer a été un moment très important dans ma vie, en réalisant que si vous mettez en place votre intention assez longtemps alors cela aura un effet, et c'est ce qui m'est arrivé à ce moment-là. J'ai donc pu l'appliquer par la suite aux autres aspects de ma transformation, en abandonnant petit à petit les éléments que je voulais abandonner. Je savais que je pourrais le faire, parce que si je l'avais fait pour la cigarette alors je peux le faire pour la colère, la peur, tout ce que je veux.

Chaque instant de la vie est une opportunité...

Question 13: *Il y a quelques instants, vous avez mentionné que progressivement, vous avez réussi à surmonter votre timidité et à avoir plus de succès avec les femmes. Du point de vue bouddhique traditionnel, le célibat est souligné et est considéré comme très précieux pour l'accomplissement spirituel et la transformation de soi. Donc, en regardant en arrière du point de vue de votre transformation à cette période d'engagement avec les femmes, l'avez-vous considéré comme un élément négatif de votre vie ou y avez-vous vu une valeur positive comme quelque chose qui vous a peut-être permis de devenir plus actif et de lâcher prise de certaines choses ? Ou serait-il préférable de ne pas avoir entièrement cet aspect de la vie ?*

Réponse 13: Tout est une question de stratégie. Il y a des moments dans la vie où vous devez vous adonner à des activités qui renforceront certains aspects de votre psychisme. Il y a d'autres moments dans la vie où il vaut mieux éviter un certain nombre de choses. Je n'étais pas conscient de ce que je venais de dire à ce moment-là, mais pour moi, avoir des relations inconsciemment avec plusieurs femmes, pas tant que ça, seulement quelques-unes, était important pour développer un niveau de confiance dont j'avais besoin en tant qu'homme. Je n'ai jamais dominé ma relation avec qui que ce soit, mais j'avais besoin de prendre confiance en moi. J'ai toujours su implicitement qu'ayant reçu beaucoup de souffrance d'une femme, ma mère, j'allais recevoir beaucoup de guérison d'autres femmes. Les femmes qui me donnaient de l'amour et du plaisir sexuel étaient importantes pour cela. Je ne regrette donc absolument pas cette période de ma vie. De toute façon, ce n'était pas une énorme indulgence car je n'allais pas de femme en femme juste pour faire mes preuves. Non, je vivais juste un peu de paix, de bonheur et de plaisir. Donc il n'y a pas eu de problème là.

Plus tard dans la vie, il est tout à fait normal à certains stades de votre développement d'abandonner ces choses. Mais ce qui est amusant, c'est que vous n'avez pas besoin de les abandonner pour toujours. C'est une différence fondamentale entre un monastique et un laïc comme moi. Un moine s'engage, au moins pour le temps qu'il est moine, à n'avoir, en particulier, aucune relation sexuelle de quelque nature que ce soit, y compris le plaisir de soi. Et s'ils sont monastiques toute leur vie, il en sera ainsi pour le reste de leur vie. Pour un laïc, ce n'est pas pareil. L'une de mes phrases préférées est "que chaque instant de la vie est une opportunité" pour quelque chose. Profiter du plaisir de la vie n'est pas du tout un problème. Le problème est l'avidité. Quand je parle d'avidité, je veux également dire l'indulgence. Trop de quelque chose est certainement de la nature de l'avidité. Éprouver le plaisir des cinq sens physiques n'est pas une distraction. En fait, il y a ce sutta du *Samyutta Nikāya* (SN 36.31) qui parle clairement des trois types de *sukha*-plaisir. Le *sukha* des cinq sens, le *sukha* du *jhāna* et le *sukha* du *nibbāna*, de la fin du chemin. Aucun d'eux n'est à rejeter. Une fois que vous en avez terminé vos avidités, vous pouvez complètement revenir à profiter des plaisirs sensuels des cinq sens (œil, nez, oreille, langue et corps). Ce n'est pas un problème parce que vous n'avez plus d'avidité.

Je n'ai absolument aucun regret pour aucun moment de ma vie...

Question 14: *OK. Considérons une situation hypothétique dans laquelle vous ne connaîtriez aucun succès avec les femmes ou aucune relation avec les femmes et après vos expériences traumatisantes de votre enfance et de votre jeune âge adulte, vous serait-il encore possible de réaliser cette transformation ou ; pensez-vous que ces expériences vous ont permis de vous mettre en paix avec certaines parties de vous-même ou de finalement abandonner tout cela ? Je veux dire s'il n'y avait pas eu ces expériences n'y aurait-il pas eu une sorte de regret qui vous empêcherait le lâcher prise ultime?*

Réponse 14: Si je n'avais pas eu de succès avec les femmes, je suis sûr qu'il m'aurait été plus difficile de développer une certaine confiance en moi. En fait, j'ai toujours été surpris de pouvoir attirer les femmes. J'ai toujours pensé que j'étais peu attirant et j'ai été vraiment surpris quand ma femme m'a dit que j'étais beau. Je me rends compte maintenant que je suis attirant pour certaines femmes et je suis OK avec ça.

Au fil des années, j'ai eu des expériences agréables avec les femmes. Un aspect important est que je n'avais aucun attachement à ces expériences. Très vite je me suis rendu compte qu'il n'y a rien d'ultime là-dedans. Il y a du plaisir à passer un bon moment, y compris le sexe avec une femme, un bon verre, un bon repas, etc. Mais toutes ces choses sont transitoires, sans effets durables et les reproduire est un travail difficile. C'est un peu un défi d'avoir une bonne relation sexuelle, de produire un bon repas ou tout autre plaisir sensuel dont vous voulez faire l'expérience. C'est l'un des problèmes de la vie : vivre une vie de plaisir est un challenge. Je savais que mettre mon énergie dans ces choses n'atteindrait pas un objectif ultime tel que le bonheur durable.

Je ne savais pas alors quelle chose ultime je devais rechercher et je n'avais pas non plus le concept de bonheur durable et la possibilité d'être libre de la souffrance parce que ce concept n'existe pas vraiment dans le christianisme. Quoi qu'il en soit, je ne regrette absolument aucun moment de ma vie lorsque je les passe en revue aujourd'hui. Chaque moment de mon passé a été quelque chose d'utile pour me permettre d'être libre aujourd'hui.

Pour être libre, il faut être libre de quelque chose. Ce n'est pas la liberté dans un sens général, ce doit être la liberté de quelque chose. Vous êtes libéré des souffrances du passé, des craintes pour l'avenir. Vous êtes libre des avidités, d'un aspect ou d'un autre, en particulier l'envie d'être éternel (dans la terminologie du *dhamma* : envie de devenir). Mais il fallait avoir fait l'expérience d'une partie de cela, il fallait avoir éprouvé un peu de souffrance, un peu de soif, d'avidité pour comprendre que la liberté ultime sera la libération de cela. J'ai donc connu un peu de plaisir ici et là et je n'ai absolument aucune honte et aucune culpabilité à ce sujet.

Rencontre avec le bouddhisme...

Question 15: *Maintenant, nous devons revenir à un point important car jusqu'à présent, en décrivant votre vie passée, le bouddhisme n'en faisait pas partie, alors comment avez-vous connu le bouddhisme ? Quelle forme de bouddhisme avez-vous essayé?*

Réponse 15: J'ai découvert le bouddhisme en 1993. Totalement par chance en faisant une retraite, un week-end de retraite qui était animé par un groupe bouddhique tibétain. Le professeur était un laïc et il était plutôt bon alors avec ma femme nous nous sommes intéressés au bouddhisme et nous avons décidé de rejoindre ce groupe et d'aller aux soirées hebdomadaires où il présentait le *dhamma* de la tradition tibétaine *Mahāyāna* Gelugpa.

Je me suis beaucoup intéressé à ce *dhamma* parce que il me donnait un point de vue totalement différent sur la vie. Au début beaucoup de concepts m'étaient assez étranges et c'était difficile de les comprendre, mais la beauté c'est que très vite je me suis rendu compte que dans cet enseignement il n'y a rien à croire. Il s'agit de comprendre et de pratiquer et le tout doit avoir un sens pratique pour soi. On vous conseille de remettre en

cause tout concept qui vous est donné et c'est quelque chose que j'ai beaucoup aimé par rapport à mon éducation catholique où il suffisait de croire aux choses et si vous ne croyiez pas que vous iriez en enfer. Ce concept n'était pas là dans le *dhamma* donc c'était une chose très importante pour moi.

Avec ma femme, nous sommes restés avec ce groupe pendant 10 ans et nous étions vraiment engagés. Mais il y avait plusieurs aspects qu'ils ont dans cette tradition qui étaient un peu un défi. L'un d'eux en particulier, était la relation avec le Bouddha car cette tradition le présente comme une personne hors de ce monde, pas vraiment un être humain normal. C'était un aspect que je n'aimais pas parce que j'avais soudainement une relation avec quelqu'un avec qui je ne pouvais pas m'identifier. Le même type de situation que j'ai eu dans le christianisme où Jésus est un dieu, donc il n'est pas un être humain comme moi, alors comment puis-je m'identifier à cette personne ? C'était un aspect de la tradition *Mahāyāna* que je n'aimais pas et puis il y avait beaucoup de rites et de rituels que je n'aimais pas non plus. J'étais à nouveau dans une sorte de religion et je ne cherchais pas une religion. Je cherchais fondamentalement des réponses aux grandes questions de la vie. Quel est le sens de tout cela ? Pourquoi suis-je ici ?

Un jour, ma femme a découvert qu'il y avait un autre groupe dans une autre tradition, la tradition *Theravada*. Et nous avons décidé de faire un pèlerinage en Inde avec ce groupe. Et ce fut un moment décisif pour moi parce que lorsque nous étions dans des endroits où le Bouddha avait été, le moine qui dirigeait le pèlerinage ouvrait un livre et lisait un enseignement du Bouddha associé à l'endroit où nous étions. Alors je demandais aux gens autour de moi : "Quel est ce livre qu'il lit ?" - "Ce sont les *suttas*." Et moi : « Qu'est-ce que c'est les *suttas* ? »

Après 10 ans dans le bouddhisme, je ne connaissais pas les *suttas*. Je ne connaissais pas les enseignements originaux du Bouddha ! Donc dès que je suis rentré à la maison j'ai acheté l'ensemble de *suttas Majjhima Nikāya* qui n'était peut-être pas le meilleur avec lequel j'aurais dû commencer mais plus tard j'ai progressivement accédé à tous les *suttas*, les 11800 *suttas* que je pense existent. En quelques années, je les ai tous lus. Ce fut une découverte incroyable pour moi car à partir de ce moment-là j'étais capable de vérifier n'importe quel concept venant de n'importe quelle tradition bouddhique, je pouvais le passer au filtre des *suttas* pour savoir : "Est-ce vraiment là dans les *suttas* comme enseignement du Bouddha ?"

Après 10 ans dans la tradition *Theravada*, j'ai réalisé que malheureusement cette tradition comme la tradition *Mahāyāna* a fait quelques corruptions qui empêchent le *dhamma* d'être aussi efficace qu'il l'était peut-être à l'époque du Bouddha. Toutes les traditions bouddhiques ont transformé une pratique en un ensemble de religions. Je n'ai pas besoin d'une religion. J'ai besoin d'une pratique pour me libérer comme le Bouddha l'a fait, pour me libérer de mon *dukkha*. Aucune de ces traditions ne nous donne un enseignement pratique sur la façon de le faire. Comment, étape par étape, réaliser la fin de *dukkha* en abandonnant l'avidité. Donc ce que je ressens est très triste dans le monde du *dhamma*, ces jours-ci, c'est que cet aspect fondamental et central du *dhamma* est négligé.

Question 16: *Vous pensez donc que les traditions bouddhiques modernes n'enseignent pas comment supprimer l'avidité, l'aversion, l'égarement ?*

Réponse 16: Exact, pour eux, même s'ils ne le disent pas, donc c'est implicite, ça va arriver un jour si tu fais un bon travail de méditation ; c'est mon interprétation de leurs enseignements et pour moi c'est ce qu'un psychologue aux États-Unis, qui est aussi un praticien, appelle "le contournement spirituel". Vous ne faites pas le travail que vous devez faire pour vous transformer; à la place, vous passez du temps en méditation et essayez d'atteindre certains états mentaux qui vous rendront heureux ou calme mais malheureusement cela ne dure pas parce que vous ne traitez pas la racine du problème qui est votre avidité.

Si vous voulez atteindre l'éveil, éprouvez du plaisir...

Question 17: *Diriez-vous donc que l'approche dominante absolue dans le bouddhisme moderne qui assimile la pratique à la méditation est totalement fausse?*

Réponse 17: Oui. La méditation est pour moi un outil. C'est un outil utile. Et il existe bien sûr de nombreuses formes de méditation. Mais celle qui intéresse vraiment le *dhamma* est celle que le Bouddha a redécouvert pour lui-même après s'être égaré pendant six ans. D'ailleurs c'est quelque chose que j'ai vraiment apprécié que, comme moi le futur Bouddha s'est trompé, a fait plusieurs faux chemins, pendant six ans ! Il s'est efforcé de faire des choses qui n'ont pas fonctionné. Cela n'enlevait pas sa souffrance. Puis il s'est rendu compte qu'il s'était trompé. Et j'ai fait comme lui. Je faisais toutes ces pratiques qui ne réussissaient absolument pas à retirer mon *dukkha*. Et heureusement pour lui, le futur Bouddha a eu une expérience quand il était jeune. Il était entré dans le premier *jhāna*.

Quand il s'est souvenu de ce moment, il s'est demandé, est-ce-que truc de *jhāna* pourrait être le moyen d'atteindre l'éveil ? Puis il réalisa qu'il y avait là un problème potentiel : dans *jhāna*, il y a *sukha*, il y a le plaisir. Il se demanda : "Dois-je avoir peur de ce plaisir ?" Puis il réalisa qu'il ne devait pas avoir peur de ce plaisir car ce plaisir n'est pas l'accomplissement d'une avidité. C'est juste un plaisir, venant de l'intérieur.

C'est assez étonnant de se rendre compte que le chemin de la liberté est un chemin de plaisir. Comment le Bouddha a-t-il pu dire quelque chose comme ça ? Car à son époque le chemin de l'éveil se devait de passer par la douleur (voir les Jaïns) ou du moins par l'évitement du plaisir. Non! au lieu de cela, le Bouddha a dit : "le chemin vers l'éveil est le plaisir". Ce qui est triste, c'est que cela n'est pas mentionné dans les traditions bouddhiques aujourd'hui. Le *Mahāyāna* et le *Theravada* ne vous le disent pas. Ils ne vous disent pas que vous devez éprouver du plaisir pour être éveillé. Moi, je dis ça : « si tu veux être éveillé, tu dois éprouver du plaisir » mais fais en sorte de le faire sans avidité.

Assécher les reliquats de son passé...

Question 18: *Comment pouvons-nous obtenir ou atteindre ce plaisir dans notre vie quotidienne, si ce n'est par la méditation ? Les enseignements bouddhiques traditionnels ne semblent pas offrir beaucoup d'instructions sur la façon d'y parvenir aujourd'hui. Certains éléments cruciaux manquent aux enseignements traditionnels. Qu'avez-vous trouvé essentiel pour vous transformer?*

Réponse 18: Le plaisir, le bonheur n'est pas quelque chose que vous faites, quelque chose que vous pratiquez directement, c'est le sous-produit de votre transformation. L'effort fondamental pour se transformer est de faire la paix avec le passé. Je suis tombé, tard dans ma pratique, sur un *sutta* dans le *Sutta Nipāta* où le Bouddha répond à un brahmane : "Assèche les reliquats de ton passé". Cela a résonné très fortement avec moi parce que quelques années auparavant, je l'avais fait pour une chose très spécifique qui était de faire la paix avec ma mère.

Faire la paix en moi avec ma mère (je ne l'ai pas impliquée dans le processus) a eu un impact absolument incroyable sur moi. En premier, j'avais réalisé quelque chose que je pensais ne jamais pouvoir réaliser de ma vie. Deuxièmement, j'ai réalisé à quel point le passé empiète sur le présent et nous cause des peurs pour l'avenir. Il est donc essentiel d'être en paix avec le passé. Une grande partie de ce que nous faisons dans notre vie quotidienne est automatique. Nous avons des réactions automatiques à certaines situations, réactions que nous avons mises en place tôt dans notre vie, non pas de manière consciente mais inconsciemment. Alors maintenant, ce que nous devons faire, c'est défaire ces processus inconscients et les remplacer par quelque chose de plus habile, en fait juste les abandonner.

Cet abandon est la dernière étape de ce que je définis maintenant comme les trois étapes de faire la paix avec le passé. La première étape pour faire la paix avec le passé est de faire la paix avec toutes les personnes avec

qui vous avez des défis dans votre vie : faites une liste de ces personnes (normalement vous devriez vous inclure dans cette liste), c'est la 1ère liste de choses à faire . Lorsque vous faites la paix avec une personne, vous faites la paix avec tous les événements désagréables qui se sont produits avec cette personne. C'est la deuxième étape. Vous faites ces deux étapes pour toutes les personnes, une par une, de votre liste de personnes difficiles, en terminant par faire la paix avec vous-même. Ensuite, vous pouvez vous engager à transformer vos réactions malhabiles aux situations agréables et désagréables de la vie en les abandonnant; cela prend du temps.

Les deux premières étapes peuvent être effectuées en utilisant quelque chose comme le processus que j'ai utilisé lorsque j'ai fait la paix avec ma mère, qui est un processus psychologique appelé le Processus Hoffman. C'est un processus que j'ai appris au cours d'une semaine de retraite avec un groupe de personnes entourées de psychologues où nous apprenons à faire la paix avec notre famille d'origine. J'ai fait en même temps la paix avec ma mère et avec mon père. Avant d'entamer ce processus, j'avais 55 ans à l'époque, j'étais pendant toutes ces années de ma vie très en colère, très rancunier envers ma mère et mon père mais surtout ma mère.

Ce fut incroyable qu'en seulement cinq jours, je suis devenu totalement en paix avec eux. J'ai transformé ma colère et mon ressentiment envers ma mère en amour. Cela s'est produit sans aucune implication avec elle. Mon père n'était plus vivant à cette époque. Le processus de transformation de vous-même, le processus de paix avec le passé est un travail intérieur. Lorsque vous aurez fait cela, votre relation avec chaque personne changera radicalement, car le message que vous envoyez est totalement différent de celui que vous envoyiez auparavant.

Après avoir fait ce processus de paix avec ma mère, je suis retourné la voir en Europe, où elle se trouvait à l'époque, et j'ai évalué qu'elle était prête à recevoir mon amour et à me rendre l'amour qu'elle toujours eu pour moi. Ce fut un moment absolument incroyable pour moi de pouvoir échanger cet amour inconditionnel avec quelqu'un sur terre. Et à partir de ce moment, comme je l'ai expliqué dans un document que j'ai écrit sur la transformation de soi, lorsque vous vous transformez, le monde, votre monde se transforme avec vous.

Après j'ai eu en moi la paix et l'amour pour ma mère, je n'ai pas eu à lui dire plus que : "Je t'aime et je sais que tu m'as toujours aimé". Elle a répondu très positivement, non pas oralement mais juste par son attitude. Elle savait que je ne disais pas quelque chose qui n'était pas vrai parce que tout mon moi, mon corps, mon expression faciale, le ton de ma voix étaient totalement en accord avec ces mots d'amour inconditionnel. A partir de ce moment et jusqu'au décès de ma mère huit ans plus tard, notre relation a toujours été très constructive, très positive, pleine d'amour. Elle ne m'a jamais causé de problèmes alors qu'elle continuait à causer des problèmes à tout le monde, à mes frères, à mes sœurs et à tout le monde. C'est ce que je veux dire quand je dis transforme-toi et ton monde se transforme avec toi.

J'ai découvert cette chose très puissante : faire la paix avec les gens du passé, avec les événements qui leur sont associés, quand je faisais la paix avec ma mère, je faisais en même temps la paix avec tous les traumatismes que j'avais reçu dans mon enfance et mon adolescence avec elle. Il ne me restait plus qu'à travailler sur les réactions malhabiles que j'avais mises en place à l'époque où je vivais avec elle. Cela prend un peu plus de temps ! Il a fallu cinq jours pour faire la paix avec ma mère et tous les événements qui lui sont associés (si vous n'êtes pas en paix avec ces événements, alors vous n'êtes pas encore à 100% en paix avec la personne que vous blâmez encore pour ces événements) et il m'a fallu plusieurs années pour abandonner les réactions malhabiles aux situations déplaisantes de la vie.

Faire la paix avec les autres par le Chemin Octuple : développer une vision complète...

Question 19: *Devons nous aller plus en détails sur la façon dont vous avez fait la paix avec votre mère ou devons nous nous concentrer sur l'étape suivante de transformation de vos habitudes et de vos réactions aux événements quotidiens résultant des problèmes initiaux de votre passé ? Pensez-vous que le premier sujet doit être développé?*

Réponse 19: Je pense que oui. Afin de faire la paix avec les gens et avec les événements désagréables associés à ces personnes, vous devez le faire en appliquant un processus, maintenant je le fais en utilisant les six premiers composants de la Voie Octuple (CO) qui chevauchent certains des aspects du Processus Hoffman.

Le premier volet du CO est l'élaboration d'une vue. Je n'appelle pas ça une vue correcte. Dans ce cas, je traduis le mot *samma* par complet, donc ce composant pour moi, est de développer une vue complète. Ce qui se passe, c'est que nous avons généralement une vision très biaisée de quelque chose. Dans mon cas, j'avais une vision très biaisée de ma mère parce que chaque fois que je pensais à elle, c'était toujours à propos de mon ressentiment et des choses dont je n'étais pas content. En conséquence, je ne voyais pas et ne pouvais pas voir les autres aspects de la relation. Il est très important que la première étape du CO soit là pour vous aider à développer une vision complète de quelque chose. Parce qu'une fois que vous avez développé une vision complète de quelque chose, vous pourrez éventuellement mettre en place des intentions beaucoup plus positives, beaucoup plus liées à cette vision en comparaison avec les intentions que vous avez actuellement basées sur votre point de vue biaisé.

Ce que j'ai découvert, c'est que pour développer une vue complète, vous devez être très créatif pour trouver les différents points de vue que vous allez considérer et analyser en détail. Il est important de noter que lorsque vous regardez un point de vue, vous ne le mélangez pas avec un autre point de vue. Par exemple avant d'utiliser cette approche quand je n'étais pas en paix avec ma mère, lorsque je pensais à elle, je commençais à dire : "Je ne suis pas content de cet aspect de mon passé avec elle" et puis dans la même phrase je disais : "Mais c'est ma mère. Je ne devrais pas être négatif à son sujet. Je devrais l'aimer" et ainsi de suite. En raison de cette fusion de différents aspects, je n'allais nulle part et je ne résolvais rien. J'avais un mélange de ressentiment et de culpabilité et je n'avais pas une vision claire de la situation et je ne pouvais pas mettre en place des intentions positives à la suite de cela.

J'ai découvert, la première fois, c'était grâce au Processus Hoffman, que non, il suffit de regarder un point de vue, puis plus tard, vous regarderez les autres points de vue. Quel est le point de vue le plus important ? Cela va très bien avec le *dhamma* : regardez à travers les yeux de la première vérité, regardez vos propres souffrances dans cette relation. Reconnaissez pleinement vos souffrances. C'est un point fondamental. Reconnaissez pleinement vos souffrances et plus tard vous pourrez les laisser partir. Reconnaître vos souffrances, c'est quelque chose que vous et vous seul pouvez faire.

C'est quelque chose que nous aimerions avoir dans la vie quand nous pensons au passé, que la personne qui nous a causé des problèmes vienne nous dire : "Je suis tellement désolé et je m'excuse pour ceci et cela", mais cela n'arrivera jamais. Les personnes qui causent de la douleur aux autres ne réalisent pas vraiment qu'elles font une telle chose. Ils n'arrivent pas à se mettre à la place de l'autre et viennent dire : "Je m'excuse". Le deuxième aspect est qu'une action particulière de quelqu'un produit des réactions très différentes pour un groupe de personnes. En fin de compte, une personne qui fait quelque chose ne peut être tenue pour responsable des réactions de toutes les personnes qui éprouvent ou non d'un *dukkha*. Il n'y a que soi qui en est responsable. C'est ainsi que nous créons notre souffrance. C'est par nos avidités ou nos aversions. Tout le monde a des types et des niveaux d'avidités différents.

Reconnaitre votre souffrance, cette première étape est à faire par écrit. Il est important de le faire par écrit car c'est très cathartique. C'est comme aller aux toilettes, c'est vider son système, son corps et son esprit de quelque chose que l'on porte en soi depuis trop longtemps et qui nous cause tant de problèmes à la fois mentalement et physiquement. Écrire en détail toutes les souffrances que l'on a vécues avec quelqu'un est très important. Lorsque vous avez fini d'écrire cela, cela peut parfois prendre plusieurs heures et peut-être plusieurs jours pour écrire tous les détails parce que vous écrivez les événements, les émotions corporelles qui leur sont associées, les sentiments que vous avez eus et que vous pouvez encore avoir, les conséquences que vous considérez ces événements ont eu dans votre vie, passée et présente, et toutes les peurs et les aversions que vous avez mises en vous à la suite de ces événements ; il est très important d'entrer dans le détail de tout cela.

Une fois que vous en avez terminé avec tous ces événements désagréables du passé avec cette personne, alors vous faites une purification de cela, j'appelle cela un *Puja* comme on l'appelle dans la tradition tibétaine où vous brûlez ce document que vous avez écrit pendant que vous prenez un engagement envers vous-même "Plus de négativités envers xyz" (xyz étant la personne avec qui vous avez affaire dans ce processus). Je suggère de mettre les cendres dans une plante en pot à la maison afin que lorsque vous passez près d'elle, vous vous souveniez et renforcez : "Oh, je me suis engagé à ne plus avoir de négativité envers xyz."

Il s'agit de la première sous-étape du développement d'une vue complète. À ce stade, vous avez vidé votre système en abandonnant les souffrances et, espérons-le, avez commencé à faire la paix avec la personne et les événements désagréables avec elle. Ce n'est qu'un aspect du développement d'une vue complète. Vous devriez maintenant pouvoir vous déplacer latéralement du grand arbre qui cachait le reste de la forêt. Vos souffrances cachaient le reste de la forêt de la relation. Maintenant, vous pouvez regarder d'autres aspects, d'autres arbres dans la forêt. Le prochain arbre que vous allez regarder et écrire en détail sera : tous les aspects positifs de la relation. Par exemple dans le cas de ma mère, si je suis ici vivant aujourd'hui, c'est parce qu'elle m'a nourri, et m'a protégé contre toutes sortes de dangers qui existent pour un petit garçon, et plus encore. Reconnaître toutes ces bonnes choses est important. Ensuite, vous passez en revue toute votre vie et écrivez toutes les choses positives qui vous sont arrivées dans cette relation. Vous écrivez tous ces aspects positifs de manière très détaillée et conservez ce document car, espérons-le, à l'avenir, vous pourrez ajouter de plus en plus de bonnes choses. C'est le deuxième point de vue à développer pour développer une vue complète.

Ensuite, vous développez le troisième point de vue. Celui-ci est également très important, le plus utile pour ouvrir les yeux et aussi votre cœur. C'est maintenant regarder la souffrance, encore une fois la première vérité du Bouddha, regarder la souffrance de l'autre personne. Par exemple, dans le cas de ma mère, j'en savais beaucoup sur les choses dont elle n'était pas heureuse, les choses dont elle souffrait, petite fille, adolescente et plus tard dans sa vie d'adulte, par exemple perdre son mari beaucoup trop tôt, et plus encore. J'en savais donc beaucoup sur la souffrance de ma mère. Quand j'ai écrit tout cela en détail, j'ai commencé à lui ouvrir mon cœur. C'est une étape très importante car lorsque la compassion entre en vous, dans votre cœur non seulement elle guérit la relation mais aide également à guérir votre propre souffrance. Encore une fois, il s'agit d'une étape très importante et vous devez conserver ce document car éventuellement, si votre relation avec la personne s'améliore, vous pourrez écouter de plus en plus son histoire. Cette personne finira par parler davantage d'elle-même de manière beaucoup plus détaillée et vous pourrez ajouter à votre papier sur sa souffrance et ouvrir davantage votre cœur.

Le dernier aspect que j'ai trouvé utile pour développer une vision complète d'une relation est d'examiner l'impact négatif de nos actions dans cette relation. À cet égard, vous regardez les trois aspects de ce que nous faisons en tant qu'êtres humains : nous pensons, nous parlons et nous agissons. Tout commence par la pensée. Chaque fois que je pensais négativement à ma mère, inconsciemment je me préparais à un échec lors du prochain contact avec elle. Vous vous rendez vite compte qu'avoir des pensées négatives sur une personne

n'est pas très habile. Le deuxième aspect est de parler ou de ne pas parler. Par exemple, pendant des années, j'évitais d'avoir des contacts avec ma mère ou parfois je ne lui parlais pas très gentiment. Donc écrire toutes ces choses est une chose très utile à faire. Le troisième aspect est agir : ne pas faire les bonnes choses ou éviter de faire les bonnes choses. Encore une fois, vous passez en revue toute votre histoire avec la personne et vous écrivez avec beaucoup de détails toutes les choses dont vous n'êtes pas satisfait ; ce que vous avez pensé, dit et fait ou pas dit ou pas fait. Lorsque vous avez fini d'écrire, vous faites un autre *Puja*, une autre purification de tout cela en brûlant tout ce que vous avez écrit lors de cette sous-étape pendant que vous répétez "plus de négativité envers moi-même" parce que vous voulez abandonner la honte et la culpabilité car ces émotions sont totalement contre-productives. Au lieu de cela, vous reconnaissez que ce n'était pas très habile, vous en avez fini avec cela et vous vous engagez à ne plus avoir de négativité envers vous-même à cet égard parce que vous avez cessé de faire ces choses. Ces cendres tu les mets dans une autre plante en pot de ta maison et à chaque fois que tu passes près de cette plante en pot tu te rappelles "Non, non, plus de négativité envers moi-même".

À la fin de ce processus, avec ces quatre points de vue très distincts, vous avez développé une vision complète d'une relation avec quelqu'un d'autre sur terre. Le résultat est que vous avez commencé à guérir vos traumatismes associés à cette personne. Et puis vous finissez par devenir en paix, comme cela m'est arrivé dans mon cas avec la personne la plus difficile que j'ai rencontré sur terre. Cela vous donne une grande confiance pour l'avenir car après avoir fait la paix avec la personne la plus difficile, vous êtes sûr de pouvoir être en paix avec n'importe qui d'autre.

Faire la paix avec soi-même...

En fin de compte, vous devrez faire le processus de paix avec vous-même parce vous êtes la personne la plus importante avec laquelle vous devez être en paix parce que vous allez vivre avec cette personne pour le reste de votre vie; il vaut mieux donc être en paix avec soi. Me souvenant de ce que j'ai découvert dans au moins 12 *suttas*, le Bouddha avant de mourir avait dit que lorsqu'il s'agit de prendre refuge, "prenez refuge en vous-même, puis prenez refuge dans le *dhamma*" ce qui est totalement contraire à ce que font toutes les traditions bouddhiques. Ces traditions demandent aux gens de se réfugier dans ce qu'on appelle les trois joyaux : le Bouddha, le *dhamma* et la *sangha*. Cela se faisait à l'époque du Bouddha pour de bonnes raisons, mais ce n'est pas ce que le Bouddha a dit que nous devons faire maintenant. Maintenant, nous devons d'abord nous réfugier en nous-mêmes et ensuite dans le *dhamma*.

Si vous voulez vous réfugier en vous-même, vous devez être fort. Vous devez être une personne solide et pour cela, vous devez vous transformer. Donc être en paix avec le passé inclut être en paix avec soi-même.

Le processus en trois étapes que j'ai commencé à expliquer avec la première étape qui consiste à développer une vue complète lorsque vous le faites pour faire la paix avec soi-même, je propose une approche légèrement différente où vous regardez d'abord toutes les choses que vous n'aimez pas chez vous. Encore une fois, vous devriez regarder la façon dont vous pensez, la façon dont vous parlez et la façon dont vous agissez. Notez sur papier tout ce qui concerne le passé et le présent associés à ces trois aspects. Ensuite, le deuxième point de vue sera d'écrire sur tout ce que vous aimez chez vous, encore une fois sur votre façon de penser, votre façon de parler et vos actions. Et le troisième aspect sera d'écrire sur toutes les souffrances que vous vous êtes créées dans votre vie.

Lorsque vous faites cette dernière sous-étape, vous avez, espérons-le, déjà fini de faire la paix avec tout le monde sur terre et tous les événements désagréables que vous avez eus avec ces personnes, donc pour cette sous-étape, il ne reste que les souffrances créées par vous même et pour lesquelles vous ne pouvez tenir quelqu'un d'autre responsable. Ce sont vos réactions malhabiles aux situations de la vie que vous avez eues dans le passé et que vous avez encore aujourd'hui. Par exemple, se mettre en colère est définitivement

quelque chose qui est facultatif et c'est une souffrance que nous ajoutons à une situation désagréable. C'est donc de notre propre initiative et nous en sommes responsables. Avoir un certain nombre de peurs, un certain nombre d'aversions est le résultat du fait que nous créons notre souffrance à cause de notre avidité. Reconnaître tous ces éléments de notre psyché est très important parce que nous voulons être en paix avec cela.

Pour développer une vue complète en vue de faire la paix avec soi-même, je vois ces trois aspects à développer. Vous faites un *Puja* avec les papiers (et mettez les cendres dans la même plante en pot que vous avez utilisée pour les sous-étapes quatre auparavant) que vous avez écrit pour les sous-étapes numéro un et numéro trois, les choses que vous n'aimez pas chez vous et les souffrances que vous avez vécues à cause de vos avidités et là encore vous prenez l'engagement : "Plus de négativité envers moi-même".

Tout cela consiste à développer une vision complète sur quelque chose, dans ce cas une relation avec quelqu'un ou avec soi-même, ce n'est que la 1ère étape du processus de transformation.

Mettre en place les intentions et les appliquer...

Il y a deux autres étapes dans le processus de transformation de soi-même. L'étape numéro deux est selon le CO : mettre en place des intentions. Mettre en place des intentions est essentiel. Comme je l'ai déjà mentionné lorsque j'ai expliqué comment j'ai arrêté de fumer, j'ai alors réalisé le pouvoir de mettre en place des intentions au fond de mon esprit. Lorsque vous définissez vos intentions et que vous les renforcez encore et encore, lorsqu'une situation particulière se produit, l'intention correspondante apparaîtra, espérons-le, dans votre conscience et vous rappellera "oh, oh, je suis censé suivre cette voie au lieu de suivre la vieille manière qui ne marche pas".

Pour cette deuxième étape, j'ai dressé une liste de 26 intentions habiles (voir Annexe 1) qui incluent une liste d'intentions positives ainsi qu'une liste d'intentions de ne pas suivre certains comportements d'adaptation. Lorsque j'étais en train de me transformer, je lisais régulièrement ces deux listes et les prenais progressivement en compte lorsque je me sentais prêt à m'engager. Ces intentions étaient fermement ancrées dans mon esprit et me rappelaient tout le temps les choses que je voulais faire à partir de maintenant et pour le reste de ma vie. C'est la deuxième étape, la mise en place des intentions.

La troisième étape consiste à appliquer ces intentions dans notre vie quotidienne. Encore une fois, nous examinons les trois aspects : penser, parler et agir. Encore une fois associée au CO, l'outil le plus utile que j'ai trouvé est celui qui consiste à protéger l'esprit contre la négativité, ce qu'on appelle l'effort juste dans le CO. Cela a été un outil des plus utiles car une chose qui cause le plus de problèmes à tout le monde est la pensée négative et le maintien d'un état de pensée désagréable dans l'esprit peut conduire à la dépression. J'ai été tellement déprimé pendant tant d'années de ma vie. C'est vraiment l'une des choses les plus douloureuses que nous éprouvons dans la vie : le désagrément des pensées négatives.

L'outil du Bouddha, pour développer l'effort juste, est très utile. J'ai développé l'effort juste d'une manière très pratique pour protéger mon esprit contre les pensées négatives basées sur le fait que, les êtres humains, nous ne pouvons penser qu'à une chose à la fois. Nous pouvons passer d'une pensée à une autre très rapidement mais à un moment donné il n'y a qu'une seule pensée dans notre conscience. Donc, si notre esprit est occupé par quelque chose, une pensée désagréable n'aura aucune chance d'occuper la conscience. J'ai utilisé différentes méthodes pour occuper mon esprit pour ne donner aucune chance à une pensée désagréable d'occuper mon esprit. La technique que j'utilise et que j'ai découverte dans la tradition tibétaine était la récitation de Mantra. Dans la tradition tibétaine, on l'appelle un protecteur de l'esprit. Je n'utilise pas le genre de mantra religieux écrit en sanskrit ou dans n'importe quelle autre langue, j'utilise une technique très simple qui est de compter. Je compte : un, deux, trois quatre. Si la pensée désagréable veut vraiment

occuper mon esprit, compter 1-2-3-4 peut ne pas suffire alors je compte 1-2-3-4, 3-2-1, 1-2-3, 2-1, 1-2, 1, 1, 1-2, 1, 1-2-3, 2-1, 1-2-3-4 et ainsi de suite (parfois je compte ainsi de 1 à 10 et retour) et je continue à faire ce genre de petite bêtise qui occupe mon esprit au point qu'au bout d'un moment la pensée désagréable me dit : "d'accord j'abandonne, tu ne veux pas de moi donc je m'en vais !"

Un aspect très important de la protection de l'esprit est de ne pas développer une aversion pour la pensée désagréable, car si vous développez une aversion pour quelque chose elle va occuper l'esprit encore plus. Cela serait une forme d'avidité. Les avidités et les aversions sont les deux faces d'une même pièce d'argent. Si vous avez envie de quelque chose, cela occupe votre esprit. Si vous avez de l'aversion pour quelque chose, cela occupe encore plus votre esprit. Protéger l'esprit contre les pensées négatives est essentiel. Il est important d'indiquer que ce n'est pas une dérobade comme de cacher la poussière sous le tapis pour qu'on ne la voie plus. Non, vous faites ce genre d'activité pour protéger votre esprit lorsque vous n'avez pas le temps de traiter le problème sous-jacent qui vous fait avoir cette pensée désagréable.

Vous pouvez traiter le problème sous-jacent lorsque vous avez le temps, lorsque vous êtes en paix à la maison. Vous analysez la situation en développant une vision complète (ici il faut être très malin pour trouver tous les points de vue à analyser) sur le problème qui fait surgir la pensée désagréable et finalement vous faites la paix avec elle, abandonner et finalement le processus inconscient sous-jacent qui vous fait avoir cette pensée désagréable sera en paix et cette pensée désagréable ne viendra plus.

La plupart du temps dans des situations de la vie ou en méditation, vous n'avez pas la possibilité de faire cette analyse approfondie, vous devez donc protéger votre esprit et laisser tomber la pensée négative. L'application de ce genre de technique, le comptage dans mon cas, a été des plus utiles. En particulier, cela m'a donné une chance, lorsque je peux traiter la question en privé, de vraiment m'appliquer à développer à nouveau une vue complète, à écrire, à lâcher prise, à mettre en place des intentions habiles, à renforcer ces intentions et finalement le processus sous-jacent se pacifie et le résultat est : j'ai abandonné une souffrance.

Il existe d'autres techniques en plus du comptage, notamment le *metta* qui consiste à envoyer à plusieurs reprises des vœux à la personne envers laquelle vous avez peut-être une pensée négative. Cette personne est souvent vous-même. Remplacez donc une pensée négative par du *metta* à vous-même.

En plus de ce travail sur la pensée, vous appliquez le CO pour développer un discours habile et des actions habiles, le tout basé sur vos intentions. À propos de la parole, je suis les huit aspects de la parole juste du Bouddha qui sont : pas de mensonges, pas de discours qui divise, pas de discours dur et pas de paroles vaines et toujours se demander avant de parler : est-ce vrai ? Est-ce utile ? Est-ce le bon moment et est-ce que cela va-t-il être dit avec un esprit d'amour bienveillant ? Ce sont les huit aspects du parler habile à appliquer en particulier à la personne avec qui nous parlons le plus : soi-même.

À propos des actions habiles, je suis les cinq préceptes du Bouddha (protéger la vie, ne pas prendre ce qui n'est pas donné, pas de mensonges, pas d'inconduite sexuelle et pas de substances altérant l'esprit) et, plus important encore, développer les aspects positifs de : être reconnaissant (chaque jour trouver au moins trois choses que je je suis reconnaissant), cultiver la joie et à la fin : toutes mes actions sont conformes à mes intentions habiles que j'ai définies à l'étape précédente.

Ce n'est que lorsque vous atteindrez ce stade de lassitude que vous déciderez de vous transformer...

Question 20: *Ce que vous décrivez, en particulier faire la paix avec son passé est extrêmement important, crucial. Quelle est la raison, parce qu'en fait je suis d'accord que ce n'est pas présenté avec beaucoup de*

détails dans les écrits bouddhiques, que dans les textes bouddhiques cet aspect semble manquer ? Avez-vous une hypothèse pourquoi c'est comme ça, qu'un aspect si important ait été omis ?

Réponse 20: Je pense que c'est à cause de l'utilisation, d'une manière pratique, du Chemin Octuple qui n'est jamais exposé dans les *suttas*. Il y a beaucoup de *suttas* où il est dit : tel ou tel aspect est à abandonner en utilisant le CO mais il ne dit pas exactement comment vous utilisez le CO pour cela.

Comme je l'ai déjà dit, malheureusement, la première étape du CO, *samma ditthi*, a été mal interprétée par toutes les traditions comme étant juste centrée sur les quatre vérités. C'est OK si vous considérez la vérité numéro un et numéro deux, ou plutôt si vous considérez les tâches associées à ces deux vérités qui sont : comprendre pleinement *dukkha* et abandonner l'avidité. Expliquer *samma ditthi* comme étant également les vérités trois et quatre n'a que très peu de sens, en particulier pour la vérité numéro quatre, car *samma ditthi* fait partie de cette vérité.

Si vous considérez *samma ditthi* comme un outil à utiliser pour accomplir les deux tâches associées aux deux premières vérités, alors vous vous demandez : "Quelles sont les vues que je dois développer associées à l'existence de *dukkha*, à la tâche de comprendre *dukkha* ?" et puis "Quelles sont les vues que je dois développer pour abandonner l'avidité ?" C'est le point d'entrée dans le processus de transformation.

Vous devez d'abord comprendre quel est votre *dukkha* personnel. Chacun de nous a une variété de *dukkha*. Parce que *dukkha* n'est pas une chose, il a de nombreux aspects différents spécifiques à chaque individu. Chacun de nous doit découvrir quelles sont ses différentes 'saveurs' de *dukkha*. Vous devez regarder votre histoire personnelle, regarder quelles sont les situations de la vie qui vous causent un certain ensemble d'émotions et de sentiments. J'ai documenté 300 sentiments (voir Annexe 2) que nous, êtres humains, sommes capables d'éprouver ainsi qu'un aspect supplémentaire qui s'appelle les cinq blessures qui nous sont souvent infligées en grandissant. (Les cinq blessures sont : le rejet, l'abandon, l'humiliation, la trahison et l'injustice.) Ma plus grande blessure que j'ai dû guérir était l'injustice.

300 sentiments, c'est vraiment une source de confusion ! Une situation particulière nous fait exprimer un certain nombre de ces 300 sentiments. Chacun de nous aura un ensemble différent de sentiments associés à une situation de vie particulière. Une situation particulière peut ne provoquer que peu de sentiments négatifs chez certaines personnes mais beaucoup chez d'autres, vous devriez donc le découvrir par vous-même.

La première étape de l'effort de transformation est de se découvrir soi-même, notamment du point de vue de sa souffrance, son *dukkha*. Soit dit en passant, le mot *dukkha* ne parle pas seulement de souffrance, mais aussi d'insatisfaction. Il y a beaucoup d'insatisfaction dans la vie qui ne vont pas toujours à l'extrême de la souffrance. Je pense que c'est très important de revoir son passé et pour chaque événement du passé qui vous est désagréable, utilisez les 300 sentiments, cochez, cochez, cochez, cochez tous ceux qui sont pertinents à la situation, regardez les cinq blessures et cochez celles qui sont ré-ouvertes par cette situation.

Progressivement, vous construisez pour vous-même une base de données de : situations de vie -> émotions -> ensemble de sentiments -> ensemble de blessures. Ensuite, vous les regardez et vous vous dites : "Whoa ! C'est ainsi que je vis une telle situation. Cette situation fait rouvrir ces blessures en moi. Que puis-je faire à ce sujet ?" En développant vos connaissances sur votre *dukkha* spécifique, vous accomplissez la tâche associée à la première vérité. Vous avez reconnu : "C'est ma 1ère liste de souffrances".

Ensuite, vous passez à l'étape suivante et vous vous demandez : "Maintenant, quelles sont mes réactions à chacune de ces situations ?" "Tiens, cette situation me procure cet ensemble de sentiments, cet ensemble de blessures et j'y réagis en ayant cette peur ou en ayant cette aversion." Notre réponse spécifique est encore une fois quelque chose qui doit être découvert par chacun de nous.

J'ai développé le mot aversion/malveillance en un ensemble de 128 peurs et aversions différentes (voir Annexe 3). Je prends cette liste de 128 éléments et je les code en couleur pour qualifier l'intensité et la

fréquence de chacun d'entre eux en moi. Si je n'en ai pas, la couleur est verte, si j'en ai un peu c'est jaune, si j'en ai beaucoup c'est orange, si c'est un gros problème alors c'est rouge. À la fin de cet exercice, vous avez une représentation visuelle de votre liste de peurs et d'aversion. Vous voyez tous ces rouges, oranges, jaunes et, espérons-le, quelques verts et vous réalisez : c'est mon état mental, mes réactions malhabiles (c'est-à-dire ma 2ème liste de souffrances) lorsque certaines situations spécifiques se produisent dans ma vie. Cela constitue votre 2ème liste des choses à transformer.

J'appelle ces deux listes : les listes des choses à faire, ce qui doit être abandonné. En regardant ces listes, vous vivez, espérons-le, une étape où vous vous dites : "j'en ai marre de la façon dont je réagis aux situations de ma vie". Par exemple "J'en ai marre de me mettre en colère dans toutes ces situations". "Y a-t-il une meilleure façon de réagir ?" Et ce n'est que lorsque vous atteindrez ce stade de lassitude que vous déciderez de vous transformer. C'est la première étape associée à la 1ère vérité du Bouddha : découvrir les 'saveurs' particulières de *dukkha* que nous avons.

L'abandon ne se fait pas par la connaissance...

Une fois que vous avez fait cela, dans les moindres détails, alors vous vous engagez à abandonner ces réactions malhabiles. Cet abandon ne se fait pas par la connaissance. C'est un autre grand malentendu des traditions bouddhiques. Bien que, et je suis d'accord avec cela, la cause de tout soit notre ignorance ou notre égarement, vous n'éliminez pas l'ignorance et l'égaré simplement par la connaissance. La connaissance n'est que la 1ère étape.

Vous devez passer à l'étape émotionnelle et sentimentale de l'abandon des réactions aux situations pour qu'elle soit efficace. La connaissance ne supprime pas les effets (c'est-à-dire les avidités) de l'ignorance et de l'égaré. Par exemple, le fait de savoir que se mettre en colère, ainsi que toutes les traditions ne cessent de répéter : "c'est mauvais pour vous, c'est mauvais pour les autres" ne va pas l'enlever de votre psyché ! Oui, bien sûr je reconnais cela, mais avoir cette connaissance ne va pas m'enlever la colère. Une conséquence malheureuse que cette connaissance pourrait avoir, du fait de la honte et de la culpabilité associées, est de nous faire supprimer la colère, ce que j'avais fait toute ma vie, et qui me causait beaucoup de problèmes dans le corps et dans l'esprit jusqu'à ce que je décide de me transformer en traitant les problèmes sous-jacents.

Afin d'abandonner ma colère, j'ai dû faire la paix : "Asséchez les reliquats du passé !" J'ai dû faire la paix avec mon passé, les gens, les événements et ensuite transformer ma réaction de colère en un autre type de réaction. Remplacer l'ancienne habitude d'entrer en colère par une nouvelle habitude que j'ai renforcée encore et encore. C'est là que les traditions bouddhiques sont inadéquates, elles reconnaissent que la cause de tous nos problèmes et ce qui nous empêche de réaliser *nibbāna*, ce sont les trois poisons et que nous devons les abandonner mais ils n'expliquent pas comment.

Le *samādhi* n'est pas une chose de concentration, pas quelque chose que vous « faites » et pas le résultat de pratiques spécifiques de méditation...

Ma conviction aujourd'hui est que toutes les traditions ont la croyance implicite que simplement en méditant les trois poisons vont, un jour, disparaître de votre psyché. Comme si une baguette magique allait faire le travail. C'est une autre énorme égarement du monde bouddhique et du monde « spirituel » d'aujourd'hui, comme les mouvements de pleine conscience et de *vipassanā* !

Le travail qui doit être fait est dit très clairement; c'est la tâche associée à la deuxième vérité : abandonner l'avidité. Il ne dit pas d'abandonner l'avidité en faisant de la méditation. C'est d'abandonner l'avidité et la

vérité numéro quatre dit : utilisez le CO pour faire le travail. Quel travail? Abandonner l'avidité. C'est le seul travail que nous devons faire dans notre vie pour nous éveiller, abandonner l'avidité en utilisant le CO, rien d'autre.

Une autre erreur majeure, de mon point de vue, de toutes les traditions est la méconnaissance du *samādhi* et c'est énorme. Parce que *samādhi* est la fin du chemin. Parce que *samādhi* a été traduit par concentration, les gens pensent : “D'accord, je devrais me concentrer, je devrais me concentrer sur ma respiration” et toutes les traditions font beaucoup de pratiques autour de la surveillance de votre respiration par exemple au niveau de vos narines, de manière très traditionnelle, et puis votre mental s'en va et revient et s'en va et revient et ainsi de suite et progressivement vous augmentez votre capacité de concentration. Ils essaient ‘de faire’ le *samādhi*. Mais le *samādhi* n'est pas une chose de concentration, pas quelque chose que vous ‘faites’, pas le résultat de pratiques spécifiques de méditation. *samādhi* n'est pas décrit de cette façon dans les *suttas*. *samādhi* est décrit comme étant les quatre *jhānas* dans lesquels vous allez d'entrer une fois que vous avez abandonné les cinq obstacles via l'utilisation habile des sept premiers composants du CO (voir AN 7.45, SN 45.28, MN 117, DN 18, DN 33).

Vous savez que vous êtes dans un *jhāna* parce que vous faites l'expérience d'un certain nombre de qualités qui sont clairement énumérées dans les *suttas*. Si vous êtes dans le premier *jhāna*, vous avez *pīti* et *sukha* et *vitakka-vicāra*. Ainsi, vous éprouvez de la *pīti*-joie dans votre esprit, du *sukha*-plaisir/bonheur dans le corps et avec le *vitakka-vicāra* vous pensez et méditez et cela sans entraves, votre pensée et votre réflexion sont donc beaucoup plus purifiées qu'à l'ordinaire. Lorsque vous êtes dans un autre *jhāna*, par exemple le troisième *jhāna*, *pīti* est parti, *vitakka-vicāra* sont partis, mais à la place, vous avez la possibilité d'utiliser votre esprit pour contempler avec sérénité tout sujet qui se présente. Il n'y a pas de contenu spécifique dans *jhāna*. Vous n'avez rien à faire de spécifique ou à penser à quoi que ce soit de spécifique pendant que vous êtes dans un *jhāna*. Tout peut venir à vous et vous pouvez y faire face.

Dans le troisième *jhāna*, vous éprouvez de l'équanimité, vous pouvez donc tout contempler avec équanimité tout en éprouvant du plaisir (*sukha*) dans votre corps. C'est une chose assez étonnante parce que la première fois que vous entrez dans le troisième *jhāna*, vous réalisez : “Whoa ! Je peux ressentir du plaisir dans mon corps sans avoir envie de plus parce que je suis dans l'équanimité !” Ensuite, vous entrez dans le quatrième *jhāna* où le *sukha*-plaisir disparaît mais vous avez une parfaite équanimité et une parfaite *sati*-attention et vous ressentez toujours totalement tout votre corps comme le décrit si bien la comparaison du Bouddha. C'est comme si vous aviez un tissu recouvrant tout votre corps et vous ressentez chaque partie de votre corps, pleinement.

C'est assez différent de tout ce qui est présenté dans les traditions sur le *samādhi*. En fait, j'appelle les quatre *jhānas* la fin du chemin parce que la fin du chemin est lorsque l'équanimité du quatrième *jhāna* s'est répandue dans votre vie quotidienne (l'équanimité est le dernier des sept facteurs d'éveil).

L'incompréhension de la première entrée du CO (*samma ditthi*) et l'incompréhension de la dernière entrée du CO (*samma samādhi*) et le désir d'aller au bout du chemin (*samma samādhi*) avant de développer et d'accomplir tout le chemin en vous transformant complètement, a mis le monde bouddhique totalement à l'envers. Je l'appelle : mettre la charrue avant les bœufs. Le point d'entrée dans l'approche bouddhique traditionnelle est la méditation qui pour moi est la fin du chemin du *dhamma*. Le Bouddha n'a pas dit méditer. Il a dit : “Asséchez les reliquats de votre passé”, cela vous permettra de faire l'expérience du *samādhi* et “vous vous déplacerez d'un endroit à un autre en paix.”

La première étape du Chemin Graduel est la seule où nous devons ‘faire’ quelque chose...

Si vous lisez tant de suttas qui parlent du Chemin Graduel, vous verrez une chose étonnante qui n'est pas non plus entièrement comprise mais je la comprends maintenant très bien qui est "la perfection de *sila* produit la fin des regrets". Cette phrase est très importante. La perfection de *sila* produit la fin des regrets. C'est une autre énorme erreur du monde bouddhique pour laquelle *sila* est simplement de suivre les préceptes pour les laïcs et de suivre le *vinaya* pour les religieux. Ne fais pas ceci, ne fais pas cela ; mettre les gens dans un cadre suffira pour obtenir un *sila* parfait. Ce n'est qu'un tout petit aspect de *sila*. *sila* se doit d'être tout le travail de transformation.

Réfléchissez à cette phrase "la *sila* parfaite produit la fin des regrets", puis posez-vous des questions sur vos peurs et vos aversions. Par exemple dans ma liste de 128 aversions il y a la peur, la colère, l'irritation, etc. Pour chacune d'entre elles posez-vous la question suivante : "quand je suis en colère, est-ce que je ressens un regret après ?" La réponse est "oui!" "Quand j'ai cette peur, est-ce que j'ai des regrets après ?" La réponse est "oui!" "Quand je suis irrité, est-ce que je ressens un regret après ?" "oui !" Chacune des 128 peurs et aversions vous cause également, en plus du *dukkha*, des regrets qui sont une autre forme de *dukkha*.

Aucun regret, c'est le début du Chemin Graduel, aucun regret résultant du perfectionnement de *sila* signifie que vous avez abandonné les trois poisons ou au moins la plupart sinon la totalité de vos avidités et aversions. Après cela, le reste du chemin progressif tombe sur vos genoux sans avoir "à faire" quoi que ce soit. À partir du *sila* parfait, pas de regret puis vous expérimentez la joie-*pīti* puis vous expérimentez la tranquillité du corps et de l'esprit puis vous expérimentez *sukha* puis vous entrez dans *samādhi* (les quatre *jhānas*) puis après cela vous avez une vision parfaite des choses telles qu'elles sont et ainsi de suite jusqu'à la libération et la fin de la souffrance et vous êtes un *arahant*.

Si vous suivez le Chemin Graduel, vous ne pouvez pas sauter à l'étape du *samādhi* car vous devez développer toutes les autres avant ce qui vous permettra éventuellement de faire l'expérience du *samādhi*. La première étape du Chemin Graduel est la seule où nous devons "faire" quelque chose. Pour ce qui est de faire, nous en tant qu'êtres humains, la seule chose pour laquelle nous devons faire quelque chose est d'abandonner les trois poisons au début de le chemin progressif vers l'éveil, et nous le faisons en utilisant le CO. J'expliquerai plus tard comment les Tendances Latentes sont abandonnées.

Lorsque vous avez une situation qui provoque des désagréments (ou des plaisirs), la meilleure chose à faire est de ne rien faire...

Question 21: *Revenons à l'essentiel. Supposons par exemple que j'aie un certain désir ou une certaine aversion comme l'exemple que vous avez donné : je suis timide et parler en public me cause des problèmes. J'ai une aversion pour ça ou j'ai une avidité pour certains aspects charnels, peut-être pour le sexe opposé. Comment puis-je progressivement retirer ce sentiment, cette émotion de ma vie ? Supposons que j'ai atteint ce stade que vous avez décrit où j'en ai marre. J'ai aperçu toute la situation. J'en ai marre. J'ai vu que cela me faisait souffrir. Je ne veux plus de ça. Qu'est-ce que je fais maintenant? Comment puis-je progressivement éliminer ce poison de moi-même ? Que dois-je faire lorsque la situation se produit dans ma vie maintenant?*

Réponse 21: Au moment où la situation se présente et que vous ressentez une situation désagréable et que cela vous déplaît, portez d'abord attention à la sensation dans votre corps, ce qu'on appelle une émotion (vous avez aussi souvent une émotion dans votre corps quand vous avez une avidité).

C'est très important parce que nous ne sommes pas maîtres de nous-mêmes et de l'univers. Lorsque vous pensez au contrôle, nous avons très peu de choses à notre disposition. Seulement notre façon de réagir aux

situations. Tout ce qui se passe dans l'univers, nous n'avons aucun contrôle. Quand je pense à moi en tant qu'être sensible, 99,999 % de ce qui se passe dans cette chose qui appelle moi n'est pas sous mon contrôle. Heureusement parce que mon corps a des millions de processus qui se déroulent sur lesquels je n'ai aucun contrôle direct. Si je devais les contrôler, je serais mort dans la prochaine milliseconde. Si je devais contrôler mon rythme cardiaque, mon système digestif, mon système immunitaire et ainsi de suite, je n'aurais aucune chance de le faire. La seule chose que je puisse faire à propos de mon corps est d'aider mon corps en fournissant du bon air pour respirer nuit et jour, de la bonne nourriture, pas trop mais assez pour maintenir mon corps, de l'exercice, un bon sommeil et ainsi de suite, afin que je puisse aider mon corps à bien fonctionner.

Quand à ce qui me vient à l'esprit, je n'ai aucun contrôle sur les pensées qui surgissent dans ma conscience. Elles apparaissent pour une bonne raison. C'est parce qu'il y a un processus sous-jacent qui essaie de faire son travail, inconsciemment, jusqu'à ce qu'il rencontre un mur de briques, alors il fait apparaître une pensée dans ma conscience, à mon tour d'y faire face. C'est là que je dois être habile ! Une fois qu'une pensée apparaît dans mon esprit, c'est à ce moment-là que je dois être habile à réagir de manière constructive à cette situation. Parce que si je ne le fais pas, alors mon processus sous-jacent ne sera pas heureux et la pensée surgira dans mon esprit encore et encore jusqu'à ce que je résolve le problème de manière satisfaisante pour mon processus sous-jacent, puis la pensée ne réapparaîtra pas.

Afin d'atteindre ce stade de réaction habile aux situations, je considère que nous devons faire les trois étapes de faire la paix avec le passé, avec les deux étapes de faire la paix avec les gens y compris soi-même et faire la paix avec les événements désagréables associés à ces personnes et soi-même. Ensuite, vous vous retrouverez à devoir faire face à ce qui se passe en temps réel et à remplacer votre réaction maladroite qui est la vieille habitude que nous avons établie tôt dans la vie, par quelque chose d'habile que nous avons soigneusement, consciemment décidé de mettre en place à la place.

Lorsque vous vous trouvez dans une situation qui vous cause du désagrément (ou de l'agrément), la meilleure chose à faire est de ne rien faire. Soyez simplement totalement présent à la situation et pour ce faire, le premier signal qui vous est donné par votre processus sous-jacent est l'émotion que vous ressentez dans votre corps. Si vous êtes très bien en phase avec votre état corporel à tout moment, vous serez alerté lorsque vous aurez une réaction émotionnelle. C'est comme un drapeau rouge qui vous donne une bonne occasion de ne pas réagir automatiquement. La meilleure réaction que vous puissiez mettre en place à ce moment-là est simplement de vous arrêter et d'être présent. Arrêter de faire, arrêter de réagir, juste être présent. Après tout nous sommes des "êtres" humains pas un être humain "acteur".

Vous ne pouvez atteindre le stade de vouloir transformer la réaction automatique en une réaction plus habile (ne rien faire) qu'après avoir déjà fait le travail d'être en paix avec le passé parce que le passé a tellement d'influence sur le présent et provoque tellement de peurs pour l'avenir que vous ne pouvez pas vraiment travailler habilement sur l'aspect réaction en même temps que faire la paix avec le passé.

Question 22: Alors supposons que j'ai cette peur, quand la peur surgit dans ma conscience et manifeste dans mon corps une émotion particulière, je ne fais rien ? je ne fais que l'enregistrer?

Réponse 22: Vous l'observez tout simplement. Observez, restez avec elle, soyez pleinement présent et notez les qualités de cette chose. Vous notez les différents paramètres de cette peur. J'ai eu une peur pendant de nombreuses années qui a disparu il y a deux ans, à l'époque je m'étais dit que c'était par chance car je ne comprenais pas comment cela s'était passé. J'avais le vertige, la hauteur à partir d'une certaine hauteur. Là où j'habite, il y a une tour au milieu d'une forêt où l'on peut monter à 15 m de haut et chaque fois que je montais cette tour j'avais le vertige. Jusqu'au jour où, en montant cette tour, j'ai remarqué que la peur avait disparu. Avant cela, avant d'expliquer comment je pense que cette peur était partie d'elle-même, quand je montais cette tour, j'essayais d'être très présent, ressentant toutes les émotions et les sentiments que j'avais dans ce genre de situation afin que j'aie une pleine compréhension de ce qui se passait en moi. Je faisais en

sorte de ne pas réagir dans le sens de ne pas y rajouter une autre peur. Donc ne pas avoir la peur de la peur si vous voyez ce que je veux dire....

La seule solution est de ne pas réagir, juste d'être avec elle...

Question 23: *Donc vous avez fini par accepter, c'est certain, il y aura de la peur. Il n'y a pas eu cette réaction : "Je n'en veux pas", non pas la rejeter ni en quelque sorte, disons, "J'ai peur de cette peur, comment puis-je la supprimer cette peur"? Il y a donc eu une certaine acceptation ...*

Réponse 23: Oui. Il y a deux aspects. Ne pas ajouter d'aversion à une peur, sinon vous la rendez plus grande qu'elle ne l'est et également vous n'avez pas non plus la soif qu'elle disparaisse. C'est vraiment une ligne très fine. C'est pourquoi la seule solution est de ne pas réagir, juste d'être avec elle.

J'étais avec ma peur et je poursuivais ma montée jusqu'à atteindre le sommet de la tour et éprouvais toujours cette peur de la hauteur mais j'étais totalement dedans, je vivais totalement la chose. Notant toutes ses caractéristiques. Elle ne m'empêchait donc pas de monter en haut de la tour et je n'avais pas la soif que cette peur disparaisse. À cette époque, je ne comprenais pas ce qu'est la peur de la hauteur. J'ai pensé que certaines personnes ont peur de la hauteur, d'autres non. Je pensais que c'était une maladie génétique. Quand un jour elle a disparu j'ai été vraiment surpris : « Whoa ! Je peux maintenant monter au sommet de cette tour et ne plus avoir peur ! J'ai continué à le faire, encore et encore et la peur n'est jamais revenue. J'étais très content de cela, mais je ne pouvais pas le retracer à quelque chose de spécifique que j'avais fait qui avait supprimé cette peur.

Après un peu de recherche, j'ai appris que certaines personnes ont le vertige en raison d'un problème de santé, ce qui n'était pas mon cas. Pour les autres, comme moi, c'est généralement un problème psychologique et le problème est le manque de confiance en soi. Quand j'ai réalisé cela, j'ai réfléchi à tout le travail que j'avais fait pendant des années pour me transformer, éliminer petit à petit, une peur, une aversion, etc., suite à ces efforts, j'avais progressivement construit de plus en plus confiance en moi même.

Par exemple, vous avez parlé de la peur de parler en public, qui est connue pour être la peur de la plupart des gens. C'est une peur que j'avais décidé d'affronter. Pour y faire face en la regardant en face. Là où je vis, il y a des groupes qui pratiquent la prise de parole en public chaque semaine. Un jour, un collègue de travail qui appartenait à l'un de ces groupes m'a invité à une réunion. Lors de cette réunion, une question a été posée et quand je me suis imaginé répondre à cette question en me tenant sur la tribune devant tout le monde, j'ai eu des papillons dans le ventre et la peur : "J'espère qu'on ne va pas me demander d'y répondre !" Bien sûr, en tant que visiteur, on ne m'a pas demandé mais je me suis souvenu de ma réaction et je me suis dit : "Je ne veux pas ça. Je veux abandonner cette peur." Alors je me suis dit : "Je vais affronter cette peur".

J'ai donc rejoint ce club. J'ai rejoint et c'était un environnement très agréable et favorable pour apprendre à surmonter ma peur de parler en public et je suis progressivement devenu un assez bon orateur et je n'ai plus peur maintenant de parler en public. Une des idées est d'utiliser les papillons qui vous font mal au ventre, de les faire voler ensemble afin qu'ils maintiennent votre énergie pour vous faire parler avec plus de confiance.

Certaines peurs, vous pouvez les gérer en y faisant face ou bien en développant une vue complète de celle-ci qui vous fait réaliser que cette peur n'est rien, qu'elle n'a aucun fondement, rien de permanent là-dedans et qu'il est totalement possible de la gérer. Certaines peurs, vous les gérez en les combattant, d'autres disparaissent simplement parce que vous prenez confiance en vous.

En fin de compte, lorsque vous devenez un *arahant*, il n'y a absolument plus aucune peur en vous. C'est une très très belle chose. Cela signifie que vous pouvez faire face à n'importe quelle situation, connue ou inconnue, avec sérénité.

Faire face à l'avidité pour les formes féminines...

Question 24: *Supposons que j'ai de la convoitise pour quelque chose, pour le sexe opposé, comment puis-je progressivement supprimer cela?*

Réponse 24: Ce dont nous parlons ici, c'est une question d'attitude. Nous avons une certaine attitude envers certaines choses et dans ce cas, vous parlez de convoitise, d'avidité de plaisir sexuel. Ce que j'ai découvert et confirmé par la lecture de certains *suttas*, c'est parmi les trois poisons, l'avidité est très difficile à combattre. Les égarements ont beaucoup de conséquences et sont également très difficiles à abandonner. Celles qui peuvent être abandonnées plus facilement, ce sont les aversions, les peurs, la mauvaise volonté, mes 128 variétés de ça.

La bonne chose est que lorsque vous gérez vos aversions, vos peurs et votre malveillance, vous travaillez en même temps sur certains aspects de l'avidité car pour chaque aversion, vous avez une avidité associée. Par exemple, l'une de mes aversions préférées, façon de parler, était les femmes qui me criaient dessus. J'ai développé cette aversion pour les femmes qui me crient dessus, parce que quand j'étais petit, ma mère me criait dessus, beaucoup. En conséquence, j'ai développé l'envie que les femmes me parlent gentiment. Les deux choses sont la même chose, les deux faces d'une même médaille.

L'aversion pour quelque chose est une envie d'autre chose et vice versa. La bonne nouvelle est que lorsque vous en avez terminé avec vos variétés spécifiques des 128 peurs et aversions, vous avez également éliminé beaucoup d'avidités. Il ne restera à la fin que quelques avidités que vous devrez traiter séparément. Une fois que j'en ai eu fini avec mes particulières peurs et d'aversion, j'ai eu à gérer les avidités autour de la nourriture et du sex. La relation avec la nourriture et l'attraction pour la beauté des femmes ou avidité pour les belles formes sont deux grands problèmes auxquels j'ai dû m'attaquer. Pour ces deux problèmes j'ai dû développer ma propre approche.

J'avais notamment cette attraction pour les femmes et cette avidité de voir les plus belles femmes tout le temps. Vous savez, vous avez la situation où vous marchez dans la rue et vous voyez au loin, cette forme qui marche vers vous et vous réalisez que c'est une forme féminine et puis vous imaginez, fantasmez, c'est la plus belle femme du monde qui vient à ma rencontre. Elle vient vers moi, je vais voir la plus belle femme du monde. Quand elle est à votre niveau vous vous rendez compte bien sûr qu'elle n'est pas la plus belle femme du monde, et alors vous êtes déçu. Est-ce que ça t'incite à arrêter de faire ça ? Non, tu le fais encore et encore et encore car tu as toujours cette avidité de voir la plus belle femme du monde. J'ai donc dû développer une stratégie sur la façon de gérer cela.

L'une des stratégies que j'ai également trouvées dans les *suttas* est l'évitement (protéger vos six bases sensorielles). Évitez les choses qui vous font avoir ce genre de réaction. Les *suttas* disent d'éviter le *nimitta*, d'éviter les signes qui vous font réagir avec envie. Quand je regardais une forme, j'essayais de trouver la forme parfaite de la femme et toutes les caractéristiques que j'aime chez une femme qui d'ailleurs dépendent beaucoup de la culture et de l'histoire personnelle de chacun. Lorsque nous reconnaissons la forme que nous aimons, notre envie augmente, une émotion apparaît quelque part dans notre corps (mon ventre dans mon cas) et nous fantasmons même d'avoir des relations sexuelles avec cette personne.

J'ai donc décidé d'essayer cette stratégie d'évitement. Pendant des mois, dès que je voyais du coin de l'œil une forme que je pensais pouvoir être féminine, je faisais un effort conscient pour ne pas la regarder. J'ai fait ainsi encore et encore pendant plusieurs mois. C'est ainsi que j'ai remplacé la vieille habitude d'essayer de voir une forme attirante par une habitude de désintérêt conduisant à l'abandon de l'avidité. J'ai remarqué le résultat de cet effort quelques mois plus tard lorsque j'ai voyagé du pays où je vis où c'était l'hiver et où les femmes couvraient leur appas vers un pays où c'était l'été et toutes les femmes exposaient beaucoup de leur

appas. Soudainement, j'ai réalisé: "Whoa je peux regarder toute cette chair et cela ne provoque aucune réaction (émotion) dans mon corps et aucune avidité dans mon esprit!" Une fois encore mon corps me donnait le signal (par son absence) que je n'avais plus l'émotion que j'avais l'habitude de ressentir dans mon corps quand j'avais l'intention de regarder une belle forme féminine. Je peux maintenant regarder les formes de ce que je considère toujours comme une femme attirante sans aucun problème.

C'est ainsi que vous développez l'équanimité dans votre vie. Vous ne comptez pas vous protéger tout le temps contre les choses qui vous causent des problèmes. L'évitement est une stratégie que vous utilisez pendant un certain temps jusqu'à ce que vous ayez abandonné l'avidité de la chose (devenir impartial à leur sujet), puis vous pouvez y revenir avec une nouvelle approche une fois que vous êtes sûr d'avoir abandonné l'avidité. Encore une fois, c'est ce que dit le Chemin Graduel, tu atteins un stade où tu n'as plus d'attirance pour la chose parce que tu n'as plus d'égarement à son sujet.

Question 25: *Le simple fait d'éviter pendant un certain temps le nimitta, les traits, les qualités de la beauté chez les femmes conduit finalement à la disparition complète de cette luxure de sorte qu'une fois que vous réintroduisez la situation, elle est maintenant considérée avec sérénité?*

Réponse 25: Oui. Laissez-moi juste prendre un document qui parle du Chemin Graduel parce qu'il est important d'écouter ce que le Bouddha dit qui se passe. Oui, à travers cette pratique, vous devenez désenchanté de la chose. Avant, vous aviez un enchantement pour la forme, le *nimitta*. C'est un enchantement, c'est une égarement sur la chose. Vous pensez que cette forme particulière vous apportera un bonheur particulier ou quelque chose de ce genre. C'est l'illusion totale, vous êtes enchanté. Une étape du progrès sur Chemin Graduel est que vous devenez désenchanté. Lorsque vous devenez désenchanté à propos de quelque chose, vous pouvez abandonner l'avidité autour d'elle. Vous devenez impartial à ce sujet. Vous perdez l'enchantement, vous perdez la passion et alors vous pouvez abandonner. Vous en avait eu assez.

Vous pouvez profiter de la chose mais sans avidité...

Question 26: *N'est-il pas possible qu'elle revienne?*

Réponse 26: C'est ce qui est intéressant quand on se transforme. Un aspect particulier sur lequel vous avez travaillé très consciemment avec l'intention de l'abandonner, une fois que vous l'avez abandonné, il ne reviendra pas. Mais comme je l'ai dit, vous pouvez profiter à nouveau de la chose mais sans avidité. Il est clairement dit dans les *suttas* du *Samyutta Nikaya* qu'il existe trois types de plaisirs : les plaisirs des cinq sens, les plaisirs du *jhāna* et le plaisir d'avoir terminé le travail qui est la réalisation de *nibbāna*. Les trois sont OK. Il ne dit pas que les plaisirs sensuels ne doivent pas être pratiqués. La seule chose est que vous n'en avez pas d'avidité.

Après avoir abandonné l'avidité pour quelque chose, vous pouvez en profiter avec sérénité. C'est ce que je fais maintenant. J'aime être entouré de femmes et elles sont toutes belles à certains égards. C'est une chose amusante, une fois que vous avez abandonné l'avidité pour certains *nimittas* spécifiques, vous constatez que tout va bien. Toutes les femmes sont belles, tous les hommes sont beaux. Cela ne fait aucun doute. Le *sutta* du *Sutta Nipata* (Snp 5.11.4 où le Bouddha répond au jeune brahmane *Jatukanni*) que j'ai mentionné précédemment, commence par "assécher les reliquats de votre passé" et se poursuit par "n'ayez rien pour votre avenir, et si vous ne vous accrochez pas au présent alors vous irez d'un endroit à un autre en paix". La phrase précédente de ce *sutta* commence par : "Perdez l'avidité du plaisir". C'est la chose essentielle, n'ayant aucune avidité pour quoi que ce soit, vous pouvez vous déplacer d'un endroit à l'autre, d'instant en instant en paix et avec joie, bonheur et plaisir. J'ai parlé de l'avidité associée à la beauté, à la forme, à l'autre sexe, parlons de la relation avec la nourriture.

Envie pour la nourriture...

Concernant la nourriture, j'ai dû développer une autre stratégie car j'avais aussi, une relation pas très malsaine mais pas parfaitement équilibrée avec la nourriture. J'étais plus intéressé à manger pour le plaisir de manger plutôt que simplement pour maintenir mon corps. J'ai dû développer une stratégie particulière pour mettre ces deux choses ensemble car c'est aussi important de manger avec plaisir. Le Bouddha mentionne dans certains *suttas* que si vous ne mangez pas quelque chose avec plaisir, vous n'allez pas le digérer correctement. Vous feriez donc mieux de prendre du plaisir à manger des aliments qui sont également bons pour vous. La qualité de la nourriture est donc importante. Il est également très important d'avoir une attitude d'équanimité envers la nourriture, d'être très attentif en mangeant.

Ce qui est bien avec la nourriture, c'est que c'est une pratique que vous pouvez faire deux à trois fois par jour. Vous pouvez remarquer votre relation avec la nourriture deux à trois fois par jour. Vous pouvez facilement suivre vos progrès à cet égard. Au début, j'ai remarqué comment je réagissais à la nourriture. J'essayais de trouver la meilleure partie de la nourriture dans mon assiette et de la laisser jusqu'à la fin pour que je puisse l'avoir comme dernier goût. Alors j'ai remarqué : "Pendant des années, c'est ainsi que je me suis organisé pour manger ma nourriture". Faire en sorte que le dernier morceau soit le meilleur. C'était mon approche depuis longtemps. "D'accord, c'est comme ça que je mange !" Alors je me suis demandé : "Est-ce qu'il y a un peu d'avidité en cela ?" Et la réponse était bien sûr : "Oui, il y a un peu d'avidité en cela !" Que puis-je faire à ce sujet? Puis-je développer une attitude plus équilibrée en mangeant simplement tout ce qui vient sur ma fourchette et tout ce qui reste à la fin sera bien ? J'ai donc développé cette pratique et je me suis entraîné à manger tout ce qui vient sur ma fourchette et à accepter tout ce qui constituera la dernière bouchée.

Vous remarquez également l'effet de manger sur votre corps. Je me suis rendu compte que plus je garde la nourriture longtemps dans ma bouche, plus je fais en sorte de la mâcher correctement ce qui permet de la digérer facilement et aussi je deviens rassasié beaucoup plus rapidement qu'avant lorsque je ne mâchais pas correctement. J'ai donc développé la pratique de mâcher assez longtemps et aussi d'entraîner mon système à remarquer quand j'avais assez de nourriture. En conséquence, j'ai maintenant développé une habitude de manger plutôt saine, juste assez et pas plus que ce dont j'ai besoin. J'ai aussi perdu l'envie simplement d'avoir du plaisir en mangeant.

Un autre aspect que j'ai soigneusement pris en compte est que le plaisir d'avoir quelque chose en bouche n'est pas durable. Le plaisir dure tant que la nourriture est dans la bouche puis elle a été avalé il n'y en a plus. Quand c'est parti, c'est parti ! Avant, j'avais un peu de regret à propos de cette situation et j'en voulais plus, puis j'ai réalisé "c'est une avidité!" Maintenant je profite du plaisir de la nourriture pendant qu'elle est là dans la bouche et j'accepte ensuite le fait que je n'ai plus ce plaisir. Agréable, désagréable, neutre, les choses changent tout le temps; pas de soucis! J'ai donc progressivement développé une nouvelle attitude envers la nourriture.

Le dernier aspect sur lequel j'ai travaillé était de surveiller le volume de nourriture au cours de la journée. Si je prends une certaine quantité de nourriture pendant la journée, le dernier repas dépendra de la quantité que j'ai déjà mangée pendant cette journée. Je fais ça depuis longtemps et cela permis de n'ingérer que le montant de nourriture qui m'est nécessaire. En conséquence mon poids, bien que cela n'avait jamais été un problème, est maintenant très stable en bas de l'échelle par rapport à ma taille. Je suis assez content de cela en particulier sachant que les personnes qui mangent moins ont plus de chance de vivre longtemps.

J'ai l'intention de vivre longtemps, donc manger moins devrait aider à atteindre cet objectif. Parfois, il arrive que je n'aie pas assez mangé pendant la journée, alors je me réveille au milieu de la nuit et j'ai besoin de manger. Mon corps me demande de la nourriture, je suis heureux de la lui donner et c'est OK. Encore une

fois, il s'agit de se connaître soi-même et de faire très attention à vivre une vie au présent et à ne pas entrer dans un mode réactif d'aucune sorte, juste gérer les situations aussi habilement que possible.

Il faut avoir du désir pour fonctionner dans la vie...

Au bout d'un moment, ça devient un jeu. La vie devient un jeu, un jeu de transformation où après avoir réussi à transformer cet élément, puis celui là et à abandonner cet élément et puis celui là, les avidités, les aversions sont automatiquement remplacées par quelque chose d'agréable dans l'esprit, en particulier la paix de l'esprit. En fin de compte, vous en voulez plus. Avoir un désir de plus de non-avidité, de non-*dukkha*, est un bon désir à avoir.

C'est aussi un aspect que j'ai trouvé dans certains cercles bouddhiques où il nous disent que tout désir est mauvais et avec lequel je ne suis pas du tout d'accord. L'avidité est certainement la cause de *dukkha* mais le désir ne l'est pas. Il faut avoir du désir (au sens d'intention) pour fonctionner dans la vie. Si vous n'avez aucune désir, pourquoi sortiriez-vous de votre lit quand vous vous réveillez le matin ? Il faut avoir des désirs d'aller aux toilettes, de se laver, de prendre son petit déjeuner et de faire quelque chose de sa journée. Plus important encore, avoir le désir de mettre fin à *dukkha* est définitivement un désir à avoir. Sans le désir, tu n'en finiras pas avec *dukkha*.

Les *jhānas*...

Question 27: *Alors peut-être devrions-nous maintenant revenir sur le sujet des jhānas parce que vous avez mentionné à plusieurs reprises que les jhānas ne sont pas une pratique de méditation active visant à nous transformer mais le résultat de ce que nous faisons dans notre vie quotidienne, le résultat de la suppression préalable de l'avidité, de l'aversion et de l'égarement. Pouvez-vous nous en dire plus sur votre expérience des jhānas et sur votre point de vue sur les jhānas, je veux dire le premier, le deuxième, le troisième et le quatrième, quel est leur rôle pratique sur le chemin de l'auto-transformation?*

Réponse 27: Ma première expérience avec les *jhānas* a eu lieu en février 2014 à la suite d'une longue retraite, d'une longue retraite en solitaire et ce fut une expérience incroyable. Fait intéressant, il m'a fallu deux ans pour expérimenter à nouveau le *jhāna* ! Mais cela ne m'inquiétait absolument pas parce que je savais très bien que la condition préalable pour entrer dans un *jhāna* est d'abandonner les cinq obstacles. Vous êtes capable d'abandonner temporairement les cinq obstacles dans de longues retraites parce que votre esprit devient paisible parce que vous n'avez rien qui affecte beaucoup vos six sens et donc finalement vous pouvez abandonner les cinq obstacles dans ce genre de situation mais c'est artificiel, pas permanent. Lorsque vous revenez dans votre situation familiale, avec votre vie quotidienne bien remplie, vous avez peu de chance, dans votre méditation, de faire l'expérience de *jhāna* parce que vous ne pouvez pas facilement abandonner les cinq obstacles.

Dans mon cas, au passé, le principal obstacle était l'agitation, l'agitation de l'esprit. Également j'avais un peu de malentendu sur ce qu'était le *jhāna* parce que mon premier *jhāna* avait été si spécial, le *sukha* avait été si fort, à un niveau incroyable, le plaisir de *sukha* avait été si grand que je pensais que si j'avais un autre *jhāna* il devait se produire avec la même intensité. Ce n'est qu'au bout de deux ans que j'ai réalisé que j'entrais en *jhāna* et que je ne m'en étais pas rendu compte. OK le plaisir n'était pas aussi intense mais il était bien présent. Alors j'ai réalisé que oui, ma méditation à la maison allait régulièrement dans les *jhānas*. La réalisation suivante fut que je pouvais passer du premier *jhāna* au deuxième et troisième *jhāna*, mais pas au quatrième. Cette situation s'est maintenue pendant plusieurs mois.

Un des rôles du *jhāna* : il existe un plaisir plus grand et plus durable que les plaisirs des cinq sens...

C'est un événement particulier, je pense, qui m'a permis de passer du troisième *jhāna* au quatrième *jhāna*. Cet événement s'est produit via un processus psychologique appelé EMDR (Eye Movement Desensitisation and Reprocessing - re-programmation et désensibilisation par des mouvements de l'œil) que j'ai fait il y a un an, en juin 2019. Alors que je pensais en avoir fini avec l'assèchement des reliquats de mon passé, ce processus m'a permis d'intégrer le petit-moi ou moi-émotionnel dans le moi-adulte, intégrer le moi émotionnel avec le moi intellectuel et le moi spirituel (ici j'utilise la terminologie du processus Hoffman). Cet événement a été la clé pour me permettre d'être totalement intégré. Cette intégration m'a permis d'établir la pleine équanimité du quatrième *jhāna*.

J'ai commencé à faire l'expérience du quatrième *jhāna* à partir de juin-juillet 2019. À partir de ce moment, toutes mes méditations, depuis plus d'un an, ont toutes été *jhāna*. Chaque fois que je médite, même pour quelques minutes, j'entre toujours dans *jhāna*. Quand j'entre dans *jhāna*, c'est souvent le premier *jhāna*, souvent le troisième *jhāna*, parfois le quatrième et une ou deux fois le second *jhāna*. En conséquence, j'en suis venu à avoir une bonne compréhension de ce que sont les *jhānas*.

Le premier et très utile rôle des *jhānas* est de réaliser, cela m'est arrivé il y a quatre ans avec ma 1ère expérience du 1er *jhāna*, qu'il existe un plaisir plus grand et plus durable que les plaisirs des cinq sens. Lorsque vous éprouvez le plaisir de *jhāna*, vous vous apercevez que c'est un plaisir qui peut durer longtemps. Plusieurs minutes, parfois 40 minutes, parfois une heure, toute la durée de la méditation. Vous éprouvez du plaisir lorsque vous êtes en *jhāna* un, deux ou trois. *sukha* est un élément absolument incroyable que vous découvrez et le plus important est que vous réalisez que vous pouvez ressentir du plaisir encore et encore, non pas en faisant quelque chose de spécifique, mais qu'il vous arrive naturellement simplement sans rien faire; vous laissez *sukha* se produire suite à l'abandon des cinq obstacles et vous comprenez que ce n'est pas quelque chose associé au fait de prendre quelque chose de l'extérieur et de le mettre dans votre système comme vous devez le faire pour les plaisirs associés aux cinq sens.

Réaliser que vous allez ressentir du plaisir pendant de longues périodes simplement en laissant votre système le produire en vous, est toute une découverte. Parce que tout à coup tu te rends compte : "Oh oui, c'est vrai, la joie, le bonheur et le plaisir sont en moi et ne dépendent pas des choses extérieures pour qu'ils se produisent." C'est la première réalisation du rôle de *jhāna* : réaliser la nature du plaisir de *jhāna*, fondamentalement que nous avons en nous une mine d'or que nous pouvons exploiter à tout moment et sans rien faire.

J'ai la chance maintenant de faire l'expérience du *jhāna* tous les jours, souvent deux fois par jour car je médite principalement deux fois par jour, donc j'éprouve du plaisir sans avoir à faire quoi que ce soit deux fois par jour et c'est plutôt incroyable. C'est vraiment un vrai refuge. Quand le Bouddha dit que nous devons devenir notre propre refuge, *jhāna* est un aspect essentiel de notre véritable refuge. Pour moi, c'est l'un des aspects très importants du rôle de *jhāna*. En particulier, lorsque vous éprouvez du plaisir avec sérénité, ce qui est la situation dans le troisième *jhāna*, cela vous fait réaliser que : "Ah, eh bien, pour la première fois de ma vie, je peux éprouver du plaisir sans avoir envie de plus." Parce que je suis dans un état d'équanimité d'esprit et j'apprécie simplement le plaisir de *sukha* dans le troisième *jhāna*; ça dure longtemps; Je n'ai pas d'avidité ; Je n'ai pas envie ; cela se produit, c'est bien.

Vous apprenez à apprécier les choses en toute sérénité. C'est un aspect très important. Votre relation avec le bonheur, la joie et le plaisir change à la suite de cette façon de faire l'expérience du troisième *jhāna*. Être heureux, être joyeux, avoir du plaisir, ces émotions dont nous avons souvent envie dans la vie normale, vous pouvez les vivre pleinement sans envie d'aucune sorte, étant totalement équanime. Cette découverte est une des conséquences très importantes des *jhānas*.

Un autre rôle de *jhāna* : abandonner les tendances latentes...

Quand j'étais près de la fin du chemin, je savais qu'il y avait un dernier abandon dont le Bouddha avait parlé, c'est l'abandon des tendances latentes. Ayant systématiquement travaillé sur mes avidités, mes aversions et mes égarements et comme je l'ai dit auparavant j'étais déjà depuis plusieurs mois libre de toutes peurs et aversions, je savais qu'il me restait à abandonner les tendances latentes pour réaliser *nibbāna*. Les tendances latentes ne sont pas faciles à gérer car nous n'y avons pas un accès direct. Ce n'est pas avec l'utilisation du CO, je veux dire les six premiers composants du CO que j'utilisais pour abandonner les envies et les aversions que vous pouvez abandonner les tendances latentes. Ce qui m'a donné l'assurance que je pouvais en finir avec les tendances latentes sans avoir à faire un travail spécial, c'est la lecture d'un livre d'un érudit, "Early Buddhist Meditation" de Keren Arbel, un livre magnifique sur les *jhānas* où elle émet l'hypothèse que *jhāna* pourrait être utile pour abandonner les tendances latentes. J'ai intégré cela et je me suis dit : "Hum, voyons si sa théorie est correcte." Au final je ne saurais dire à quel moment les tendances latentes ont été abandonnées, cependant ayant fait l'expérience des *jhānas* depuis plusieurs mois avant d'atteindre le stade d'*arahant*, je considère que cette pratique de *jhāna*, je veux dire être en *jhāna* car *jhāna* n'est pas une pratique, je ne pratique pas *jhāna*, je suis en *jhāna* car j'ai abandonné les cinq obstacles, ces entrées et séjours réguliers dans *jhāna* ont finalement eu un effet sur mon esprit, ce qui signifie aussi mon cerveau, c'est ce qui m'a permis d'abandonner les tendances latentes sans avoir à « faire » quoi que ce soit. Cet aspect est pour moi un rôle très important des *jhānas*. J'étais convaincu depuis longtemps que la fin du chemin est *samma samādhi* c'est à dire les quatre *jhānas*. Il n'y a rien d'autre à faire après ça. La fin du chemin est lorsque vous en avez terminé avec tous les aspects de l'avidité, de l'aversion et de l'égaré, qui incluent les tendances latentes. *samādhi*, la fin du CO, les *jhānas* sont les outils qui m'ont permis de finir le travail. C'est ce que j'ai vécu.

Distinguer les différents *jhānas*...

Question 28: *Pouvez-vous m'en dire plus sur les particularités de chaque jhāna. Quelle est la différence entre eux? Quels sont les facteurs distinctifs ? Est-ce la même chose que dans les suttas ? À quoi ressemblent-ils du point de vue de quelqu'un qui les atteint régulièrement?*

Réponse 28: J'ai fait un petit calcul. Un an de *jhāna*, deux méditations par jour, fait au moins 700 *jhānas*. Donc déjà en un an j'ai fait quelque 700 *jhānas* ! C'est ironique qu'il y a 10 ans, j'avais tellement envie d'atteindre le *jhāna*. Vous n'avez pas besoin d'avoir cette avidité, cela arrive tout le temps une fois que vous avez abandonné les cinq obstacles. Quoi qu'il en soit maintenant, j'ai une assez bonne expérience du *jhāna* parce que c'est juste ce qui se passe lors de mes méditations, tout le temps, tous les jours. Comme je l'ai déjà dit, ça commence parfois, comme ce matin j'ai fait 45 minutes de *jhāna* un, puis je suis passé au *jhāna* deux et j'ai fait un peu de *jhāna* trois. D'autres fois, j'entre directement dans le troisième *jhāna* et parfois directement dans le quatrième. Je suis devenu très à l'écoute, très capable de reconnaître dans quel *jhāna* je suis.

C'est en remarquant ce qui se passe dans le corps. C'est pourquoi la position centrale du corps dans le *dhamma* est absolument primordiale. Le rôle du corps est absolument central dans le *dhamma*. C'est une différence fondamentale, je pense l'avoir déjà mentionnée, avec les autres religions chrétiennes en particulier, où le corps doit être mis de côté, pécheur et ainsi de suite. Pour le *dhamma* c'est totalement faux, le corps est au centre de la pratique. Il y a tellement de pratiques que le Bouddha nous dit de faire associées au corps, y compris bien sûr le premier *satipatthāna*. C'est en étant à l'écoute de mon corps que je sais dans quel *jhāna* je suis. Je commence toujours chaque méditation par un petit exercice (voir Annexe 5) basé sur le livre de *Thanissaro Bhikkhu* sur la respiration, que j'appelle "les 12 étapes pour être pleinement ancré dans son corps" où je scanne mon corps en utilisant ma respiration comme une torche. A la fin de ce petit exercice de 12 respirations donc d'une vingtaine de secondes, j'ai une pleine conscience de l'état de tout mon corps. Dès que je termine cet exercice, en fait souvent au milieu de celui-ci, je remarque déjà le début d'un *sukha*

qui se produit (si c'est le cas car le quatrième *jhāna* n'a pas de *sukha*) quelque part dans mon corps, généralement dans les cuisses. Ce matin, *sukha* remplissait tout mon corps en particulier le devant du corps, ma poitrine, mon ventre et le ventre. Vous notez donc la présence ou l'absence de *sukha* et vous notez les caractéristiques de ce *sukha*.

La qualité de *sukha* est différente...

La qualité de *sukha* est différente entre *jhāna* un, *jhāna* deux et *jhāna* trois et inexistante dans *jhāna* quatre. Mais quelque chose d'autre se passe dans votre corps dans le quatrième *jhāna*.

Dans le premier *jhāna*, vous éprouvez un *sukha* qui est, je dirais, d'un type 'brûlant', vous ressentez de la chaleur. C'est comme si vous étiez près d'un radiateur et que vous sentiez sa chaleur envahir votre corps. L'intensité de la chaleur n'est pas exactement la même dans toutes les parties du corps, certaines parties sont plus chaudes que d'autres mais je sens de la chaleur partout. C'est comme ça que je sais que je suis dans le premier *jhāna*.

Puis quand je remarque, je ne le fais pas, ça se passe de soi-même, quand je remarque que j'entre dans le deuxième *jhāna*, tout d'un coup je commence à ressentir de la fraîcheur et c'est comme un ruisseau de fraîcheur qui circule dans mon corps et la comparaison du Bouddha est tellement c'est vrai, je sens ce flot de fraîcheur prendre progressivement la place de la chaleur dans tout mon corps. C'est comme ça que je sais que je suis dans le deuxième *jhāna*, quand je perçois l'activité de déplacement de la fraîcheur dans le corps.

Quand j'atteins le stade où la fraîcheur a recouvert tout le corps et je sais que je suis maintenant dans le troisième *jhāna*. L'autre composante que l'on trouve également dans les *jhāna* un et deux est *pīti* qui est une composante mentale, la joie, n'est pas aussi forte pour moi maintenant. C'est plus un général contentement. Je suis en paix, content. Donc *pīti* n'est pas la principale chose que je remarque. Le fait que *pīti* disparaisse en entrant dans *jhāna* trois n'est pas la principale chose que je remarque. C'est plutôt le fait que la fraîcheur de *sukha* s'est établie tout autour de mon corps qui me dit que je suis dans le troisième *jhāna*.

Lorsque cette fraîcheur de *sukha* du *jhāna* trois disparaît, je me retrouve dans le quatrième *jhāna*. Dans ce cas j'éprouve quelque chose de nouveau dans mon corps qui me fait réaliser, oui je suis dans le quatrième *jhāna*. J'ai cette pleine conscience de chaque partie de mon corps et c'est rassurant de voir encore une fois que la comparaison du Bouddha est si précise et pertinente. Je me souviens que quand je lisais cette comparaison avant de réussir à entrer dans le quatrième *jhāna*, je ne la comprenais pas. Que veut-il dire par cette comparaison ? Maintenant, c'est tellement évident pour moi. Donc vous avez un tissu, la comparaison dit un tissu blanc mais la couleur n'est pas un problème, couvrant tout votre corps, chaque partie de votre corps est touchée par le tissu, ce qui signifie que vous avez la sensation d'un tissu touchant toutes les parties de votre corps et c'est tellement vrai de ce qui se passe quand vous êtes dans le quatrième *jhāna*.

Il s'agit donc d'être pleinement ancré dans votre corps et de remarquer quelles sensations vous avez dans votre corps qui vous disent dans quel *jhāna* vous êtes. L'activité de votre esprit n'est pas l'élément important pour vous donner cette information. Oui, quand je suis dans le premier *jhāna* je pense et je réfléchis mais pas toujours. Je ne pense pas et je ne réfléchis pas en *jhāna* deux. Je contemple parfois dans *jhāna* trois et *jhāna* quatre. Je pourrais être silencieux dans n'importe lequel d'entre eux ; ce n'est pas très important. En fin de compte, *jhāna* a peu à voir avec le contenu de l'esprit, c'est surtout ce qui se passe dans le corps.

C'est pourquoi c'est un peu ridicule d'entendre parler de l'interprétation *Theravada* dans le *Visuddhimagga* que dans *jhāna* le corps est parti ! La condition préalable pour entrer dans le *jhāna* selon le *Visuddhimagga* et certains enseignants *Theravada* (pas tous) est que vous devez abandonner votre corps. C'est exactement le contraire de ce qui est décrit dans les *suttas* et que je viens de décrire; vous devez savoir ce qui se passe dans

vos corps et remarquer la qualité et la présence ou la non-présence de *sukha*. C'est pourquoi les soi-disant *jhānas* tels que décrits par cette tradition *Theravada* et le *Visuddhimagga* ne sont pas des *jhānas*. Je les appelle autrement, en fait pour moi cette situation où vous abandonnez votre corps, où votre corps est complètement parti et cela en fait signifie que votre esprit est en quelque sorte aussi parti parce que vous ne pouvez pas sortir de cette situation par un acte de volonté, vous ne sortez que lorsque votre système vous le fait sortir (c'est comme dormir. Vous vous réveillez quand votre système le décide. Bien que vous puissiez avoir un contrôle indirect en réglant votre horloge interne au moment de vous coucher avec l'intention de se réveiller à une certaine heure. Vous pouvez faire de même pour ce type de méditation). Ce genre de pratique est pour moi le *nirodha*, la cessation de la perception et des sensations. Cela n'a rien à voir avec *jhāna* et ce n'est pas, pour moi, une pratique que le Bouddha nous demandait de faire. J'ai l'intention de parler plus tard des *samāpattis* et du *nirodha*. Cette pratique ne fait clairement pas partie du CO. Donc pour moi, ce n'est pas une pratique qui conduira à abandonner les trois poisons et à réaliser *nibbāna*.

Penser en *jhāna*

Question 29: *Pouvez-vous penser en jhāna ? Pouvez-vous penser et méditer lors du premier jhāna ?*

Réponse 29: Bien sûr, vous pouvez penser en *jhānas* ! Le fait est qu'après avoir abandonné les cinq obstacles avant votre entrée dans le premier *jhāna*, votre pensée et votre réflexion sont déjà purifiées car elles ne sont entachées d'aucune avidité, aversion, agitation, remords, paresse, torpeur et doute. Ainsi, la pensée et la réflexion que vous avez dans le premier *jhāna* sont déjà tout à fait paisibles. Vous pouvez prendre n'importe quel sujet qui vous vient à l'esprit et y penser et y réfléchir avec détachement. Si je ne l'étais pas déjà, je deviens silencieux quand j'entre dans le deuxième *jhāna*. Pour quelque raison, l'entrée dans le *jhāna* deux est associée au fait que l'esprit devient silencieux. C'est le seul petit effort que je fais si mon esprit est actif dans le *jhāna* un et que j'ai l'intention d'aller au *jhāna* deux, je fais un petit effort, sans forcer vraiment, pour me taire et c'est très facile à faire. En *jhāna* vous pouvez gérer votre esprit beaucoup plus facilement que dans votre vie quotidienne. Votre esprit est très souple en *jhāna*. Dans le premier *jhāna*, vous pouvez profiter d'un peu de réflexion et après un certain temps, lorsque vous êtes satisfait, vous pouvez devenir silencieux.

Lorsque vous vous trouvez dans le troisième *jhāna*, parfois la réflexion redémarre. Dans ce cas, cela prend plus la forme d'une contemplation plus que d'une réflexion. Une idée surgit et vous la contemplez, cette contemplation vous permet d'obtenir des visions pénétrantes, voir les choses telles qu'elles sont en vrai. Mais encore une fois, vous pourriez être totalement silencieux dans les *jhānas* trois et quatre. D'un jour à l'autre, d'une méditation à l'autre c'est toujours différent. Ce n'est pas comme jouer un morceau de musique, jouer le même morceau de musique aura un effet similaire. Chaque *jhāna*, chaque méditation est toujours différente. Les principales caractéristiques sont là mais on ne s'ennuie pas en *jhāna* il ya toujours quelque chose d'intéressant à découvrir. Pour quelque raison un *arahant* n'est pas toujours dans le quatrième *jhāna*. Les quatre premiers *jhānas* ont donc encore un rôle à jouer dans la vie d'un *arahant*. Cependant aujourd'hui je ne sais pas quel est le rôle de chaque *jhāna* pour un *arahant*.

Donc, oui, en *jhāna*, votre corps fonctionne totalement, votre esprit fonctionne totalement et vous n'êtes dans aucun état particulier. Vous n'êtes pas dans un état de conscience altérée. Vous fonctionnez totalement mais votre esprit est dans un état beaucoup plus pur car, encore une fois, il n'est entaché d'aucun des cinq obstacles. Ensuite, vous avez l'équanimité du *jhāna* trois et du *jhāna* quatre qui vous fait réaliser que vous pouvez avoir, en toute paix, une pensée à propos de n'importe quoi. Vous pouvez décider de prendre un sujet très difficile, quelque chose qui généralement, lorsque vous n'êtes pas en *jhāna*, pourrait vous faire réagir, dans mon cas pas une peur ou une aversion mais un certain malaise, et vous prenez ce sujet pendant que vous êtes dans le *jhāna* trois ou *jhāna* quatre et le contemplez sans aucune réaction d'aucune sorte, l'équanimité totale et c'est à ce moment-là que vous obtenez de vraies visions pénétrantes (*vipassanā*). *samatha* et *vipassanā* sont les deux faces d'une même pièce. Lorsque le corps et l'esprit sont en paix (*samatha*), vous obtenez naturellement des grandes visions pénétrantes (*vipassanā*). Ces deux qualités ne

sont pas une pratique, elles se développent naturellement en abandonnant les cinq obstacles et en demeurant en *jhāna*.

nimittas...

Question 30: *Faites-vous l'expérience dans les jhānas de signes d'images lumineuses qui sont appelés dans la terminologie pali nimitta ?*

Réponse 30: Non, non, il n'y a aucun signe, pas de clignotement dans votre cerveau, pas dans votre esprit, non, aucun effet lumineux d'aucune sorte. Quand j'avais essayé, avec tellement d'avidité, pendant sept ans, d'obtenir le soi-disant-*jhāna* que je n'appelle plus *jhāna*, oui j'essayais d'obtenir ce *nimitta* après m'être longuement concentré sur ma respiration et avoir la respiration devenu superficielle et silencieuse, je me m'étais mis dans une pièce sombre afin que je puisse apercevoir un *nimitta* dans mon cerveau et non un peu de lumière venant de l'extérieur qui m'aurait fait croire que j'avais un *nimitta* alors que cela aurait juste été un peu de lumière pénétrant mes paupières fermées. Alors non, il ne se passe rien d'extraordinaire de lumineux dans le cerveau quand vous êtes en *jhāna*.

Il n'y a pas de méthode pour entrer dans *jhāna*...

Question 31: *En guise de résumé, pouvez-vous décrire exactement l'entrée dans le jhāna. Existe-t-il une méthode ? Que décririez-vous comme condition nécessaire ? Qu'est-ce qui pousse à entrer dans le premier jhāna et plus tard dans les jhānas supérieurs ? Quelle est la méthode ? Comment puis-je entrer dans le jhāna ? Pour résumer, comment répondriez-vous à la question comment pouvons-nous entrer en jhāna ?*

Réponse 31: Il n'y a pas de méthode pour entrer dans *jhānas*. La clé du *jhāna* est d'abandonner les cinq obstacles. Les cinq obstacles sont l'avidité pour les plaisirs sensuels, les peurs et aversions, la paresse et la torpeur, l'agitation et le remords, et le doute. Si vous étudiez chacun d'eux, comment les abandonnez-vous ? Chacun de nous doit trouver le moyen pour le faire. La meilleure chose pour commencer, c'est de devenir un "qui est entré dans le courant", car lorsque vous êtes devenu tel, vous avez en particulier abandonné le doute et le doute est l'une des choses qui nous empêche d'aller dans une certaine direction car nous ne sommes pas convaincus que cela nous apporterait quelque chose de précieux. Donc, le fait d'être entré dans le courant vous permet d'abandonner tout doute, c'est une très bonne chose. Malheureusement, il n'y a pas de méthode que je puisse prescrire pour devenir "qui est entré dans le courant" car cela m'est arrivé je dirais juste par chance ou plutôt par l'accumulation de développer progressivement une vue complète sur tous les aspects du *dhamma* et de devenir de plus en plus convaincu que le *dhamma* était bon pour moi. Ce n'est donc pas par une pratique.

Quoi qu'il en soit, ce n'est que pour l'un des obstacles, le cinquième. Pour les quatre autres obstacles, par exemple l'avidité de plaisirs sensuels et les peurs et les aversions, j'ai utilisé les six premiers composants du CO pour les abandonner un par un. Ces activités se font en dehors de la méditation. Le fait est que si vous faites du bon travail, alors lorsque vous revenez à votre coussin pour méditer, ces obstacles n'apparaissent plus comme avant. Concernant les cinq obstacles, vous devez travailler sur leur abandon et cela devrait progressivement vous permettre vous retrouver dans une meilleure situation pour qu'ils soient temporairement abandonnés. Par exemple, lorsque vous faites une longue retraite en solitaire où vous êtes en silence et vous n'avez pas beaucoup de choses qui entrent en contact avec vos six sens, vous avez alors une bonne chance d'abandonner temporairement les cinq obstacles. C'est ce qui m'est arrivé il y a quatre ans lorsque j'ai finalement fait l'expérience du premier *jhāna*. Cependant ce n'est pas facile à reproduire. Vous devez vous protéger des contacts habituels avec vos six sens pour avoir à nouveau une chance d'abandonner temporairement les cinq obstacles. C'est un peu artificiel, ce n'est pas quelque chose que vous pouvez répéter facilement particulièrement dans votre vie quotidienne, à la maison.

Il n'y a rien "à faire" d'autre que d'être totalement présent à la situation qui se présente à vous en temps réel, de ne pas y réagir...

En fin de compte, ce qu'il faut faire, c'est abandonner les cinq obstacles pour de bon, pour toujours. Et cela se produit grâce à votre effort personnel pour vous transformer en abandonnant l'avidité, la haine et l'égaré. Une fois que vous avez fait du bon travail, c'est un travail de longue haleine, vous devez travailler sur vos problèmes personnels, vos envies personnelles, vos peurs, vos aversions, etc., en les travaillant systématiquement petit à petit, en utilisant le processus que j'ai expliqué au début de cet entretien : les trois étapes pour faire la paix avec le passé, les gens dont vous-même, les événements désagréables associés à ces personnes, et puis l'étape la plus difficile qui prend beaucoup plus de temps qui est d'abandonner vos réactions malhabiles aux situations agréables ou désagréables.

J'en suis venu à la conclusion que pour cette dernière étape, abandonner les vieilles habitudes - les réactions malhabiles, il n'y a rien d'autre à "faire" que d'être totalement présent à la situation qui se présente à vous en temps réel, sans y réagir. Le résultat d'être totalement présent, est que progressivement les réactions malhabiles seront remplacées par l'équanimité à n'importe quelle situation de vie. C'est le travail qui vous permettra d'abandonner pour de bon les deux premiers obstacles : c'est-à-dire les avidités de plaisir sensuel, les peurs et aversions. Quant aux deux autres obstacles, paresse et torpeur et agitation et remords, ils vont disparaître progressivement naturellement du fait de n'avoir plus aucun doute (en particulier de soi) et d'avoir abandonné les avidités et les aversions. Encore une fois, la meilleure chose à faire lorsqu'on est exposé à ces deux obstacles, c'est de ne rien faire, juste d'être totalement présent avec eux et de les voir disparaître d'eux-mêmes. Ainsi, l'entrée dans le *jhāna* est que vous avez abandonné les cinq obstacles. Vous pouvez le faire parfois dans certaines situations particulières mais ce qui compte c'est de le faire à chaque instant, de les avoir abandonnés pour de bon. Alors tu n'as plus rien à faire.

Je ne fais rien. Je m'assois sur mon coussin et je suis en *jhāna*...

Je ne fais rien. Je m'assois sur mon coussin et je suis en *jhāna*. Je ne cesse de me demander au début de ma méditation : "Es-tu sûr d'être en *jhāna* ?" Au passé, cette question sur les cinq obstacles, je me la posais très fréquemment. Pendant des années et des années, je me suis demandé : "Sous quel obstacle suis-je en ce moment ?" et ce dans ma vie quotidienne comme pendant mes méditations. Durant mes méditations, pendant beaucoup d'années, mon grand obstacle était l'agitation. Des fois quand je suis en méditation, je me demande dans quel obstacle je suis et je réalise que je n'ai aucun. Sachant que je n'ai aucun obstacle et que je remarque que j'éprouve du *sukha* ou de la conscience de tout mon corps, je sais que je suis en *jhāna*.

Vous ne faites pas *jhāna*, vous ne pratiquez pas *jhāna*, vous ne vous concentrez pas sur votre respiration, vous ne faites pas de *metta* ni aucune autre technique. Oui, vous pouvez faire ces pratiques dans une situation de retraite. Si vous restez longtemps avec ce genre de pratique où vous vous concentrez sur votre respiration et que vous réussissez bien à la maintenir, oui, vous n'aurez peut-être aucun obstacle dans cette situation. Mais c'est une situation forcée. Le but est d'entrer en *jhāna* sans avoir rien faire et cela est possible quand vous avez finalement abandonné les cinq obstacles.

Un autre rôle de *jhāna* : un lieu de refuge...

Lorsque vous entrez et demeurez dans les *jhānas* de cette façon, sans avoir à faire quoi que ce soit, c'est alors que vous avez trouvé le vrai refuge, ce refuge que le Bouddha nous a demandé de devenir pour nous-même. Vous savez alors qu'à tout moment vous pouvez vous rendre dans ce refuge. C'est l'un des rôles essentiels des *jhānas* : devenir un lieu de refuge.

Je fais l'expérience d'être en équanimité tout le temps...

Question 32: Examinons maintenant la différence entre l'état d'un arahant et celui d'une personne ordinaire. Parce que c'est l'une des choses les plus intéressantes et les plus floues. Dans quelle mesure l'état d'un arahant est-il différent de celui d'une personne ordinaire ? Quelle est la différence exacte ? Ayant été des deux côtés de la barrière, comment décririez-vous votre nouveau mode de fonctionnement par rapport à l'ancien ? Comment vit un arahant ?

Réponse 32: Quand je pense à comment je suis aujourd'hui, je ne vois pas une personne fondamentalement différente en termes de façon dont je fonctionne dans la vie. Je veux dire que je n'ai pas perdu mon histoire et ce que j'ai vécu dans ma vie fait de moi ce que je suis aujourd'hui. En devenant un arahant, vous ne devenez pas un certain type de personne. Vous êtes quelqu'un comme avant mais sans quelque chose. Le sans est sans avidité, sans avidité d'aucune sorte. Les trois avidités mentionnées dans les *suttas* sont : l'envie de plaisirs sensuels, l'envie de devenir et l'envie de ne pas devenir et lorsque nous parlons de l'avidité de plaisirs sensuels, cela inclut le revers qui sont les peurs et les aversions. Je suis un être humain totalement fonctionnel sans ces choses.

C'est pourquoi *nibbāna* est si difficile à définir parce que *nibbāna* n'est pas une chose, c'est l'absence de quelque chose, c'est l'absence des trois poisons, l'absence des *āsavas*. Vous ne pouvez pas définir quelque chose qui n'est pas quelque chose. Je suis un être humain totalement fonctionnel qui continue à faire tout ce qu'il faisait auparavant mais sans avidité. En bref, c'est ce qu'est un arahant. Qu'est-ce que je ressens à la suite de cela ? Je fais l'expérience d'être en équanimité tout le temps. C'est pourquoi je comprends très bien maintenant les sept facteurs de l'éveil quand il est dit que le numéro sept est l'équanimité. Ce n'est pas *jhāna*, ce n'est pas *samādhi* qui est le dernier facteur, c'est l'équanimité mais celui d'avant est *samādhi* qui est les quatre *jhānas*. J'ai réalisé que c'est lorsque l'équanimité que vous expérimentez dans les *jhānas* trois et quatre, se répand dans votre vie quotidienne que vous êtes un arahant, lorsque l'équanimité est maintenant présente à chaque instant de votre vie.

C'est ce que vous ressentez en tant qu'arahant dans votre vie quotidienne. Vous êtes tout le temps dans l'équanimité ce qui signifie que vous continuez à vivre des situations agréables, des situations désagréables et des situations neutres mais dans les trois cas vous les vivez avec sérénité, ce qui signifie que vous profitez des moments agréables, vous supportez des moments désagréables, vous n'avez pas de réaction particulière lorsque quelque chose est neutre pour vous, mais vous n'avez aucune envie de plus de moments agréables, aucune aversion pour les moments désagréables et aucune égarement sur les choses pour lesquelles vous avez des sentiments neutres. La sérénité est là tout le temps.

Vous êtes toujours une personne émotive. Quand je parle d'émotions, c'est dans le corps. J'ai encore beaucoup de sentiments, positifs. En termes d'émotion, j'ai très peu d'émotions qui s'expriment dans mon corps. Avant, lorsque je ressentais une émotion dans mon corps, elle était toujours associée à une avidité ou une aversion ou une peur. Alors que maintenant, lorsque j'ai une émotion dans mon corps, ce qui est très rare, c'est lorsque je suis confronté à une situation qui présente un défi soit positif mais le plus souvent négatif, lorsque j'entends une histoire ou quelque chose qui s'est passé dans le monde qui est vraiment terrible, alors je ressens parfois une émotion dans mon corps ce qui, comme d'habitude, me donne un signe, et comme je suis très à l'écoute de mon corps, je remarque cette émotion tout de suite et d'accord cela me fait ressentir une émotion dans le corps et c'est bien mais je n'ai rien à faire à ce sujet, je suis juste conscient que mon système fonctionne très bien, je suis toujours capable de ressentir des émotions dans mon corps. Mais c'est beaucoup plus rare qu'auparavant. Avant il y avait beaucoup de situations pour lesquelles j'avais beaucoup d'avidité, d'aversion ou de peur, ces situations me provoquaient des émotions dans le corps.

Un arahant peut-il avoir envie de pleurer ?

L'une des émotions que je peux ressentir ces jours ci, est d'avoir l'envie de pleurer. Par exemple, quand je trouve quelque chose de particulièrement agréable, par exemple en regardant un film où il y a un couple qui tombe amoureux, je ne pleure pas mais j'ai un peu d'humidité dans les yeux. Même chose en lisant ce genre d'histoire ou avoir une vision pénétrante peut favoriser les larmes. Tous ces événements doivent être d'un niveau très élevé pour que cette émotion se produise !

J'ai compilé une liste d'émotions et de sentiments qu'un *arahant* peut encore ressentir en parcourant ma liste de 300 sentiments (voir Annexe 2) que j'utilise depuis des années pour me transformer. J'ai parcouru cette liste pour voir quelles émotions et sentiments je ne peux plus ressentir et à la place ceux que je peux encore ressentir (j'en ai trouvé 136 avec seulement 6 désagréables). Je révise cette liste régulièrement et j'ai récemment ajouté celle-ci sur le fait de pleurer. Cette envie de pleurer lorsqu'une situation difficile survient n'a rien à voir avec le chagrin. Le deuil est une émotion qui n'existe pas chez un *arahant*.

Je me souviens que lorsque le Bouddha est décédé, le seul autour de lui qui pleurait était *Ananda*, car *Ananda* n'était pas encore un *arahant* à l'époque. Il avait encore des avidités, des peurs et des aversions, c'est pour cela qu'il a pleuré quand le Bouddha est décédé tandis que les autres moines et moniales qui étaient *arahant* ne pleuraient pas. C'est une chose qui a eu une forte impression sur moi il y a 15 ans, lorsque j'ai réalisé que l'on n'a pas besoin de faire le deuil. Le chagrin a beaucoup à voir avec le fait de s'apitoyer sur soi-même. L'annexe 7 présente ce que je considère comme la liste des sentiments encore éprouvés par un *arahant*.

Je suis prêt à profiter de tous les plaisirs que la vie a encore à offrir...

Voilà donc concernant les émotions et les sentiments. Maintenant à propos du désir, je suis plein de désirs (encore une fois dans le sens intention). C'est assez intéressant de remarquer que quand j'ai une envie je me pose la question : "Est-ce une avidité ?" et je réponds : "Non, c'est juste une intention de faire quelque chose", de lire un livre, de regarder un film, d'aller se promener, de prendre un croissant avec un cappuccino avec un ami parce que j'aime ça et puis en même temps je me demande : "Est-ce que ça irai si tu ne l'avais pas ?" Bien sûr, c'est pas de soucis de ne pas l'avoir, donc ce n'est pas une avidité. Quand auparavant j'avais une avidité je ressentais une émotion quelque part dans mon corps, aujourd'hui quand j'ai un désir je n'ai aucune émotion dans mon corps et c'est un très bon signe pour moi. Au final, je profite toujours des plaisirs des cinq sens. Je n'évite pas ces plaisirs, je n'ai plus grand chose à protéger mes six bases sensorielles. Au lieu de cela, je suis prêt à profiter de tous les plaisirs que la vie a encore à offrir.

Par exemple, en ayant fini avec mes envies de beauté et de féminité, j'ai repris le plaisir de regarder les formes féminines. En fait maintenant je ne fais plus vraiment de différence entre une forme et une autre, certaines peuvent être juste un peu plus agréables que d'autres, mais je n'ai de répulsion pour aucune forme.

Suivant l'expérience du troisième *jhāna*, je peux éprouver les plaisirs des cinq sens avec sérénité.

En terme de fonctionnement, je fais encore des petits projets de faire certaines choses, je fais des activités de volontariat ici et là, j'ai un certain nombre d'activités que je suis content d'avoir et j'utilise mes capacités de réflexion pour faire tout ça mais c'est toujours dans le cadre de "ne pas avoir de projets pour l'avenir". Je ne sais pas si cela a du sens, je fais des projets par exemple pour voyager mais si cela ne se produit pas, cela ne se produit pas, mais je n'ai pas vraiment de projets en soi, car j'ai terminé le travail. Je pense que la pensée la plus fondamentale qui vient régulièrement dans l'esprit *arahant* est : "Il ne me reste plus rien à faire !" Et c'est un sentiment vraiment agréable, sachant que je n'ai pas à faire de grands projets pour finir, pour mettre fin à quelque chose, cependant j'ai bien l'intention de contribuer à ce monde aussi longtemps que possible.

Je n'ai ni peur ni inquiétude. j'ai des préoccupations...

Question 33: *Éprouvez-vous des peurs et des inquiétudes pour les personnes proches avec lesquelles vous êtes connecté, comme votre famille, par exemple si quelque chose de mal allait leur arriver ?*

Réponse 33: Je n'ai ni peur ni inquiétude. J'ai des préoccupations. Par exemple, récemment, j'ai appelé une de mes sœurs et elle était très désemparée. J'étais préoccupée par son état mental mais je n'étais pas inquiet car la seule chose que je puisse faire face à ce genre de situation est de faire ce qu'on appelle une écoute active, d'ouvrir mon cœur et d'envoyer des pensées d'amour bienveillant, des pensées de compassion et de lui souhaiter de sortir de cette situation du bon côté. Une personne à qui je tiens vraiment et ce n'est certainement pas un souci, est bien sûr ma femme et l'un de mes vœux les plus forts est qu'elle puisse réaliser la même chose que j'apprécie maintenant. Sachant que personne ne peut transformer quelqu'un d'autre, la seule chose que je puisse faire est d'être prêt à aider. C'est pourquoi je veux être présent et être très attentif à elle, autant que possible. Également, je veux être au service de toute personne qui souhaite réaliser la même chose que j'ai accomplie. Alors oui, j'ai de la préoccupation quand je pense à tous les membres de ma famille et aux amis. Vont-ils réaliser ce que j'ai réalisé ? Je sais que la probabilité pour beaucoup d'entre eux est très faible parce qu'ils ne sont pas intéressés au *dhamma* mais cela ne me cause pas des inquiétudes. Je me soucie d'eux et je me rends disponible à tout moment, en attendant que l'occasion se présente. En fin de compte, tout le monde est égal dans mon cœur, je me soucie de tout le monde de la même manière, famille, amis, étrangers. Chaque personne que je rencontre est une opportunité pour moi d'être témoin du *dhamma*.

Question 34: *Il y a donc une certaine gradation comme pour dire qu'il y a des personnes auxquelles vous vous souciez davantage et il y a des personnes auxquelles vous vous souciez moins. Y a-t-il une distinction entre le niveau de soins que vous avez pour les personnes dans le monde ?*

Réponse 34: En fin de compte, avec la sérénité dont je parlais auparavant, je ne peux pas dire que je me soucie plus de certaines personnes que d'autres. J'ai une sorte de devoir, de devoir de sollicitude envers certaines personnes plus que pour d'autres celles qui sont autour de moi. Pour quelques raisons, nous avons ces personnes dans notre vie, épouse, enfants, petits-enfants, frères et sœurs, amis, etc. Pour moi, ils sont juste une opportunité d'être plus en contact avec eux et peut-être d'aider si possible, plus que pour d'autres personnes. Mais toute personne entrant dans mon environnement sera traitée de la même manière. Par exemple, je dirige actuellement un certain nombre d'activités autour du *dhamma* et un groupe de personnes est intéressé à être avec moi pour cela et je tiens vraiment à leur être utile. Il n'y a pas vraiment de différence dans la façon dont je vois ou comment je traite les gens. Ce n'est qu'une opportunité que certaines personnes soient, à certains moments, proches de moi, donc je suis plus souvent en contact avec elles qu'avec d'autres, mais chaque contact est une opportunité pour être un témoin du *dhamma* en action.

Le vrai pouvoir exceptionnel d'une personne noble....

Question 35: *Jusqu'à présent, nous nous sommes davantage concentrés sur votre état émotionnel en décrivant la différence entre un arahant et une personne ordinaire, maintenant comment percevez-vous le monde ? Votre perception du monde diffère-t-elle d'une personne ordinaire parce que parfois, vous savez, vous entendez cette affirmation selon laquelle un arahant ou une personne éveillée perçoit le monde de manière totalement différente ? Par exemple, l'Abhidhamma dirait qu'un arahant peut disséquer le moment présent en millions de micro-moments. Il y a aussi des expériences à travers l'utilisation de psychédéliques où encore une personne d'une certaine manière fait l'expérience de la réalité différemment. Alors quelle est votre opinion sur ce sujet ?*

Réponse 35: Fondamentalement, mes capacités intellectuelles n'ont pas considérablement évolué en devenant un arahant, mais j'ai définitivement une netteté d'esprit qui est la capacité d'être très présent tout le

temps, sur tout ce que je fais, pense et dans ma communication. La communication verbale est devenue si facile. Je me souviens qu'au passé, j'avais tellement peur de communiquer avec les gens, maintenant je n'ai plus à réfléchir trop à ce que je vais dire, ça sort tout à fait naturellement et je dirais parfaitement.

Une chose que je voudrais souligner, c'est qu'en devenant un *arahant*, vous n'acquierez pas soudainement des capacités hors de ce monde. Par exemple, c'est mentionné et je pense que les érudits conviendront qu'il s'agit d'un ajout tardif, dans la description de l'éveil du Bouddha, les *suttas* parlent d'acquérir cette capacité de voir les autres mourir et renaître, avoir la capacité de lire dans l'esprit des autres, la capacité de revisiter toutes ses vies passées, des millions de vies passées ! Rien de cela. Capacité de voyager en utilisant un corps créé par l'esprit et ce genre de choses, non, je n'ai rien vécu de tout cela. La seule chose est de réaliser que vous en avez fini avec les *āsavas*. C'est ce qui est important et ce n'est rien de spécial, c'est juste de se rendre compte : "j'ai fini le travail". Donc, au vu de mon cas, on n'acquiert pas de pouvoirs mentaux particuliers en devenant un *arahant*. Je ne nierai pas que certaines personnes peuvent acquérir certaines de ces capacités inhabituelles. Dīpa Ma semblait avoir été une de celles qui pouvaient créer "un corps fait par l'esprit" (*manomaya kaya*) et voyager avec lui. Le Bouddha a dit dans un *sutta* (DN 28) que ce type de pouvoir paranormal est *anariya*, pas nobles, à la place "le pouvoir paranormal d'*ariya* (*iddhi*) est le pouvoir de celui qui demeure dans l'équanimité, attentif et clairement conscient". Le pouvoir paranormal d'une personne noble est qu'il est libéré des *āsavas* et libre de toutes attaches.

Comment un *arahant* perçoit-il le monde?

Question 36: *Ainsi, le monde que vous percevez est le même monde, juste sans les avidités, les aversions et les égarements. Correct ?*

Réponse 36: Oui, le monde tel que le Bouddha le définit si bien, est tel que nous le percevons à travers nos six sens. Cela ne change pas par le fait que vous êtes un *arahant*. Le monde est toujours tel que vous le voyez à travers vos six sens, mais maintenant ce que vous percevez n'est entaché par aucun des trois poisons. Ce qui signifie que vous ne projetez rien dans le monde que vous percevez. Vos yeux vous donnent toujours des images en couleur, vos oreilles vous donnent toujours une certaine gamme de fréquences et ainsi de suite.

Je sais par la science que ce que mes sens sont capables de me fournir en tant qu'informations sur ce monde est très limité, donc je suis très humble quant à ce que mon système est capable de me fournir en tant qu'informations. Mais aussi et surtout quoi que je perçoive, le sentiment qui est la première activité qui se passe en moi associée à un contact, je peux changer ça. Le fait que je trouve quelque chose d'agréable ou de désagréable, c'est quelque chose qui change. Au fur et à mesure de l'expérience de l'équanimité, je n'ai plus de fortes réactions d'agrément ou de déplaisir envers quoi que ce soit. Sachant très bien que mon sentiment associé à un contact est le résultat de mes activités passées autour de ces choses, ce sentiment peut changer. Maintenant, je ressens beaucoup moins de plaisir et de désagrément qu'auparavant. Les choses deviennent beaucoup plus du type neutre, dirais-je, mais pas dans le sens de l'indifférence mais dans celui de la sérénité. Je ne sais pas si cela a du sens. Par exemple ma dernière peur d'être abandonné était l'une des plus grandes peurs de ma vie : la peur quand une femme se met à crier sur moi. Maintenant, non seulement cette peur a disparu, ainsi que l'envie associée que les femmes me parlent gentiment, mais maintenant le sentiment de déplaisir d'une femme qui crie sur moi a presque disparu.

Question 37: *Parfois, vous pouvez lire dans les descriptions du dhamma que la vision correcte du monde n'est pas comme des objets, des objets stables mais comme des processus. Pouvez-vous vous rapporter à cela ou cela n'est pas une distinction importante ?*

Réponse 37: Oh ça l'est, c'est tellement important. C'est une des choses, quand je parle du *dhamma* aux gens, que je leur demande : "Pourquoi le Bouddha s'intéressait-il aux processus et non aux objets ?" Il est en effet très important de vivre sa vie en la voyant comme un ensemble de processus, qui apparaissent, restent

pendant un certain temps, se dégradent et disparaissent. C'est très important. Voir le monde comme un flux, toujours en mouvement, impermanent, est désormais totalement ancré en moi. Il n'y a aucun attachement à quelque chose de solide et à imaginer quelque chose de solide, d'ultime. Ce concept n'existe plus pour moi. Oui, tout est de la nature des processus. Ce fut l'une des découvertes la plus incroyable du Bouddha qui s'est rendu compte qu'il n'y a rien de solide auquel on puisse s'attacher. De se rendre compte que c'est ainsi que de tout fonctionne, est, je dirais, une idée très libératrice. Les choses apparaissent, restent un moment, se décomposent et disparaissent.

Protéger les sens....

Question 38: *Je voudrais maintenant poser une question concernant un sujet différent. Les textes bouddhiques parlent du rôle crucial de protéger nos six bases sensorielles. Cependant, ils le font dans le contexte de la vie isolée d'un monastique. Pourtant, vous prétendez être devenu un arahant en vivant comme un laïc. Cela implique de faire face à des conditions totalement différentes : la musique, la télévision et maintenant l'internet. Alors comment protéger vos sens dans un tel environnement ? Est-ce possible du tout?*

Réponse 38: L'idée de protéger nos six bases sensorielles est une stratégie à mettre en place à un moment donné sur le chemin graduel vers l'éveil. Pendant un certain temps, il est utile d'avoir cette stratégie. J'ai expliqué, par exemple, comment j'ai mis en place cette stratégie pour abandonner mon envie des belles formes, féminines en particulier. Cette stratégie, j'ai décidé de l'appliquer, une fois que j'en avais fini avec mon ensemble particulier de peurs et d'aversion et les envies associées, lorsque j'ai décidé de travailler sur toutes les avidités qui restaient en moi. J'avais d'abord ces deux avidités : la beauté des formes féminines et la nourriture. Puis j'ai pensé aux autres sens.

J'ai me suis demandé quelle est ma relation avec ce qui se passe dans mes oreilles. Ah la musique et j'ai réalisé que mon attitude envers la musique avait des avidités. Par exemple, j'écoutais Schubert, mon musicien préféré, assez souvent quand je voulais être dans une certaine humeur. J'utilisais la musique comme substance modifiant l'humeur, si je puis dire. Un peu comme quand je fumais pour me faire plaisir. Alors j'ai réalisé que j'avais cette attitude, alors j'ai pris une décision, je vais arrêter d'écouter de la musique. J'ai fait un effort conscient, pour une période d'abandonner la musique. Je veux dire la musique que je choisis d'écouter. Je ne pouvais pas être totalement sans musique à cause de l'environnement dans lequel je me trouvais, je pouvais toujours entendre de la musique mise par d'autres mais ce n'était pas quelque chose que je me mettais pour être dans une certaine humeur. J'ai fait ça pour la musique, j'ai fait ça pour la télé, j'ai fait ça pour les journaux et les livres. Je me suis dit, mon esprit en sait assez sur ce qui se passe et en particulier les souffrances du monde, je n'ai pas besoin de regarder les informations tous les soirs à la télé ou de lire les journaux car c'est toujours plein de mauvaises nouvelles. J'en sais assez sur les souffrances du monde, je n'ai pas besoin de nourrir mon esprit encore et encore avec ça et d'avoir une réaction d'aversion à toutes ces mauvaises nouvelles comme j'en avais à l'époque. Alors j'ai décidé d'arrêter de regarder la télé, arrêter de lire les journaux. Je n'avais rien à faire concernant les odeurs car je n'avais aucun problème de ce côté là, donc je n'avais pas à me protéger contre le parfum ou quoi que ce soit. J'ai aussi décidé d'arrêter toute activité sexuelle.

C'est ainsi que j'ai mis en place la stratégie de protection de mes six bases sensorielles. J'ai fait cela pendant plusieurs mois jusqu'à ce que je réalise que j'en avais fini avec les avidités ou les aversions autour de ces choses, alors j'ai décidé d'y revenir. Je peux maintenant décider d'écouter n'importe quelle musique que je suis heureux d'écouter. Je constate que je peux passer un temps raisonnable à écouter de la musique juste pour le plaisir mais sans aucune avidité, par exemple j'ai récemment fait une étude des lieder écrits par Schubert, il en a écrit plusieurs centaines, j'ai décidé d'en écouter autant que je pouvais et j'ai trouvé ce site en Allemagne où cet interprète en chante magnifiquement beaucoup. J'ai donc passé du temps à écouter tout ça et maintenant j'en ai fini avec ça et j'écoute maintenant ce qui se présente mais sans avidité.

Mais je n'ai pas besoin de musique. Je passe la plupart de mon temps heureux en silence. La plupart des journées sont passées sans musique, sans télévision, sans journal. La télé ne m'intéresse pas car malheureusement la qualité des programmes n'est pas très bonne, donc j'évite la télé car ce n'est pas une source d'information utile pour moi sauf si ma femme dit qu'il y a quelque chose d'intéressant. "Veux-tu le regarder ?" "D'accord, oui regardons-le ensemble."

En fait, il y a beaucoup de choses que je fais maintenant à la suite d'une demande de quelqu'un d'autre, ce qui est bien parce que je n'ai plus rien sur ma liste de choses à faire. En ce qui concerne l'internet, j'ai trouvé que c'était facile d'être sélectif sur ce à quoi j'ai accès. Je n'ai pas eu à abandonner l'internet comme je l'ai fait pour la télévision et les journaux parce que je n'avais pas vraiment d'addiction à l'internet. J'ai eu une attitude équilibrée depuis assez longtemps donc ce n'était pas un problème pour moi.

L'idée de protéger nos six bases sensorielles est une stratégie, à la fois, juste dans le but d'abandonner les avidités, puis quand vous remarquez que l'avidité est partie, parfois vous le remarquez juste par hasard, alors vous pouvez revenir à ces activités et profitez-en. La protection des six bases sensorielles est donc une stratégie temporaire. C'est une des différences entre un laïc et un monastique. Un monastique jusqu'à ce qu'il quitte l'ordre monastique sera soumis aux règles du *vinaya*. Il sera empêché d'assister à des concerts et spectacles de toute sorte, de regarder la télévision et je ne suis pas sûr quand à la lecture des journaux, tandis qu'un laïc, une fois l'avidité abandonnée, pourra revenir à l'activité qu'il avait temporairement abandonnée. Quoi qu'il en soit pour un *arahant*, laïc ou monastique, qui est en toute sérénité, il n'y a rien à désirer, il n'y a rien à repousser donc protéger les six bases sensorielles n'est plus nécessaire.

Mon "rugissement de lion" ...

Question 39: *Vous faites des déclarations très audacieuses et vous semblez avoir une confiance absolue dans ce que vous dites. Pensez-vous que cette attitude a des fondements dans le bouddhisme primitif ? De nombreux enseignants modernes choisissent de garder le silence sur leurs propres réalisations.*

Réponse 39: À propos de la confiance dans ce que je dis, on pourrait penser que j'ai un problème, un attachement avec les points de vue. Cependant je n'ai pas d'opinions arrêtées mais, à un moment donné, j'ai une vision claire à propos de quelque chose et je suis heureux de présenter mon point de vue. Mais je n'y suis pas attaché. Je suis toujours prêt à reconsidérer mon point de vue s'il y a de nouvelles informations qui pourraient affecter mon point de vue actuel. La peur d'être attaché à mon point de vue n'est pas là et je n'ai pas non plus la peur de ne pas exprimer mon point de vue quand je considère que c'est une bonne idée de présenter mon point de vue. Je comprends maintenant la déclaration du Bouddha lorsqu'il dit qu'il n'a aucun problème avec le monde mais que le monde peut avoir des problèmes avec lui. En attendant, je ne suis pas intéressé à avoir et à gagner des arguments sur quoi que ce soit, mais je suis heureux de présenter mon point de vue.

Concernant le fait que je parle maintenant de mes réalisations, il n'y a pas beaucoup de gens sur terre qui savent actuellement où j'en suis. Quand je suis entré dans le courant et que deux ans plus tard j'ai fait l'expérience du premier jhāna, j'ai décidé de le mentionner à quelques personnes mais pas à des personnes proches de moi. Donc peu de gens furent au courant de ces réalisations. Je surveillais toujours la réaction des gens à mon ouverture à eux et remarquais si cela leur était utile ou non, au moment de mon ouverture et plus tard. Ce sont des éléments importants d'un discours juste : est-ce le bon moment ? est-ce vrai ? est-ce utile ? est-ce dit avec une attitude de *metta* (amour bienveillant) ? Était-ce utile à l'autre personne a toujours été quelque chose que je révisais après leur avoir donné mon témoignage. La même chose s'est produite après avoir terminé le travail il y a un an. Il y a maintenant peut-être une quinzaine de personnes qui connaissent cette réalisation, moins que les personnes qui connaissent mon événement d'Entrée dans le Courant car je considère que certaines d'entre elles ne sont peut-être pas prêtes à recevoir cette dernière information.

Quand est venu pour moi de dire au monde que j'avais fini le travail, ce que faisait le Bouddha comme mentionné dans beaucoup de *suttas*, ça s'appelle le rugissement du lion, j'ai eu l'idée de le faire avec un moine ici il y a quelques mois. Au final je ne l'ai pas fait. J'avais lu dans le *Therīgāthā*, les témoignages des moniales éveillées, où une moniale, ayant terminé le travail, se rendit chez le Bouddha pour produire son rugissement de lion. J'ai été impressionné par ça alors je me suis dit : "Où puis-je trouver quelqu'un à qui je peux produire mon rugissement de lion ?" Bien que je me souvienne il y a quelques années quand j'avais lu, encore et encore, dans les *suttas*, le Bouddha produisant son rugissement de lion, j'avais pensé : "On dirait que ce type est fier. A-t-il un gros ego ou quoi ? Il est supposé avoir abandonné la vanité!" Maintenant, je me rends compte qu'il n'était pas vaniteux du tout. Il exprimait simplement la joie d'avoir terminé le travail. C'est un sentiment tellement incroyable et vous voulez partager avec quelqu'un cette joie et ce soulagement de n'avoir plus rien à faire, après avoir réalisé *nibbāna*. Il y a ce petit désir, ce n'est pas une avidité, d'aller voir quelqu'un et de produire ton rugissement de lion, c'est ce que je fais en enregistrant ce témoignage.

Mais il faut faire très attention à qui on s'ouvre. Il y a quelques années, je parlais avec une enseignante laïque et j'ai réalisé qu'elle n'était pas une à qui je pourrais m'ouvrir car elle avait mentionné dans notre conversation, que, pour elle, quiconque fait cela, le fait par fierté. C'est l'attitude de tous les enseignants laïcs du *dhamma*. C'est pour moi l'un des grands problèmes que j'ai trouvés dans le monde bouddhique aujourd'hui. Les moines et les moniales sont empêchés par le vinaya de parler aux laïcs de leurs réalisations, de quelque nature que ce soit. Dire simplement qu'ils sont entrés dans un *jhāna* n'est pas possible pour eux. Même dire qu'ils ont abandonné la colère ou l'un des cinq obstacles ou parler de la pratique qu'ils sont en train de faire et pourquoi ils la font, ils ne sont pas autorisés à nous le dire à cause d'une règle (mineure) du *vinaya*. Les professeurs laïcs font de même. Ils ne parlent pas de leurs réalisations personnelles, ce qui veut dire que tous ces gens, laïcs et monastiques, quand ils parlent du *dhamma*, c'est comme s'ils récitaient un livre appris. Ils ne nous racontent pas leur expérience personnelle. Ils ne nous disent pas comment ils ont utilisé le *dhamma* de façon pratique pour abandonner l'un ou l'autre des trois poisons.

Dans ma vie, ce qui m'a toujours été utile, c'est quand les gens ouvrent leur cœur et parlent de leurs luttes personnelles puis de leurs réalisations, d'une manière très honnête et simple, sans fierté mais tout naturellement, comme cela s'est vraiment produit pour eux. Cela a un impact profond sur moi quand les gens me disent : "Je suis passé par cette difficulté et puis celle-là et c'est ainsi que je les ai surmontés en utilisant tel ou tel aspect du *dhamma* et cela m'a permis d'avoir tel ou tel accomplissement sur le chemin vers la réalisation de *nibbāna*."

Pourquoi sommes-nous confrontés à cette situation dans le monde bouddhique d'aujourd'hui, alors qu'à l'époque du Bouddha, comme le rapportent les *suttas*, tout le monde savait qui était quoi, un *putthujjana* (une personne qui n'a pas progressé sur le chemin), un qui est entré dans le courant, un *arahant* ? Il y avait donc de bonnes raisons d'après les premiers textes bouddhiques de révéler vos réalisations sur le chemin de l'éveil. Et non, il n'y a pas de fierté et d'ego à le faire ! C'est quelque chose dont vous êtes témoin dans la vie tout le temps : les gens veulent partager ce qui a marché pour eux. Les êtres humains (et d'autres animaux aussi) ont ces neurones miroirs dans le cerveau. Cela peut sembler un peu grandiose, mais je m'ouvre juste par compassion pour le monde. Ayant terminé le travail, je veux partager la nouvelle avec d'autres que, oui, c'est possible de le faire. Vous n'avez pas besoin de devenir monastique pour réaliser *nibbāna*. Ensuite, je suis désireux, mais seulement pour ceux qui sont vraiment intéressés, à partager avec tous les détails nécessaires comment j'ai utilisé un aspect ou un autre du *dhamma* pour y parvenir. Et c'est ce qui se passait à l'époque du Bouddha. A l'époque du Bouddha, on savait très bien qui était quoi. Nous savions que *Sāriputta*, le Bouddha et d'autres hommes et d'autres femmes étaient des *arahants*. Nous savions que cette personne et cette personne étaient entrés dans le courant. Qui était quoi est écrit dans les *suttas*. Ce qui veut dire que pour une personne sur le chemin de l'éveil, elle pourrait aller voir un *arahant* connu et lui demander : "Oh toi, tu es un *arahant*, comment en as-tu fini avec la colère ? Comment as-tu fait ça ? Comment as-tu utilisé le CO pour faire ça ?" et l'*arahant* aurait répondu à la question.

Aujourd'hui, je ne peux aller vers personne sur cette terre, laïc ou monastique qui se dit bouddhiste et lui demander : "En avez-vous fini avec la colère ?" Ils ne me répondront pas. Je ne peux donc pas passer à la question suivante : "Comment avez-vous utilisé le CO pour en finir avec la colère ?" Je trouve cette situation vraiment terrible, c'est l'un des problèmes principaux du monde bouddhique dans lequel nous nous trouvons aujourd'hui.

En donnant mon témoignage, ça n'a rien à voir avec de la vanité, c'est juste essayer d'être utile. Mon témoignage pourrait être utile à quelqu'un qui veut accomplir la même chose, pensant : "Hum, ce type prétend qu'il a éliminé la colère, comment a-t-il fait cela ?" Alors je pourrais lui expliquer les étapes que j'ai suivies pour y arriver. C'est pourquoi je suis heureux de faire ce témoignage.

Maintenant, j'ai une grande question sur ce témoignage que je donne ici. Comment vais-je le faire circuler ? C'est une question à laquelle je n'ai pas encore de réponse. Il pourrait être publié sous forme de livre, de livre électronique. Je ne vais sûrement pas l'envoyer par e-mail à mes contacts. Je veux garder ce témoignage anonyme, je ne donne pas mon nom, mon adresse, mes contacts. Dois-je le faire circuler maintenant ou dois-je le garder jusqu'à ma mort, je ne sais pas encore ?

Note: Depuis l'époque de ce témoignage j'ai eu l'idée de le rendre disponible sur un blog anonyme : <https://awakening-in-the-21st-century.blog/>

Un arahant peut-il se mettre en colère ?...

Question 40: *Vous avez mentionné la colère, vous avez mentionné le processus d'élimination de la colère. Un arahant peut-il se mettre en colère ? Dans les suttas, nous trouvons souvent le Bouddha réprimandant ses interlocuteurs pour leurs erreurs, pour leur stupidité. Parfois, il semble qu'il le fasse d'une manière dure. Quelle est votre opinion personnelle là-dessus? Pourquoi c'est comme ça ? Est-ce réaliste, est-ce possible, peux-tu encore te mettre en colère ?*

Réponse 40: C'est l'un des problèmes majeurs que les gens doivent accepter, je pense que cela fait partie de la composante doute des cinq obstacles, d'accepter que le travail consiste à abandonner complètement ce genre de chose. La colère en est une des grandes chose que l'on doit abandonner. Plus tard, vous devrez abandonner l'irritation, le commentaire, etc. (voir en Annexe 3 la liste de 128 peurs et aversions). Accepter que nous devons abandonner complètement la colère est difficile pour beaucoup de gens, en particulier dans le monde occidental car même certains psychologues vous diront que la colère est une émotion utile. Si un psychologue, pas tous, considère que c'est une émotion utile, alors il dira même qu'il est impossible pour un être humain de l'abandonner complètement et de ne plus ressentir de colère. Avec ce genre de déclarations, les gens croient qu'il est impossible d'abandonner complètement la colère, qu'il en restera toujours une trace, jusqu'au jour où l'abandon complet de la colère m'est arrivé il y a quatre ans. En se transformant, les gens se rendent compte qu'ils ne peuvent plus exprimer la colère. Les mêmes situations qui auparavant me mettaient en colère n'ont plus cet effet sur moi. À partir de ce moment-là, je me suis exposé à de plus en plus de situations pour voir s'il y en avait qui me feraient exprimer de la colère. Cela ne m'est jamais arrivé, quand la colère est partie, c'est parti pour toujours !

Cependant j'avais cette inquiétude : certaines personnes considèrent que la colère est une émotion utile et maintenant je ne l'ai plus, comment pourrai-je me défendre dans certaines situations si je ne peux pas me mettre en colère ? Et puis, la vie est vraiment incroyable, j'ai découvert qu'on a en nous une émotion beaucoup plus puissante pour laquelle je n'ai pas de mot, qui remplacera la colère en cas de besoin. Je l'ai découvert en faisant quelque chose que je n'avais jamais fait auparavant qui est de faire du théâtre. A 70 ans je suis devenu comédien en rejoignant ce groupe où j'ai appris à jouer (encore une fois dans le but de chercher des 'boutons' à dévisser). Un jour, on m'a donné un rôle dans une pièce de théâtre où, dans une

scène particulière, je devais exprimer de la colère. Pendant la répétition je n'ai pas pu faire ça, parce que je ne peux pas exprimer la colère, jusqu'à ce qu'on me dise : "Ce n'est pas toi qui doit être en colère, c'est ton personnage !" Il faut en effet faire semblant, feindre la colère. Alors j'ai appris à faire ça : jouer la colère. J'ai pu le faire et c'était une expérience vraiment intéressante.

Quelle est la différence entre cette colère agi et la colère normale ? Lorsque vous vous fâchez, vous ressentez d'abord une sensation dans votre corps qui s'appelle une émotion. Pour moi, dans le passé, quand je me mettais en colère, c'était généralement dans mon ventre. Donc, vous commencez à ressentir cette émotion dans votre corps généralement accompagnée d'un peu de chaleur et ensuite vous avez votre esprit qui a des sentiments négatifs et ensuite vous entrez en réaction. Soit vous la gardez à l'intérieur, soit vous vous déchaînez verbalement et parfois vous faites même des actions malhabiles. Toutes ces choses durent un certain temps. Ensuite, toutes ces émotions, sentiments et réactions progressivement se dissipent, parfois elles peuvent durer longtemps avant de finir par disparaître.

La colère est un processus avec des émotions, des sentiments, des réactions produisant de la chaleur en vous, se dégradant et disparaissant progressivement. Au lieu de cela, dans le cas de la fausse colère, de la colère de l'acteur, c'est totalement différent. Avant la colère de l'acteur, vous êtes en train de parler ou de faire quelque chose paisiblement, puis vous décidez très consciemment d'entrer dans cette fausse émotion. Soudainement, vous entrez, que vous le souhaitez, dans une énorme colère. Le monde vous voit comme étant très en colère. En fait, ce qui se passe en vous, c'est que vous n'avez absolument aucune émotion dans le corps, aucune sensation, aucune agitation dans la tête, c'est juste un jeu d'acteur et dès que vous en avez terminé, vous êtes de retour dans votre état tranquille. Vous n'avez ressenti aucune émotion, aucun sentiment pendant tout ce temps alors que le monde pense que vous avez été extrêmement en colère alors que vous ne l'étiez pas du tout.

Je crois que c'est l'état dans lequel se trouvait le Bouddha lorsqu'il réprimandait ses interlocuteurs. Si quelqu'un touchait le Bouddha à ce moment-là, il n'aurait remarqué aucune émotion dans son corps. Je me souviens avoir lu qu'Ajahn Chah faisait exactement cela à l'un de ses moines pendant qu'un autre moine lui faisait un massage des pieds. Ce moine rapporta plus tard qu'Ajahn Chah réprimandait avec des mots et une énergie très forts, mais ce moine remarqua qu'il n'y avait aucune émotion dans le corps d'Ajahn Chah.

Supprimer l'égarement, l'illusion...

Question 41: *Vous avez beaucoup parlé de la façon de supprimer l'avidité ou de supprimer l'aversion, mais cela laisse l'illusion/l'égarement, le troisième facteur restant des trois poisons. Alors, y a-t-il un moyen spécifique pour supprimer l'illusion/l'égarement ?*

Réponse 41: L'illusion (ou l'égarement) telle que mentionnée dans les *suttas* est le plus difficile des trois poisons. C'est celui qui a le plus de conséquences. En fait, la raison pour laquelle nous avons des avidités et des aversions est que nous avons un égarement, une mauvaise interprétation des choses. Cela a donc des conséquences désastreuses mais aussi c'est très difficile à abandonner, à supprimer. Un aspect de l'égarement est que nous ne réalisons souvent pas que nous sommes trompés à propos de quelque chose. Ce qui nous fait réaliser que nous nous sommes trompés, c'est lorsque nous avons de nouvelles informations. Cette nouvelle information nous fait réaliser : "D'accord, ce n'est pas ce que je pensais." Certaines illusions peuvent disparaître comme ça par le fait que nous avons de nouvelles informations. C'est pourquoi il est très important d'avoir toujours une attitude d'ouverture et de questionnement, toujours à la recherche d'idées fraîches sur tout. Cette façon d'éliminer l'égarement s'est, par exemple, produit pour moi. Je suis arrivé à certains moments de ma vie où j'ai éprouvé une énorme illusion : la paranoïa. La paranoïa est une illusion très douloureuse parce que vous pensez que le monde vous poursuit et qu'il n'y a pas d'issue, et il y a beaucoup de peurs associées à cette illusion. Je l'ai vécu pour la première fois, de façon très aiguë il y a 13 ans après avoir fait une retraite avec un moine ici où je pensais que j'allais atteindre le 1er *jhāna* tel que

décrit dans cette tradition *Theravada* (celle que j'ai abandonnée depuis), mais à ce moment-là j'étais très désireux de l'accomplir. Là, j'étais au sommet à la fin de cette retraite. Et puis soudain, je suis tombé dans une paranoïa, pensant que quelqu'un était après moi parce que j'étais si heureux et que j'avais eu du succès. J'ai dû aller à l'hôpital et me voir un psychiatre à ce sujet. Il m'a donné le diagnostic que j'étais bipolaire. J'ai dit d'accord, je vais prendre cela en compte, puis pendant les sept années suivantes, je prenais des doses quotidiennes de lithium et faisais attention à ne pas avoir trop d'excitation dans ma vie, en surveillant mon humeur. Ensuite, j'ai eu un deuxième épisode sept ans plus tard, c'est-à-dire lorsque j'ai eu l'événement d'Entrée dans le Courant. J'étais tellement excité et j'ai eu la même réaction d'entrer en paranoïa. J'ai donc été à nouveau hospitalisé. Mais heureusement, quelques mois plus tard, j'ai rencontré cette psychologue, une femme, qui avait eu affaire à des personnes souffrant de problèmes mentaux profonds comme le bipolaire. Après plusieurs rencontres avec elle, un jour elle m'a dit : "Tu n'es pas bipolaire, ce que tu as c'est, du fait de ton éducation sous la coupe de tes parents et éducateurs, sans refuge, tu as une tendance à entrer en paranoïa quand quelque chose d'important, de bien, un succès t'arrive." Et puis elle a ajouté "Maintenant que tu es au courant de cette situation, je suis sûre que la prochaine fois tu pourras y faire face avec succès." La prochaine fois que cela s'est produit, c'est lorsque j'ai réussi à entrer dans le premier *jhāna*. J'étais si heureux d'avoir réussi à avoir mon 1er *jhāna* et puis la seconde suivante j'ai senti la paranoïa commencer à entrer en moi. J'ai fait face, et me suis dit : "je n'ai pas besoin d'aller là, je n'ai pas besoin de ça", et puis pffff elle était parti. C'était comme si *Mara* apparaissait et disait "d'accord, pas de place pour moi" et disparaissait dans la milliseconde suivante. Ainsi, l'illusion peut être abandonnée grâce à la connaissance comme dans mon cas avec la paranoïa. Réaliser : "non, c'est une mauvaise interprétation d'une situation" et sachant ce qu'est la réalité alors vous ne donnez pas suite. Les égarements qui sont responsables de nos avidités, nos peurs et aversions vont disparaître du fait que nous abandonnons ces envies, peurs et aversions. Quand j'en ai eu fini avec mon sous-ensemble à moi des 128 peurs et aversions et les avidités associées (les deux cotés des médailles) puis quand j'en ai eu fini avec les avidités pour les formes féminines, la nourriture, la musique, etc., je me suis retrouvé sans aucune avidité et sans aucune aversion. En conséquence, les égarements responsables initialement de ces envies ont automatiquement disparu sans avoir à faire quoi que ce soit. Idem pour les égarements associés aux peurs et aux aversions. Pour résumer, le point de départ de tout est l'ignorance et l'égaré mais on ne peut pas toujours les aborder directement. Les égarements vont parfois disparaître grâce aux nouvelles informations qui vous font réaliser que vous vous êtes trompé mais ils vont avant tout disparaître comme un sous-produit d'avoir fait le travail d'abandonner toutes les formes d'envie. C'est le résultat de perdre les enchantements.

Nous pouvons inhiber la douleur...

Question 42: *Passons maintenant à un autre point important. Les bouddhistes font souvent une distinction entre la douleur et la souffrance. Un arahant est censé être exempt de souffrance, mais peut ressentir des sensations douloureuses d'une manière qui ne cause pas de souffrance. Est-ce aussi votre expérience ? Cela signifie-t-il que l'on peut supporter n'importe quelle douleur physique sans souffrance psychologique ? Par exemple, un arahant ne pourrait-il pas être soumis à certaines formes de douleur comme une intervention chirurgicale sans anesthésie ou une stimulation des nerfs ou des neurones douloureux qui n'endommagerait pas le corps, et serait-il capable de le supporter aussi longtemps qu'il le souhaiterait ? Ou y a-t-il des limites quant à la douleur physique endurée pour un arahant ?*

Réponse 42: Dans plusieurs suttas, il est fait mention à des moines qui étaient des *arahants* et qui éprouvaient des douleurs atroces et décidèrent "d'utiliser le couteau". Ils se sont suicidés. Le Bouddha a examiné ces situations et a déclaré qu'il n'y avait aucun problème car ces personnes étaient des *arahants*. Je ne dirai pas que le Bouddha, en général, tolérait le suicide, mais dans ces cas d'*arahant* éprouvant des douleurs atroces, il n'avait aucun problème à ce qu'ils se suicident. Il semble donc que, étant un *arahant*, vous puissiez ressentir des douleurs très fortes mais sans y ajoutez une couche de souffrance en réagissant à ces douleurs avec une peur ou une aversion parce qu'un *arahant* en a fini avec celles-là.

J'ai une expérience personnelle de ne pas ressentir ni la souffrance ni la douleur deux ans avant de devenir un *arahant*. Je pense avoir vécu ainsi cette situation car j'avais déjà bien avancé sur le chemin de l'abandon des peurs et des aversions. Ce qui s'est passé, c'est que j'ai eu un accident de la circulation. J'étais sur mon scooter et cette femme dans son gros 4x4 ne m'a pas vu alors qu'elle sortait du parking alors que j'étais sur la route principale. Elle m'a coupé la route juste au moment où j'arrivais à son niveau. J'ai freiné et j'ai fait un écart pour éviter de percuter sa voiture, ce que j'ai réussi à faire, mais finalement je suis tombé et le scooter est tombé sur ma cheville droite.

Je me suis retrouvé allongé sur le dos sur la route, vérifiant comment j'allais en scannant mon corps et en ne remarquant rien de mal dans mon corps je suis entré dans état de béatitude. J'ai eu ce moment de bonheur qui m'a complètement surpris. Lorsque j'y ai réfléchi plus tard, je me suis dit généralement dans cette situation qu'aurais-je fait il y a quelques années ? Je me serais dit : "Oh non. Ç'est pas vrai ce que cette p... de femme vient de me faire." J'aurais été très en colère contre elle. Et je me serais plaint : "Ce n'est pas juste !" Rouvrir la blessure de l'injustice, ma plus grande blessure du passé. Non, je n'y suis pas allé sur ce schéma. Ce genre de réaction que je viens de mentionner est typique de la façon dont nous ajoutons de la souffrance à une situation. Je ne l'ai pas fait à l'époque, au lieu de cela, je suis entré dans la béatitude, ce qui était assez incroyable. Le plus drôle, c'est que j'ai eu cet accident juste à côté du service des urgences de notre hôpital local, alors la minute suivante, je vois arriver une ambulance avec trois infirmiers : "OK, enlève ton casque et comment vas-tu ?" "Je vais bien, rien de mal." L'un d'eux a regardé ma jambe et m'a dit : "Oh, je pense que tu as fait quelque chose de pas très bon à ta cheville."

La minute suivante, je suis sur une civière et admis aux urgences. Une femme médecin me demande où est-ce que j'ai mal. J'ai répondu que je n'avais aucune douleur. OK dit-elle mais il faut remettre ta cheville en place et pour ça il faut te donner une piqure, ce à quoi j'ai dit, que je n'ai pas besoin d'une piqure, je vais bien, je n'ai absolument aucune douleur. Elle m'a quand même fait une piqure. Lorsque je me suis réveillé elle a dit que la cheville était de retour en place, mais que je dois me faire opérer. Elle m'a donné une chambre dans le département correspondant. J'ai ensuite eu une réunion avec le chirurgien qui a programmé l'opération pour le lendemain matin.

Parce que je voulais être présent, j'ai demandé de ne pas avoir une anesthésie complète et de me contenter d'une péridurale. Cela m'a donné en particulier la possibilité de parler au chirurgien après l'opération où il a confirmé que c'était un succès, que j'avais maintenant deux plaques qui retenaient mes os ensemble et que je serais de retour à pied en un rien de temps.

De retour dans ma chambre en milieu d'après-midi, j'ai commencé à ressentir l'effet de l'analgésique s'estomper et j'ai commencé à ressentir une douleur à la cheville. Sans vraiment comprendre vraiment ce que je faisais, j'ai commencé à faire l'exercice d'utiliser ma respiration le long de ma jambe droite comme je le fais au début de chaque méditation, en inspirant en expirant le long de la jambe pour évacuer l'énergie qui y est stockée. En même temps, je me suis mis à parler ma cheville : "Ne me donne pas de douleur parce que je ne peux rien y faire, le chirurgien a dit que tout allait bien." Habituellement, lorsque nous ressentons de la douleur, c'est un processus naturel venant de l'évolution. Heureusement, la plupart des gens sur terre ont cette capacité de ressentir de la douleur lorsque quelque chose arrive à leur corps, la douleur nous donne la possibilité de réagir à la situation. Certaines personnes n'ont pas cette capacité et c'est assez dangereux car elles peuvent mettre leur main dans le feu et ne rien ressentir mais bien sûr elles se brûlent quand même.

Donc je parlais à ma jambe : "Non, ne me donne pas cette douleur parce que je n'en ai pas besoin. Je ne peux rien y faire. Tout va bien." Après quelques minutes de faire cette double pratique de parler et de respirer dans ma jambe, la douleur s'est transformée en plaisir ! J'étais complètement stupéfait. Je ne pouvais pas croire que j'éprouvais maintenant du plaisir là où juste avant j'éprouvais de la douleur. Durant l'après-midi et le soir grâce à cette pratique je n'éprouvais aucune douleur. C'est seulement quand j'ai voulu dormir que j'ai demandé un analgésique car je ne pouvais pas continuer cette pratique en essayant de m'endormir .

Je me suis réveillé le lendemain sans douleur et je n'ai jamais eu de douleur après cela et ce pendant toute la période de récupération de l'accident. Vraiment, pendant les quelques semaines de récupération, je n'ai jamais ressenti de douleur. J'ai fait quelques recherches à ce sujet parce que j'étais assez confus. J'ai lu que nous avons dans notre cerveau un certain nombre de centres de douleur qui collectent des informations de tout le corps et décident de nous envoyer ou pas, pour une raison quelconque, un signal de douleur. Par exemple, vous êtes un soldat à la guerre et vous vous faites tirer dessus. Le tir ne vous tue pas ou ne vous neutralise pas totalement. Vous ne ressentirez peut-être pas de douleur tant que vous n'aurez pas réussi à vous échapper de la situation et à vous retrouver en sécurité. La même chose si vous êtes un surfeur et qu'un requin vient et vous mord le bras gauche. Vous ne ressentirez peut-être pas la douleur atroce que vous devriez normalement ressentir. Cela signifie que notre cerveau est capable d'analyser l'ensemble de la situation et de décider de ne pas envoyer de signal de douleur car il sait que s'il le faisait, cela empêcherait la personne blessée de fuir. Ce n'est qu'une fois que vous serez en sécurité sur la plage que vous commencerez à ressentir de la douleur. Très récemment, des scientifiques ont découvert que les centres de la douleur sont contrôlés par une partie de l'amygdale pour "activer ou désactiver" les signaux de douleur. C'est donc assez intéressant de se rendre compte que nous avons cette capacité en nous physiquement de gérer la douleur. Nous pouvons inhiber la douleur. Dans mon cas, j'inhibais la douleur par mon état mental. En ne réagissant pas négativement à une situation je n'ajoutais pas à la situation au lieu de cela j'avais une attitude positive et le contrôleur de mes centres de douleur a décidé : "d'accord il n'y a aucune raison de lui envoyer un signal de douleur" et c'est comme ça que je ne ressentais pas de douleur. Cela m'est arrivé deux ans avant de terminer le travail. Fondamentalement, si vous faites un bon travail d'abandon des peurs, des aversions et des envies inutiles, vous serez capable de faire face à n'importe quelle situation, comme la douleur, d'une manière beaucoup plus habile qu'auparavant.

Utiliser les quatre nobles vérités...

Question 43: *D'accord. Merci. Passons maintenant à un autre sujet. Jusqu'à présent, vous avez mentionné mais pas beaucoup parlé des quatre nobles vérités qui sont traditionnellement présentées comme l'enseignement central du Bouddha. Les quatre nobles vérités ont-elles joué un rôle particulier dans votre processus de transformation ?*

Réponse 43: Absolument! Oui, je n'en ai pas parlé explicitement mais c'est implicite dans ma méthode. La première étape pour faire la paix avec le passé est de tout noter sur votre souffrance dans la relation avec la personne avec laquelle vous êtes en train de faire la paix avec. Cette première étape est la plus importante : reconnaître pleinement sa souffrance. La Première Vérité dit : il y a *dukkha* et la tâche qui est l'aspect le plus important de la Vérité, est de comprendre pleinement *dukkha*. Reconnaître *dukkha* doit être fait tout le temps. Le *dukkha* que nous pouvons vraiment reconnaître est notre propre *dukkha*. Plus tard, nous pouvons nous ouvrir plus facilement au *dukkha* des autres mais, en fin de compte, nous ne pouvons pas connaître pleinement le *dukkha* de quelqu'un d'autre. Nous pouvons avoir une certaine idée mais pas toute l'intensité.

Donc la Première Vérité est définitivement un point d'entrée tout le temps pour moi dans toutes les situations. Au lieu de réagir aux événements par : "Cela ne devrait pas être comme ça. Ce n'est pas juste. Et ainsi de suite..." Au lieu de cela, vous regardez la situation, du point de vue de vous-même et du point de vue des autres et vous découvrez qu'il y a souvent un aspect *dukkha* dans cette situation. Puis après cela, vous vous demandez : "Bon, j'éprouve ce *dukkha*, quelle est donc mon envie ?" qui est la question posée par la Deuxième Vérité. La tâche associée à la Deuxième Vérité est d'abandonner cette envie donc vous devez découvrir quelle est votre envie. Souvent, lorsque nous éprouvons du *dukkha*, nous ne posons pas cette question, nous oublions ce point essentiel qui est que nous sommes la cause de notre propre *dukkha*.

La tâche associée à la Deuxième Vérité est la composante la plus fondamentale du *dhamma* parce que c'est la seule tâche que nous ayons à faire qui est d'abandonner l'avidité: les trois types d'avidité, la soif des

plaisirs sensuels qui incluent les peurs et les aversions, la soif de devenir et la soif de non-devenir. Quand vous éprouvez du *dukkha*, se demander “Quelle est mon envie ?” est essentiel, car une fois que vous avez trouvé la réponse à cette question alors vous vous demandez : “Et si je n'avais pas cette envie ?” Puis vous faites un effort conscient d'abandonner cette envie. L'effet est incroyable !

La Première Vérité est associée avec une sensation dans le corps, une émotion. Lorsque vous rencontrez *dukkha*, vous avez une émotion quelque part dans votre corps et des sentiments désagréables associés dans votre esprit. Lorsque vous abandonnez l'envie, la sensation dans le corps et les sentiments dans l'esprit disparaissent immédiatement (vous faites l'expérience d'un peu de *nibbāna* - la Troisième Vérité).

Remarquez à nouveau la centralité du corps dans tout cela, au moment où vous expérimentez *dukkha* et quand *dukkha* s'en va.

La Quatrième Vérité (le CO) est celle que j'ai développé tout le long de mon chemin. Ma méthode de transformation utilise les six premiers composants du CO jusqu'à ce qu'ils soient suffisamment développés pour obtenir les sous-produits de cet effort : *sati* et *samādhi*, les composants sept et huit. *sati* consiste en la capacité à maintenir facilement son attention sur ce qui se passe à chaque instant de sa vie, la vie quotidienne ainsi que la méditation. *samādhi* est les quatre *jhānas*. *sati* et *samādhi* sont les sous-produits d'avoir bien développé les six premiers composants du CO. Les quatre vérités sont donc bien au centre de mes préoccupations depuis très longtemps.

Les *satipaṭṭhānas*...

Question 44: *Vous avez très fortement souligné qu'on ne se transforme pas par la pratique de la méditation et que la méditation est le résultat du travail réel dans la vie quotidienne qui consiste à éliminer les envies, les aversions et les illusions. Qu'en est-il alors des autres enseignements méditatifs centraux du bouddhisme primitif comme les quatre établissements de la pleine conscience, les quatre satipaṭṭhānas ? Comment les développer selon votre expérience ?*

Réponse 44: Dans les *suttas* pour autant que je sache, il n'y a pas un seul mot pour la méditation. Il y a beaucoup de mots qui pourraient être interprétés comme une activité méditative, il y a un mot qui est *bhāvanā* qui signifie développement mental et quand on parle de la méditation du Bouddha en soi, c'est *samādhi*, les quatre *jhānas*, le Bouddha n'utilise pas le mot méditation pour eux.

Quand il s'agit d'autres composants du dhamma comme les quatre *satipaṭṭhānas*, il n'est pas clairement indiqué que vous devez les développer pendant que vous pratiquez la méditation, où vous êtes assis ou quelle que soit la posture que vous utilisez pour méditer pour pratiquer ce genre de choses. Si vous prenez les *satipaṭṭhānas*, le premier concerne le corps. Il s'agit d'analyser, de contempler, de regarder tous les aspects du corps sous une forme ou sous une autre. Cette activité peut être pratiquée en méditation mais aussi pendant que vous êtes assis à votre bureau ou partout où vous vous trouvez en étant capable de vous arrêter et d'étudier le corps en utilisant la 1ère composante du CO, développant dans ce cas une vision complète du corps.

Cette activité de développement d'une vision complète du corps peut se faire en méditation ou dans tout autre cadre, bien sûr un environnement calme est préférable. Quand j'ai commencé dans la tradition tibétaine, on m'a donné une activité qui s'appelait une méditation analytique où un sujet vous est donné et vous passez une heure à méditer sur ce sujet pendant que vous êtes dans une posture méditative. Un sujet qui m'a été donné très tôt était la mort. C'était un excellent sujet car grâce à ce genre d'activité j'ai pu abandonner ma peur de la mort. Mais encore une fois, ce qui se passait pendant cette heure de soi-disant méditation appliquait essentiellement le premier composant du CO, développer une vue complète sur un sujet qui dans ce cas était la mort. Ce genre de chose, j'aurais pu le faire en dehors de la méditation, comme juste assis à mon bureau, analysant le sujet.

Un aspect du premier *satipaṭṭhāna* est de contempler dans un charnier le corps en décomposition d'un mort. Ce n'est pas une activité que vous faites en méditation car vous devez trouver un endroit sur terre, vous pouvez toujours en trouver un en Inde, où vous êtes les yeux ouverts pour prendre note de ce qui se passe, vous ressentez l'odeur de la corps en décomposition, etc. J'ai fait cette pratique il y a quelques mois. J'ai trouvé sur l'internet un site YouTube américain où l'on peut contempler divers corps à divers stades de décomposition. Cet endroit est là pour des raisons médico-légales. Je n'étais pas dans une situation méditative, j'absorbais à travers mes yeux tous les aspects des corps en décomposition, remarquant les émotions dans mon corps, les sentiments et les réactions dans mon esprit. J'ai aussi trouvé divers sites où j'ai pu observer des corps en cour de dissection. J'ai regardé la dissection d'une jeune femme qui s'était suicidée et d'une très grosse femme. Toutes ces contemplations m'ont été très utiles pour remarquer où j'en étais concernant l'attraction et la répulsion de certains corps mais encore une fois cela ne se faisait pas en situation méditative.

Autant pour le premier *satipaṭṭhāna*. Le deuxième *satipaṭṭhāna* consiste à contempler les sensations, les trois aspects, agréable, désagréable et neutre. C'est quelque chose à faire dans sa vie quotidienne, en remarquant les émotions que vous ressentez dans le corps, les sentiments que vous ressentez dans l'esprit d'une situation à l'autre. La méditation n'est pas le meilleur endroit pour ce type d'étude.

Le troisième *satipaṭṭhāna* consiste à contempler son état mental. Prendre conscience de son état mental est important en méditation et aussi et encore plus dans sa vie de tous les jours. Être pleinement conscient de son état mental à tout moment est une pratique essentielle. Et puis le dernier, le quatrième *satipaṭṭhāna* concerne en particulier la prise de conscience des cinq obstacles. Se demander lequel des cinq obstacles vous rencontrez est une question à poser à la fois en méditation mais surtout dans sa vie quotidienne. Donc ces pratiques *satipaṭṭhāna* sont un peu à faire en méditation mais surtout dans sa vie quotidienne.

Nous avons aujourd'hui des traductions anglaises des *suttas* (sur le site suttacentral.net) faites par quelqu'un venant de la tradition *Theravada* où il utilise le mot méditation tout le temps pour de nombreuses pratiques du *dhmma*, mais quand vous regardez le mot *pali* qu'il traduit par méditation, il n'y est pas. Il n'y a pas un mot qui puisse se traduire par méditation. Nous devons donc être prudents lorsque nous lisons les *suttas* tels que traduits par certaines personnes. Il est important de comparer avec d'autres traductions pour s'assurer qu'il n'y a pas d'inclinaison donnée par la tradition bouddhique particulière à laquelle appartient le traducteur.

Cela dit à propos du rôle de la méditation, je médite bien sûr depuis longtemps, 27 ans maintenant. Je ne dis pas que la méditation n'est pas une chose utile à faire, absolument pas bien sûr, c'est une chose très utile. Vous apprenez à aller à l'intérieur, c'est l'idée de la méditation. C'est aller vers l'intérieur au lieu de ce que nous faisons habituellement dans la vie quotidienne normale qui est de recevoir des choses de l'extérieur et de réagir à ces contacts. Le concept d'entrer à l'intérieur et de remarquer ce qui se passe est certainement une idée très utile, mais encore une fois, entrer à l'intérieur peut être fait dans et en dehors d'un cadre de méditation formel.

La méditation est définitivement une pratique utile, avant de pouvoir entrer dans les *jhānas*, la méditation me donnait la chance de savoir ce qui se passait en moi, quel était mon état mental, quel obstacle me dérangeait, etc. Mais ce n'est pas dans ma méditation que je vais résoudre le problème que j'ai éventuellement découvert en méditant. En méditation on prend note du défi puis quand on est revenu dans ma vie normale - quand on a le temps et la tranquillité d'esprit pour cela, on s'occupe des choses sous-jacentes qui nous causent cet obstacle ou tout ce qui dérange mon esprit lors de la méditation. Et si on a fait un bon travail pour se transformer, la prochaine fois, l'obstacle particulier ne va plus nous déranger. Donc, pour moi, la méditation est un outil pour noter ce qui se passe; on traite le problème en dehors de la méditation; on revient à la méditation et finalement on remarque les changements positifs. Puis un nouveau

problème apparaîtra et ainsi de suite, c'est un va-et-vient entre noter pendant la méditation et traiter le problème en dehors de la méditation.

Enfin un jour, je n'ai plus rencontré d'obstacles, lors de mes méditations plus rien ne dérangeait mon esprit. N'ayant aucun obstacle, ce qui est la clé pour entrer dans les *jhānas*, j'ai commencé à éprouver *pīti* et *sukha*, puis la tranquillité du corps et de l'esprit et bang, sans rien faire, je suis entré et j'ai résidé dans les *jhānas*.

***samatha* et *vipassanā* sont les deux faces de la même médaille...**

Question 45: *Dans le bouddhisme, l'accent est mis sur la pratique du développement d'idées pénétrantes. vipassanā est une pratique libératrice cruciale qui est généralement comprise comme une attention nue ou une note mentale de toutes nos activités, par exemple pendant la marche ou la respiration. Comment évalueriez-vous ce type de pratique du point de vue de votre propre expérience ?*

Réponse 45: Premièrement, le mouvement *vipassanā* est quelque chose de relativement récent dans le monde bouddhique. Pour autant que je sache, cela a commencé à la fin du 19 siècle en Birmanie. De là, il s'est répandu dans le monde entier et est devenu un mouvement populaire que nous vivons encore en ce moment.

Lorsque vous regardez dans les *suttas*, *vipassanā* n'est pas décrit comme une pratique. C'est une qualité à développer. Regardez le nombre de *suttas* où apparaît le mot *vipassanā*, comparez au nombre de *suttas* où apparaissent les mots *samatha*, *jhāna*, *samādhi*, vous verrez que le mot *vipassanā* apparaît très rarement et il est presque tout le temps associé à *samatha* ou *samādhi*. Pour moi, *samatha* et *vipassanā* sont les deux faces de la même médaille. C'est un ensemble de qualités, *samatha* est la paix, la tranquillité du corps et de l'esprit et *vipassanā* est la perspicacité qui en résulte. Vous ne 'faites' pas *vipassanā*, vous ne 'faites' pas *samatha*. Encore une fois, après que vous avez fait le bon travail d'abandonner l'avidité, la haine et l'illusion, alors naturellement vous faites l'expérience de *samatha* et ensuite parce que votre esprit est en paix et tranquille, vous avez de véritables idées pénétrantes sans avoir, encore une fois, à faire quoi que ce soit..

Maintenant, l'approche, l'attitude d'avoir simplement une attention nue à une situation est quelque chose que je promeut comme la troisième étape des trois étapes de la transformation de soi. Pour faire la paix avec le passé, vous devez assécher les restes de votre passé, vous devez faire la paix avec les événements désagréables du passé, vous devez faire la paix avec les personnes associées à ces événements désagréables; ce sont les deux premiers étapes et après cela, vous devez remplacer vos réactions malhabiles (une envie ou une aversion) aux situations désagréables par autre chose. En fait maintenant je dis au lieu de les remplacer, il suffit, pour les abandonner, d'être totalement présent avec elles lorsqu'elles se produisent. Ainsi, lorsque vous vivez quelque chose qui vous fait ressentir une sensation dans votre corps, cela peut être une situation agréable ou désagréable, mais une situation qui vous fait ressentir un *dukkha*, cette émotion ressentie dans le corps est comme si un drapeau rouge était levé par vos processus mentaux inconscients. Ce drapeau rouge vous donne la chance de prendre conscience que quelque chose se passe en vous et que si vous n'y prêtez pas attention, vous allez réagir de la manière habituelle malhabile. C'est à ce moment-là que vous appliquez la méthode consistant à ne rien faire, à être totalement présent à la sensation dans le corps, à être pleinement présent à la situation; ainsi vous finirez par entraîner votre processus inconscient à ne plus vous donner de signaux parce que vous ne réagissez plus. Être présent et ne pas réagir est certainement une très bonne stratégie, mais vous ne pouvez le faire qu'une fois que vous êtes déjà en paix avec les événements passés et les personnes associées à ces événements, y compris être en paix avec vous-même et avec les événements désagréables de votre passé que vous avez créés pour vous-même.

La vie, c'est comme aller dans un restaurant de sushis à tapis roulant (sur les bienfaits de la psychologie moderne)...

Question 46: *D'après votre témoignage, il semble que vous vous soyez appuyé non seulement sur les enseignements des premiers textes bouddhiques, mais aussi grandement sur la psychologie moderne. Par exemple le processus Hoffman ou EMDR. D'après vous, il semble qu'il s'agissait d'étapes absolument cruciales et sans elles, vous ne auriez pas été en mesure de faire le travail. Mais cela implique-t-il que l'enseignement bouddhique primitif est incomplet d'une manière ou d'une autre, de sorte que la personne qui s'appuierait uniquement sur lui ne serait pas en mesure de terminer le travail ?*

Réponse 46: La vie, c'est comme aller dans un restaurant de sushis à tapis roulant. Quand vous allez dans un tel restaurant, vous avez tous ces petits plats qui défilent devant vous. Tu les regardes et tu te dis : "Hum, celui-ci est bien, celui-ci est pour moi. Celui-là, non, tu peux passer, je n'ai pas besoin de toi." Mon attitude dans la vie et je pense que c'est une attitude très importante pour tout le monde, c'est d'être un opportuniste. Quand il y a une opportunité, saisissez-la et courez avec.

J'ai commencé ma vie sans aucune connaissance du bouddhisme. J'avais quarante six ans quand j'ai découvert le *dhamma* et il a fallu de nombreuses années avant que le *dhamma* ne me soit vraiment utile. Avant cela, comme vous le savez, j'ai vécu beaucoup de souffrances et j'ai failli me suicider à l'âge de 27 ans. Quand vous avez cette situation, la société essaie de vous aider à vous en sortir. J'ai commencé à voir un psychiatre, mais je suis rapidement passé à un psychologue. A 28 ans j'ai suivi une psychothérapie pendant un an. J'ai eu la chance d'avoir trouvé une personne qui devint une bonne figure paternelle pour moi. C'était utile parce qu'au bout du compte, il m'a rassuré qu'il n'y avait rien de fondamentalement problématique avec moi, que j'avais traversé des situations difficiles dans mon enfance et mon adolescence et que je devais faire la paix avec cela et me concentrer sur les aspects positifs de ma vie, ce que j'ai fait après. J'ai utilisé la psychologie par intermittence depuis 40 ans.

J'ai utilisé la psychologie chaque fois que j'avais des questions spécifiques sur moi-même, bien sûr, que je ne pouvais résoudre par l'étude ou autre méthode. J'étais souvent confus et quand vous êtes confus, vous êtes coincé. Je parle de choses dont vous ne pouvez pas parler à votre conjoint ou à vos amis, vous avez donc besoin d'avoir quelqu'un avec qui vous pouvez échanger des idées. C'est le travail d'un psychologue d'avoir une bonne capacité d'écoute et surtout de ne pas proposer de solutions mais juste de vous donner la chance de trouver la réponse par vous-même. Quand je faisais face à certaines situations de la vie, je me disais : "Bon, je vais voir un psychologue et discuter de la chose." C'est comme si vous aviez un bon ami avec qui vous pouvez vraiment ouvrir votre cœur et parler profondément de choses qui vous touchent, vous dérangent. Comme je l'ai dit, je l'ai fait par intermittence au cours de ces 40 dernières années.

Concernant le problème de la paranoïa que j'ai découvert totalement par hasard il y a quelques années, j'ai eu beaucoup de chance de trouver cette femme psychologue qui m'a vraiment rassuré qu'il n'y avait pas de problème de fond, que c'était une chose tout à fait naturelle à la suite de mes traumatismes du passé. À l'époque j'étais déjà dans le *dhamma*. Je parlerai plus tard de l'EMDR.

À propos de votre question, est-ce que le *dhamma* est assez bon pour abandonner les trois poisons ? pour être libre de leur *dukkha* ? Je dirai que le Bouddha a certainement dû être le psychologue le plus accompli de son époque, mais ce qu'il a dit pour aider les gens à les aider dans leurs défis personnels n'est pas dans les *suttas*. J'ai déjà dit que comment utiliser le CO pour abandonner les trois poisons n'est pas explicitement indiqué dans les *suttas*. Idem pour les situations spécifiques de la vie, lorsque vous faites face à un problème avec votre femme ou vos enfants, avec vous-même ou quoi que ce soit, comment gérer ça pratiquement n'est pas écrit dans les *suttas*. Peut-être que si j'avais découvert le *dhamma* plus tôt dans la vie, un *dhamma* qui n'est entaché d'aucune tradition, j'aurais peut-être pu surmonter mes problèmes personnels liés à mon éducation, mais finalement, je pense qu'il est important de voir la vie comme un restaurant de sushis à tapis roulant. Le *dhamma* m'a offert beaucoup d'outils très utiles mais j'ai dû faire un peu de nettoyage du

dhamma afin de trouver la manière utile d'utiliser ces outils et arrêter de me concentrer sur les choses sur lesquelles les traditions veulent que vous vous concentriez, c'est-à-dire la méditation. Et arrêtez d'essayer de développer des qualités qui ne doivent pas être développées par une pratique mais qui, comme je l'ai dit, sont le résultat naturel d'autre chose qui est, comme toujours, l'abandon des trois poisons. J'ai dû faire un peu de nettoyage du *dhamma* pour moi-même afin de pouvoir l'utiliser de manière pratique pour en arriver là où je suis maintenant. En théorie le *dhamma* a tout ce dont nous avons besoin mais en pratique ce n'est pas le cas car son utilisation pratique n'est pas décrit avec suffisamment de détails dans les *suttas*. C'est le défi de chacun de développer pour soi-même l'usage pratique du *dhamma*.

EMDR: Intégrer le petit enfant en moi...

Pour finir sur la raison pour laquelle j'ai utilisé la technique psychologique spécifique de l'EMDR il y a tout juste un an, ce fut totalement par chance, encore ! À l'époque, il y a 18 mois, je pensais avoir fini, j'étais en paix avec ma maman depuis longtemps, il y a 17 ans maintenant, et en paix avec mon père et avec tout le monde, et j'étais en paix avec moi-même. Alors je pensais que j'avais fini "d'assécher les reliquats de mon passé". Mais il y a trois ans, j'ai fait une retraite en silence de sept jours et à la fin, comme je l'ai expliqué dans une autre partie de ce témoignage, lorsque vous faites une longue retraite silencieuse après un certain temps vos six sens sont beaucoup moins activés au contact des choses, ce qui finalement vous permettent d'être beaucoup plus en paix. Quoi qu'il en soit, à la fin d'une séance de méditation, je marchais à l'extérieur du hall et tout à coup, j'ai eu un flash de mémoire à propos de quelque chose qui, quand j'y pense, a dû m'arriver quand j'avais environ 18 mois. Quand j'ai eu ce flash de mémoire, je me suis demandé: "Est-ce vrai?" Puis, le souvenir s'est de plus en plus éclairci et rempli de plus de détails, et bien sûr, ma mère est apparue et j'ai reçu, ce que je pense être, mon premier traumatisme avec elle à l'âge de 18 mois. Quand j'ai réfléchi sur ce souvenir, je me suis dit : "Eh bien voilà ton premier événement traumatisant avec ta maman." Cependant comme que j'étais déjà en paix avec elle, je n'ai pas pensé, à ce moment là, qu'il y avait un problème à régler.

Il y a un an, j'ai évoqué ce souvenir à une amie du *dhamma* qui est également une psychologue formée en EMDR et elle m'a dit : "Oh, je pense que je pourrais t'aider à propos de quelque chose autour de cette mémoire." Parce que la vie est, pour moi, un restaurant de sushis à tapis roulant, j'ai dit d'accord et je suis alors devenu un de ses clients. Grâce à tout le travail que j'avais déjà fait sur moi-même, en me transformant, je n'ai eu besoin que de deux sessions de découverte suivies d'une seule session d'EMDR pour résoudre le problème avec une deuxième session d'EMDR pour confirmer le résultat. La raison pour laquelle elle m'a proposé de faire de l'EMDR sur moi était que dans certaines situations, la partie pensante de notre esprit n'est pas capable de traiter, désensibiliser et re-programmer certains événements du passé parce que ces événements ne sont pas accessibles à la partie pensante de l'esprit. Dans mon cas, mon traumatisme a été reçu à l'âge de 18 mois alors que mon cerveau n'était pas assez développé, donc la mémoire n'est pas accessible par le cortex frontal. Donc, même si je pensais que j'étais en paix avec lui, il restait encore des morceaux non traités résultant de cet événement. Pour une raison un peu mystérieuse, le processus EMDR où quelqu'un agit quelque chose devant vos yeux que vous suivez tout en pensant à l'événement, quelque chose se passe dans votre cerveau qui permet à l'événement d'être traité inconsciemment et pour vous d'être réconcilié et en paix.

La situation dans laquelle j'étais il y a un an était la suivante et c'est une question que je pose maintenant aux personnes à qui je présente mon processus de transformation, c'est que mon petit moi émotionnel n'était pas intégré avec mon intellect et mon moi spirituel. La question que je pose est : "Où est votre petit enfant en ce moment ? Est-il tout intégré en vous ? est-il/elle introuvable ?" Dans mon cas, il y a un an, le petit moi (le moi émotionnel) se tenait à coté du grand moi adulte, donc il n'était pas complètement intégré à mon intellect et mon moi spirituel (j'utilise ici la terminologie du processus Hoffman). Ce fut pour moi une découverte, c'était le signe que je n'avais pas encore complètement asséché les reliquats de mon passé.

L'EMDR est un peu magique, il n'y a pas d'explication claire sur le fonctionnement de l'EMDR, mais ça marche ! Le fait que quelque chose bouge devant vos yeux pendant que vous pensez à un événement passé (souvent un traumatisme) permet à l'événement d'être désensibilisé et re-programmé, mettant tout en place.

C'est ce qui m'est arrivé, lors de la 1ère séance d'EMDR, en quelques secondes j'ai senti le petit moi sauter et s'intégrer au reste de moi. Ce fut magique ! Je me suis senti complètement intégré. A partir de ce moment-là, j'ai senti que j'avais maintenant de nouveau mon petit enfant en moi, en paix et ce petit garçon veut s'amuser maintenant ! C'est incroyable qu'à 72 ans j'ai cette envie de faire plaisir au petit garçon qui ne s'est pas amusé en grandissant. Maintenant, je fais des choses parce que mon petit garçon me dit, sans caprices : "Je voudrais faire ceci ou cela." Alors je lui dis d'accord, et je suis très heureux de faire ce qu'il a envie. Je m'engage parfois dans des activités à la suite d'un rêve (au passé, je ne prêtais pas attention à mes rêves, mais maintenant je le fais). Un mois après être devenu *arahant*, j'ai rêvé que je jouais du piano. Quand je me suis réveillé, je m'en suis souvenu et je me suis dit : "Oui, c'est une bonne idée !" J'ai cherché un professeur et j'ai commencé à apprendre le piano à l'âge de 72 ans. Je m'amuse parce que je n'ai pas peur. Pratiquer ne me stresse pas, je m'amuse et je sais que je ça va être bien !

Récemment j'ai découvert qu'il y avait une soufflerie dans laquelle on pouvait voler comme un oiseau : l'un des rêves ultimes pour un être humain ! Parce que j'ai toujours été intéressé aux choses associées à l'air (dans mes vingt ans, j'ai fait du parachutisme et du deltaplane) j'ai décidé d'apprendre à voler. Je vole maintenant en soufflerie, je l'ai fait hier et maintenant je vais continuer à apprendre à voler comme un oiseau en soufflerie grâce à mon petit garçon qui est maintenant pleinement intégré en moi avec l'aide de l'EMDR. Je ne sais pas si le *dhamma* m'aurait permis d'avoir ce dernier composant, cette intégration finale. Cet événement EMDR d'il y a un an a été ce qui m'a permis, pour des raisons que je ne comprends pas, de passer du *jhāna* 3 au *jhāna* 4 et de là d'achever le travail qui est d'abandonner les tendances latentes et ensuite de réaliser que le travail est fini.

Je n'ai pas la réponse à la question : est-ce qu'il manque quelque chose au *dhamma* ? Je ne pense pas que ce soit le cas, mais les aspects pratiques ne sont pas assez détaillés dans les *suttas*. Dans les *suttas*, vous avez les listes de ce qu'il faut faire, de ce qu'il faut atteindre, des qualités à développer, de celles qu'il faut abandonner, mais ils ne vous donnent pas la recette comment utiliser les outils du *dhamma* pour réussir tout ça. C'est comme si je vous demandais de faire un gâteau, je vous dis qu'il faut de la farine, des œufs, du lait. C'est tout. Je ne vous donne pas les proportions, je ne vous dit pas qu'il faut les mélanger et préparer une pâte d'une certaine façon, utiliser un certain type de récipient qui permettra un certain type de cuisson, je ne dis rien sur la température et la durée de cuisson, etc. Ce sont ces détails manquent dans les *suttas*. C'est pourquoi, je pense, que si rapidement après la mort du Bouddha, le *dhamma* qui était une méthode pratique pour réaliser *nibbāna* est devenu un ensemble de religions parce que les gens se devaient d'interpréter ce *dhamma* pour qu'il marche et je ne pense pas qu'ils ont fait un très bon travail parce que nous n'avons pas besoin d'une religion, nous avons besoin d'une pratique qui fonctionne, une pratique qui produit des résultats.

Voilà donc ce que j'ai trouvé qui manque dans les *suttas*, j'ai donc développé ma propre approche de l'utilisation du Chemin Octuple afin d'abandonner *taṇhā* (les trois types d'avidité), les souillures (*āsavas*), les trois poisons (lit. "les racines malsaines") (*akusala-mūla*), les cinq entraves (*saṃyojanā*), les liens (*ganthā*), les flots (*oghā*), les liens (*yogā*), les corruptions (*kilesā*), les attachements (*upādānā*), les tendances latentes (*anusayā*), les cinq obstacles (*nīvaraṇā*), quelle que soit la manière dont vous voulez décrire les avidités qui doivent être abandonnées selon la Deuxième Vérité du Bouddha.

En fin de compte, *jhāna* n'a rien de spécial...

Question 47: *D'accord. Vous avez beaucoup parlé des jhānas et les avez présentés comme n'étant pas un état d'absorption méditative profonde. Votre première expérience du premier jhāna n'était même pas dans une position assise traditionnelle, les jambes croisées. Est-il donc possible d'entrer dans le jhāna dans d'autres positions ? ou au milieu des activités quotidiennes?*

Réponse 47: Je n'ai pas encore de réponse à cette question. Je me demande si je pourrais être en *jhāna* dans différentes situations de la vie et pas seulement comme je le fais maintenant simplement en m'asseyant sur un coussin ? Je sais déjà que je peux en faire l'expérience en étant assis sur une chaise de manière très décontractée. Je vais travailler sur en faire l'expérience quand je suis allongé. Je dis cela parce que je pourrais dans quelques mois faire l'objet d'une étude qui implique l'utilisation de l'IRMf, une machine où votre cerveau est scanné pour voir quelles zones du cerveau sont actives lorsque vous faites quelque chose. J'aimerais vraiment être en *jhāna* pendant qu'on fait ce genre d'étude sur mon cerveau. Pour l'utilisation de l'IRMf, vous devez être allongé sur le dos, je vais donc m'entraîner à demeurer en *jhāna* pendant que je suis allongé sur le dos. Je ne pense pas que cela sera si difficile car c'est encore une position méditative. Concernant la méditation en marchant, je ne suis pas trop sûr car je ne le fais pas pour le moment mais il devrait être possible pour moi d'essayer de voir si oui il est possible de demeurer en *jhāna* en faisant de la méditation en marchant.

La chose suivante serait de faire l'expérience du *jhāna* simplement dans la vie quotidienne. L'élément clé pour entrer dans un *jhāna* est l'abandon des cinq obstacles. Ayant maintenant abandonné définitivement les cinq obstacles, je n'ai rien à faire pour ne pas les subir dans toutes les situations de la vie, donc je pourrais dire que je suis potentiellement dans une situation de *jhāna* tout le temps. Ce qui est également nécessaire, c'est de faire l'expérience des différentes qualités qui sont dans les quatre *jhānas* : *pīti*, *sukha*, *upekkhā*, parfois *vitakka* et *vicāra* afin de pouvoir discerner dans lequel des quatre *jhānas* on se trouve. Je suppose qu'il est plus facile de les noter lorsque on est dans une situation de type méditatif mais potentiellement cela pourrait être possible, par exemple j'éprouve souvent du *sukha* dans ma vie quotidienne. *pīti*, joie ou plutôt pour moi maintenant contentement, est presque toujours là en moi. Est-ce que je dirais alors que lorsque j'éprouve du *sukha* dans ma vie quotidienne, je suis en *jhāna* ? Pourquoi pas ! En fin de compte, *jhāna* n'est rien de spécial. Nous en faisons quelque chose de si grand parce que cela semble si difficile à atteindre et bien sûr, c'était le cas avant, mais une fois que l'on y arrive, ce n'est plus rien de spécial. Encore une fois, vous n'entrez dans aucun état mental particulier. Vous n'êtes qu'un être humain fonctionnant normalement mais avec un certain nombre de qualités qui sont en vous lorsque vous êtes dans un *jhāna*. Potentiellement, vous pouvez faire l'expérience de *jhāna* tout le temps. Par exemple, je suis en train de ressentir *sukha* en ce moment même pendant que je vous parle, mais pourrais-je pour autant dire que je suis en *jhāna* ? Mon état général n'est pas fondamentalement différent de ce que je ressens lorsque je suis assis sur mon coussin donc je suis peut-être en *jhāna* en ce moment ! Je pense que cela nécessite un peu plus d'investigation. Est-ce que quand je parle ou quand je bouge mon corps, ces activités m'empêchent de demeurer en *jhāna* ?

Gérer l'ennui : tous les moments sont égaux...

Question 48: *Parlons d'autre chose : le sentiment d'ennui. Parce que le sentiment d'ennui et le besoin de stimulation est un sentiment négatif très puissant chez les humains ordinaires qui nous motive pour le changement. Diriez-vous que vous êtes libéré de ce sentiment d'ennui ? Seriez-vous capable de vous asseoir au même endroit et de ne rien faire du tout pendant longtemps ? Cela vous dérangerait-il ? Vous avez déclaré dans d'autres cas que vous continuiez d'écouter de la musique ou de lire des livres. Pourquoi ?*

Réponse 48: Comme je l'ai dit avant j'ai plein d'envies (rires) mais pas plein de fringales ! Vous savez, la fin de la souffrance doit être remplacée automatiquement, sans rien faire, par des choses comme la joie, le bonheur et le plaisir. Nous éprouvons ces choses en raison de notre histoire personnelle, dans certaines situations, comme regarder certains types de films, écouter certains types de musique ou faire certaines

activités physiques ou mentales. Toutes ces choses peuvent être une source de plaisir, de joie et de bonheur. Encore une fois ce *sutta* (SN 36.31) que je continue de mentionner qui dit qu'il y a ces trois types de plaisir : le plaisir des cinq sens, le plaisir de *jhāna* et le plaisir d'avoir réalisé *nibbāna* et il ne dit pas que ces plaisirs sont à éviter. Donc éprouver le plaisir des cinq sens, c'est bon.

L'ennui fut l'un de mes gros obstacles que j'avais commencé à éprouver quand j'étais adolescent. Je pouvais passer des heures à ne pas savoir quoi faire de moi-même et à souffrir de cela. Le revers de l'ennui est bien sûr une envie, une envie d'avoir de l'excitation, d'avoir de la joie, du bonheur et du plaisir. Je ne me suis pas ennuyé pendant de nombreuses années après mon adolescence parce que je faisais en sorte de rester occupé. Ainsi, je suis devenu un bourreau de travail, cela me permettait d'être toujours occupé afin que je n'aie pas le temps de m'ennuyer. Depuis que j'ai pris ma retraite il y a six ans, j'ai réfléchi à cette question. Vais-je m'ennuyer parce que maintenant je ne vais pas être occupé à travailler 8 à 10 heures par jour ? Je me suis rendu compte que je pourrais peu-être avoir une petite peur de l'ennui; la peur de la peur ou la peur d'une aversion, que j'ai évoquée auparavant. Parce que j'ai cette habitude établie de longue date de revoir ma journée dans ma méditation avant d'aller au lit, je me suis rendu compte que mes journées sont toujours pleines. D'abord je n'ai rien à faire pour que le temps passe, il passe tout simplement. Deuxièmement, parce que j'ai une attitude positive à propos de tout, la journée est remplie de très bonnes choses. Je n'ai pas besoin de faire un effort particulier pour occuper mon temps et donc je ne vais pas m'ennuyer.

En tout cas, je ne m'empêche pas de faire les choses que je peux apprécier et qui vont produire un certain plaisir des sens. Lire un livre, jouer du piano, jouer au golf, voler, se promener, etc. et méditer bien sûr, tout cela n'est pas fait dans le but de ne pas s'ennuyer. Mais j'ai clairement en tête la certitude que si je me retrouve dans un moment de ma vie où je n'ai rien à faire du tout, j'aurai quand même un moment parfait, car tous les moments sont égaux.

Tous les moments sont égaux ! C'est un concept très important que je n'avais pas auparavant quand je rêvais des futurs bons moments de la vie comme dîner avec un ami ce qui, à l'époque, m'aidait à faire face à un moment présent désagréable. Je faisais un rêve éveillé. J'ai complètement arrêté de rêver éveillé, arrêté de choisir un moment parmi un autre. C'est un aspect très important de la vie dans l'équanimité totale. Revenons à ma citation préférée du *Sutta Nipata* : “Asséchez les reliquats de votre passé. N'ayez rien pour votre avenir. Ne vous attachez pas au présent. moment.”

Le rôle de l'ego...

Question 49: *Il semble y avoir une confusion concernant la notion de « Soi » dans le bouddhisme. Il semble qu'il y ait beaucoup de concepts mélangés qui ne sont pas nécessairement les mêmes. Par exemple : 'ego', sentiment du 'mien', 'Soi' en tant que personnalité, 'l'égoïsme', soi en tant que 'sentiment d'être moi-même'. Quel rapport avez-vous avec la question de soi ?*

Réponse 49: Comme vous l'indiquez, il y a un certain malentendu autour de cette question. Je pense que ce que le Bouddha essayait de dire, c'est : ne t'attache à rien. Et en particulier ne vous attachez pas aux cinq *khandhas*, ce qui constitue ce qu'on appelle un être sentient. Il n'y a rien de permanent ici auquel vous pouvez vous attacher et qui conduit à cette envie que l'on a de 'devenir' ou parfois le contraire parce que vous êtes tellement bouleversé par la vie que vous ne voulez plus 'devenir'. Concernant le 'Soi', c'est l'envie de devenir qui est en la cause. Cependant le Bouddha n'a jamais dit : 'Il n'y a pas de moi' mais il a dit : 'regardez, investiguez'. C'est en effet une très bonne pratique d'utiliser le premier composant du CO pour développer une vision complète de soi.

Dans la terminologie moderne on parle davantage de l'ego, les psys utilisent le mot ego. Concernant l'ego c'est une question que je pose aux personnes qui assistent aux cours de *dhamma* que je donne, je leur demande : “Quand avez-vous remarqué votre ego pour la première fois dans votre vie ?” Parmi les

réponses : "Je ne suis pas sûr, il y a peut-être quelques années." Il est clair que l'ego est une création de l'esprit qui s'est produite la première fois qu'un enfant vit une situation désagréable et qu'il veut réagir à la situation en projetant une image dans le monde. C'est le rôle de l'ego. Le rôle de l'ego est de projeter une certaine image de vous-même dans le monde. Et l'image que vous projetez concerne essentiellement les choses que vous aimez et les choses que vous n'aimez pas. Nous revoilà à parler des trois poisons : nous projetons nos envies, nos aversions, nos délires. C'est environ vers l'âge de 18 mois que les enfants commencent à projeter un ego. Il est très important de remarquer qu'avant cela, ils n'avaient pas d'ego, ce qui signifie que l'ego est définitivement une création de l'esprit..

Le défi que nous avons maintenant est d'abandonner cette création de l'esprit. Mais vous ne réussirez pas à abandonner votre ego simplement parce que vous savez que c'est une création de l'esprit. Non, vous devez faire le travail d'abandonner vos envies et vos aversions, et ce faisant, automatiquement l'ego s'en va parce que vous n'avez plus rien dont vous avez besoin ou que vous voulez projeter dans le monde. Ainsi, l'ego n'est pas quelque chose sur lequel vous travaillez directement, c'est encore une fois le sous-produit de votre transformation, de l'abandon de vos envies. C'est assez étonnant que tant d'aspects du *dhamma* pratique soient le sous-produit du perfectionnement de *sila* qui inclus l'abandon de l'avidité, de l'aversion et de l'égarement. Rien d'autre à faire et tout se mettra en place. Une fois que vous avez fait cela, soudainement, ce concept d'ego, de soi, quel que soit le nom que vous voulez lui donner, disparaît.

Je n'ai absolument aucun intérêt à discuter de mon "moi". Je suis content de parler des choses que j'aime, par exemple si on veut parler de musique, je dirais que j'aime la musique classique, j'aime Schubert en particulier, si on parle de jazz je dirais, j'aime ça et le blues en particulier, j'aime en fait toutes les musiques qui ont un style un peu blues, donc je suis content d'en parler mais je ne me projette pas à travers ça. Je ne suis pas attaché aux choses que j'aime. Parce que je n'ai pas ce genre d'attitude je suis ouvert à tout, donc si quelqu'un mentionne un musicien qu'il aime, je suis heureux de le découvrir. Je suis heureux d'essayer quelque chose de nouveau, donc je n'ai aucun problème à me sentir menacé par ce quelqu'un d'autre aime et n'aime pas.

Fondamentalement, c'est ça le problème, votre ego est une création de votre esprit dans le but de projeter une certaine image de vous-même et c'est le grand défi, l'image que nous voulons projeter dans le monde est en constante évolution. Nous avons cette situation idiote où on sort une image et on veut que le monde la reconnaisse tout de suite comme : c'est moi, je suis ce mec. C'est une illusion totale. Puis nous changeons notre vision de nous-mêmes, alors nous projetons autre chose et nous voulons que le monde change à nouveau sa perception de nous-mêmes en temps réel. Lorsque vous avez abandonné les trois poisons, vous ne projetez rien, il n'y a plus aucune intention de défendre des envies ou d'éviter des aversions.

Le sens du soi ...

Question 50: *Bon alors peut-être parlons-nous du sentiment du soi. C'est un sentiment de base qui accompagne notre expérience et nos activités. Par exemple, je sais que je fais quelque chose ou que je vis quelque chose ou dans votre cas en ce moment que vous dégustez une boisson, un thé ou un café. Ce sentiment est-il encore présent en vous car certaines interprétations du bouddhisme se demandent si ce sentiment a complètement disparu chez une personne éveillée ?*

Réponse 50: En conversation je n'ai pas de problèmes à dire 'je' et 'moi', mais sans aucun attachement, j'utilise une convention. C'est une façon de dire, "je parle de cette personne ci" afin que les gens sachent, d'accord, il est en train de parler de lui-même. En ce qui concerne la façon dont je me perçois aujourd'hui, je n'ai pas fondamentalement changé, je suis un être sentant séparé des autres êtres sentants, c'est clair. Ce concept que nous sommes tous ensemble, tous unis comme un, ouais d'accord au niveau des particules, au niveau de la physique quantique, il n'y a pas de séparation entre les choses, mais il y a des couches de choses en physique, la physique quantique représente un niveau de couche très basse, la nature a progressivement

construit d'autres couches, le résultat est que vous avez, pendant un certain temps, temporairement bien sûr, des objets tels que des êtres sentients qui sont relativement indépendants d'autres objets. Quand je dis quelque chose, toutes les personnes du monde entier parlent ce que je dis, c'est juste moi qui parle.

Encore une fois, tout est question d'avidité. Ai-je un sens aigu de moi ? Est-ce que je veux encore défendre ce moi devant le monde ? Absolument pas ! Je n'ai rien à projeter. Comme le dit mon *sutta* préféré : "Je n'ai rien pour mon avenir." Ce moi, je n'ai aucune idée de ce qui va lui arriver, ça ne me dérange pas, ça m'est vraiment égal. Mais conventionnellement je n'ai pas de problèmes à dire, oui je suis ceci, je fais ceci, je fais cela, je vole dans une soufflerie, je joue du piano, mais il n'y a là aucun attachement.

Je pense qu'il y a eu beaucoup de conceptualisations après le Bouddha. Je pense que beaucoup d'interprétations erronées sont venues parce que la formulation standard des douze liens d'origine dépendante commence par l'ignorance, de nombreuses traditions ont placé les douze liens comme le summum du *dhamma*, et ont conclu que si l'origine dépendante commence par l'ignorance, alors nous devons remplacer l'ignorance par la connaissance et que cette connaissance brisera tous les liens en conséquence. Non, malheureusement ce n'est pas vrai, comme je l'ai déjà dit, la connaissance ne suffit pas pour éliminer l'ignorance. Ce qui compte, c'est l'implication de l'ignorance, l'implication de l'illusion. Je préfère les mots illusion ou égarement plutôt que le mot ignorance. Si vous utilisez le mot ignorance pour le troisième poison, alors les gens pensent : "Oh, je dois acquérir des connaissances." Si vous utilisez le mot illusion ou égarement, les gens vont dire : "Oh non, je dois faire autre chose." Ils en viennent à se rendre compte que la conséquence de s'être trompés est que cela les a poussés à adopter une avidité ou une aversion ou une peur.

Et puis vous vous rendez compte : "Oh, je n'ai pas à travailler sur cette illusion. Je dois à nouveau travailler sur mes avidités, mes peurs et mes aversions, alors mon illusion s'en ira." Encore une fois, essayer de remplacer l'illusion par la connaissance, c'est mettre la charrue avant les bœufs et c'est le défi pour nous de comprendre que la vue pénétrante qui est la fin de l'illusion, ne se produira qu'après l'abandon des effets de cette même illusion, l'abandon des avidités et des aversions.

Unité avec l'univers ?...

Question 51: *Bon, un autre sujet connexe, certains méditants ou personnes qui font l'expérience de substances psychédéliques parlent de l'état particulier où il y a une fusion de barrières entre Soi et le monde. Il y a un sentiment d'unité, d'être un avec lui. Avez-vous vécu ou vivez-vous de telles choses ?*

Réponse 51: Je vis une grande connexion avec tout ce qui m'entoure, les êtres sentients, la nature, peu importe. Je ressens un lien très fort avec tout cela, je veux m'ouvrir et communiquer de plus en plus avec les gens et en particulier partager ma réalisation avec les autres et, espérons-le, les inspirer à faire de même. Ça ne m'intéresse pas d'aller dans une grotte et d'y finir ma vie, en m'isolant de l'univers, pas du tout. Je veux vraiment être impliqué dans la vie quotidienne des gens, mais il n'y a pas de sentiment d'unité dont certaines personnes parlent, ce qui peut être un état émotionnel qui leur arrive lorsqu'elles sont dans un certain état de conscience méditatif ou induit.

L'esprit est capable d'entrer dans tant d'états différents, je crois que l'*Abhidhamma* énumère ces différents états d'esprit. Beaucoup d'entre eux sont loin d'être entièrement compris, donc je n'ai pas d'opinion forte du type "non, ce sentiment d'unité n'est pas possible", mais je n'ai rien vécu de tout cela. Je n'ai jamais pris de drogues psychotropes, à l'exception de l'alcool et du tabac, mais pas à l'extrême. J'ai peut-être été ivre moins de dix fois dans ma vie et j'ai arrêté de boire de l'alcool et du vin il y a 17 ans. Je n'ai jamais pris de drogue donc je n'ai jamais fait de voyages comme décrit dans les années 60 partout dans le monde, en particulier aux États-Unis, et non je n'ai fait aucun de ces voyages. Pour une raison quelconque et je dirais, par chance, je n'étais pas attiré par les drogues. Ne pas être moi si je puis dire, avec un esprit altéré par quelque chose ne

m'intéresse pas. Je ne cherche pas à vivre des voyages d'aucune sorte. Je suis heureux de faire l'expérience des choses comme de voler, mais je ne suis pas intéressé par de faire l'expérience de substances qui altèrent l'esprit alors que ce que je considère essentiel est de se transformer pour réaliser *nibbāna*. *nibbāna* n'est pas décrit comme possédant un esprit différent, c'est le même esprit mais purifié sans plus d'avidités, d'aversion et d'égarements.

Combien de réflexion dans votre vie de tous les jours ? ...

Question 52: *La pensée se produit-elle encore dans votre vie quotidienne ? Avez-vous besoin d'une pensée consciente ?*

Réponse 52: Très peu. Je suis surpris mais j'aime vraiment faire ce que j'ai à faire sans penser à rien, juste être totalement dans ce que je fais. Par exemple, ce matin, j'aidais ma femme à faire quelques tâches de cuisine, je devais éplucher des pommes. J'étais juste en train d'éplucher des pommes. J'étais totalement dans l'épluchage des pommes sans penser à autre chose ou verbaliser autour de l'activité d'épluchage des pommes. Je suis vraiment conscient d'avoir l'esprit en paix.

Une question que je pose aux personnes à qui je présente le dhamma est : "Quelle part de contrôle avez-vous sur vous-même ?" Certaines personnes disent 100 %, 20 % ou n'importe quel nombre. Je réponds: "Si vous étiez à 100% en contrôle de vous-même, vous seriez mort dans la prochaine milliseconde!" Parce que, considérons votre corps, votre corps effectue des milliards de processus sur lesquels vous n'avez aucun contrôle. Si vous deviez contrôler consciemment votre rythme cardiaque, votre tension artérielle, votre système immunitaire, votre système digestif, etc., vous mourriez dans la milliseconde suivante. Vous n'avez donc aucun contrôle sur votre corps. Tout ce que vous pouvez faire avec votre corps c'est de l'aider à bien fonctionner en étant un environnement avec du bon air, en le nourrissant avec de la bonne nourriture mais pas trop, en dormant bien, en faisant de l'exercice, et, très important, en allant aux toilettes pour lâcher partir les choses qui vous ont été utiles pendant un certain temps mais qui ne le sont plus.

C'est donc pour le corps, et maintenant l'esprit ? Quand vous avez une pensée qui surgit dans votre esprit, est-ce vous qui avez produit cette pensée ? Non, elle apparaît d'elle même. Qui a mis cette pensée dans votre esprit ? Quelque chose de l'extérieur ? Bien sûr que non. Cela signifie que c'est votre moi inconscient qui a fait le travail de produire une pensée. Pourquoi a-t-il produit cette pensée et pas une autre ? Parce que ce processus inconscient particulier faisait quelque chose et soudainement il a atteint un mur de briques, il ne pouvait plus continuer son travail. Alors il a décidé : "J'ai besoin de l'aide du moi conscient pour progresser sur ce problème." C'est maintenant l'occasion pour nous d'exercer un certain contrôle. C'est le seul moment de la vie où nous avons le contrôle lorsque nous avons une pensée consciente à la suite d'un contact, soit un contact externe avec l'un de nos cinq sens physiques, soit un contact dans l'esprit. Nous avons cette pensée consciente qui surgit dans notre esprit et c'est à ce moment-là que nous avons la possibilité de réagir ou plutôt de répondre habilement à la situation. C'est le seul aspect de nous que nous contrôlons, la façon dont nous réagissons/répondons à ce qui se passe en temps réel dans notre conscience. Malheureusement, nous ne faisons généralement pas un très bon travail pour répondre aux choses qui nous viennent à l'esprit. En conséquence, le processus sous-jacent n'est pas satisfait, il ne peut pas continuer son travail, il va donc poser cette question encore et encore jusqu'à ce que nous fassions un meilleur travail pour résoudre le problème, en fournissant une bonne réponse à la question. D'ailleurs, c'est ainsi que vous abandonnez les trois poisons en répondant de manière habile à vos processus sous-jacents. Une fois que vous avez fait cela, alors les processus sous-jacents, et il y en a beaucoup, sont heureux, ils peuvent continuer leur travail par eux-mêmes, ils n'ont pas besoin du moi conscient pour fonctionner. En conséquence, votre esprit est en paix, tout le temps. Donc moi je n'ai pas beaucoup besoin d'avoir des pensées dans mon esprit.

Est-ce que je pense ? Je pense quand j'ai une nouvelle tâche à faire. Par exemple j'ai un petit groupe de *dhamma* ici et chaque semaine nous prenons un sujet et je regarde les *suttas* liés à ce sujet, je prépare un

document que j'envoie aux gens en préparation de la discussion. Pendant que je fais cela, je pense que j'utilise mon esprit de réflexion, mais comme l'explique très clairement une étude récente des sciences cognitives, la réflexion n'est pas principalement une activité consciente. C'est surtout une activité inconsciente avec un certain moment de conscience, c'est ce qu'on appelle le "traitement inconscient de l'information". Le flux d'informations surgissant dans notre conscience lorsque nous pensons nous fait croire que nous pensons consciemment. Non, ce qui se passe, c'est que nous suivons petit à petit, à intervalles réguliers, ce que le processus sous-jacent fait pour nous. Donc 99,99% de ce qui se passe en nous, corps et l'esprit, est inconscient.

En fin de compte, je pense très peu. C'est assez étonnant parce qu'il y a certaines cultures qui veulent vous faire croire que les êtres humains sont là pour penser. Descartes disait : "Je pense donc je suis." Maintenant je dis : "je ne pense pas donc je suis" car je suis beaucoup plus présent quand je ne pense pas, je peux être totalement avec ce qui se passe dans le moment présent.

Pouvons-nous maîtriser nos pensées ? ...

Question 53: *Bon, pouvons-nous maîtriser nos pensées ? Doit-on être passif envers elles et juste noter leur présence ou peut-on plutôt diriger activement ses pensées ?*

Réponse 53: Eh bien, je pense que je l'ai déjà expliqué. Vous ne produisez pas consciemment vos pensées. Vos pensées sont produites par vos processus inconscients. Si vous les avez entraînés, la seule chose que nous puissions faire consciemment est d'entraîner notre conscience sous-jacente en la nourrissant avec de bonnes informations. Une fois que vous avez fait cela, petit à petit bien sûr, une fois le travail terminé, vous n'avez plus à alimenter ces processus sous-jacents. Les processus sous-jacents sont heureux de fonctionner seuls.

Nous sommes des créatures d'habitude. Une fois que vous avez développé des habitudes, il est difficile de les changer, mais si vous avez développé de bonnes habitudes, vous n'avez pas à les changer.

Nous fonctionnons la plupart du temps sans avoir besoin de réfléchir. Il est important de noter qu'il n'est pas nécessaire d'occuper son esprit en particulier avec de la verbalisation.

Maintenant, concernant le contrôle de nos pensées, un aspect très important du CO est l'Effort Habile, le composant numéro six du CO, en particulier le deuxième aspect qui consiste à protéger notre esprit contre les pensées négatives. Lorsque vous avez une pensée désagréable qui vous vient à l'esprit, soit vous êtes dans une situation tranquillement à la maison où vous avez le temps d'adresser le problème sous-jacent qui vous fait avoir cette pensée désagréable, soit, la plupart du temps, ce n'est pas comme ça, quelque chose se passe et vous avez cette pensée qui vous vient à l'esprit, que ce soit dans votre vie quotidienne ou dans votre méditation et vous n'avez pas la possibilité de traiter le problème sous-jacent, vous devez donc simplement protéger votre esprit contre les pensées négatives.

Nous devons développer une technique basée sur ce que le Bouddha nous fournit avec la deuxième composante de l'Effort Habile qui est d'abandonner la pensée désagréable qui occupe l'esprit. J'ai utilisé plusieurs techniques différentes, en particulier deux, pour occuper mon esprit avec quelque chose de doux afin que la pensée désagréable n'ait aucune chance d'occuper ma conscience. L'une consiste à faire *metta* en m'envoyant de la bienveillance à moi-même ou à quiconque vers qui j'ai envie d'envoyer cette pensée à ce moment-là. En faisant une activité répétitive de ce genre, l'esprit est occupé et dans ce cas il est occupé à faire quelque chose de positif qui est le troisième aspect de l'Effort Habile ainsi que le quatrième aspect qui est de maintenir cette pensée positive aussi longtemps que possible. La deuxième technique que j'utilisais plus fréquemment pendant de nombreuses années est le comptage comme je l'ai déjà expliqué au début de cet entretien. Ce fut une technique très utile pour protéger mon esprit.

C'est ainsi que vous contrôlez l'esprit. Vous ne contrôlez pas directement ce qui surgit dans votre esprit, vous contrôlez votre réponse à cette pensée, c'est le seul contrôle que nous ayons.

Reste-t-il une sexualité ?

Question 54: *Changeons un peu de sujet, qu'en est-il de la sexualité ? Vous avez fait une distinction entre le désir et l'envie, éprouvez-vous toujours du désir sexuel ? Pouvez-vous encore vous engager dans la sexualité ?*

Réponse 54: Récemment, lorsque j'ai revisité l'Origine Interdépendante, j'ai trouvé cet essai très intéressant de cette érudite polonaise qui s'appelle Joanna Jurewicz, où elle propose, de manière assez convaincante, que l'Origine Interdépendante est le moyen pour le Bouddha de répondre au mythe hindou de la création qui commence par l'ignorance et c'est pourquoi les douze maillons commencent par l'ignorance. Désolé si je ne réponds pas directement à la question. Dans son essai, elle parle de ce que : "le désir ardent pour une autre personne constitue la base de l'activité sexuelle". J'ai trouvé cette déclaration tout à fait pertinente à votre question.

Peut-on avoir une relation sexuelle avec quelqu'un sans envie ? Je ne suis pas sûr. Le truc, c'est que maintenant je n'ai plus envie d'activité sexuelle avec quelqu'un. Quand je vois une belle femme, je vois juste une belle femme, bien sûr elle est belle pour moi à cause de mon canon de beauté mais je n'ai aucune attirance, aucun désir, aucune envie d'avoir une activité sexuelle avec elle. C'est très très agréable car maintenant je peux avoir des contacts avec beaucoup de jeunes sans avoir aucun problème. Je peux regarder de belles personnes, être avec de belles personnes sans avoir ce petit truc au fond de l'esprit : "Hum je pourrais faire quelque chose avec elle, ce serait sympa", non, ça n'arrive plus du tout. Il n'y a aucune envie d'avoir une activité sexuelle avec quelqu'un.

Avoir une relation sexuelle, l'activité physique de faire l'amour à quelqu'un demande réflexion et considération et un certain dévouement si l'on veut qu'elle soit réussie. Comme je l'ai évoqué plus haut, c'est aussi vrai pour préparer un bon repas et autres activités, il faut y mettre beaucoup d'énergie pour réussir. Je pourrais imaginer, éventuellement, potentiellement, un *arahant* faisant l'amour avec un autre *arahant* parce que les deux n'ayant aucune envie, ils éprouveront simplement l'un des trois plaisirs mentionnés par le Bouddha dans ce sutta (SN 36.31) que je mentionne tout le temps : le plaisir des cinq sens. En devenant *arahant*, vous n'abandonnez pas le plaisir des cinq sens. Le plaisir du sexe est reconnu par les êtres humains comme étant l'un des plus grands plaisirs qu'un être humain puisse éprouver. Je pourrais imaginer qu'un *arahant* puisse éprouver du plaisir sexuel avec une autre personne, mais pour ne pas avoir de problème d'envie, je pense que la meilleure façon serait qu'il ou elle le fasse avec un autre *arahant*. C'est totalement une théorie, potentiellement idiote, je n'ai absolument aucune expérience de cela et je ne suis pas vraiment intéressé à chercher, à attendre qu'un autre *arahant* se présente. Non, absolument pas. J'ai dit auparavant que cela faisait environ treize ans que je n'avais pas eu de relation sexuelle avec ma femme et que tout allait bien. Nous sommes toujours très amoureux et très proches l'un de l'autre mais maintenant il n'y a plus besoin de relation sexuelle.

Pouvez-vous faire le travail tout en étant occupé à mener une vie normale ? ...

Question 55: *Une grande partie de votre auto-transformation s'est produite dans une période de grande stabilité dans votre vie, après votre départ à la retraite. Pensez-vous qu'il serait possible de se transformer pour une personne qui n'a pas la stabilité ? Par exemple, son travail nécessite une planification constante, une évaluation, des décisions et des choix difficiles, des négociations difficiles, des compromis sociaux avec d'autres humains, s'endetter, serait-ce encore possible ?*

Réponse 55: Ouais, ne conditionnez pas *nibbāna* (rire) ! Ce que je veux dire par là, c'est que tous les moments de la vie sont des occasions de découvrir où l'on est et de savoir ce qu'il faut faire pour se transformer vers la réalisation de *nibbāna*. Le fait que vous soyez dans des circonstances particulières peut aider mais ce n'est pas une chose fondamentale. L'important est que vous n'ayez aucun doute sur le fait que, encore une fois, vous devez abandonner les trois poisons. Dans de nombreuses situations de notre vie, nous aurons des choses qui nous arriveront qui 'appuieront sur nos 'boutons' dont nous devons, d'abord, prendre conscience et, deuxièmement, prendre la décision de 'dévisser' ces 'boutons' afin qu'il n'y ait pas de réaction maladroite, la prochaine fois que nous serons confrontés à des situations similaires. Le fait que vous soyez un homme d'affaires ou à la retraite ne fait pas une énorme différence. Parce que si vous vivez, de base, une vie consciente où vous faites vraiment attention à ce qui se passe à chaque instant de votre vie et que vous notez (les notes écrites sont très importantes) ce qui se passe chaque jour de votre vie, c'est pourquoi je conseille aux gens de faire une méditation à la fin de leur journée pour revoir leur journée et noter les bonnes choses qui se sont passées et prendre note des moins bonnes choses qui se sont passées et ensuite avoir un programme très méthodique, une méthode de se transformer et d'abandonner peu à peu les choses qu'ils ont découvertes en eux et qui doivent être transformées.

C'est super de voir les gens venir dans mon groupe de *dhamma*, communiquer sur le *dhamma*, sur comment ils appliquent le *dhamma* dans leur vie quotidienne alors qu'ils font face à n'importe quelle situation au travail, à la maison ou ailleurs, essayant d'appliquer le *dhamma* dans leur vie.

Dans mon cas, au cours des sept années qui ont suivi mon départ à la retraite, j'ai considéré que j'avais besoin de passer beaucoup de temps à apprendre et à dépoussiérer le *dhamma*. J'ai décidé d'appliquer mes compétences, mon intelligence, les compétences que j'avais développées en tant qu'ingénieur pour bien comprendre le *dhamma* dans ses aspects pratiques. C'est pourquoi j'ai progressivement lu tous les 11800 *suttas*. J'y ai recherché ce qui était vraiment utile en appliquant l'approche du *Kalama sutta* qui est : d'intégrer les choses qui marchent, qui produisent de bons résultats pour soi et pour les autres et mettre de côté les concepts improductifs. Progressivement je suis tombé sur un certain nombre d'aspects du *dhamma*, en fait des choses trouvées dans certains *suttas* qui, je crois maintenant, ne font pas partie de l'enseignement originel du Bouddha, qui n'étaient pas utiles pour faire le travail d'abandon des trois poisons. J'ai décidé d'ignorer ces aspects. Je les ai donc mis de côté.

Oui, j'ai eu plus de temps, depuis que je me suis à la retraite pour faire toutes ces études mais quand je regarde les 17 années avec le *dhamma* avant d'être à la retraite, je dépensais déjà pas mal d'énergie en méditation, en retraites, à l'étude, à communiquer avec d'autres personnes intéressées au *dhamma*, etc. Le fait est que mon chemin à l'époque était un zigzag, je n'allais pas en ligne droite car il y avait tellement d'informations peu pratiques sur le *dhamma* qui m'avaient été fournies par les deux traditions que j'ai un temps suivies, jusqu'à ce que je décide de les abandonner, et cela m'a pris du temps. Aujourd'hui, j'ai une connaissance et une compréhension complètes de ce qui marche, de ce qui est pratiquement utile dans le *dhamma* et je fais ce que le futur Bouddha avait fait, c'est-à-dire suivre son propre chemin..

Quand j'ai commencé avec le *dhamma* il y a 27 ans, si je s'avais appris ce que je sais aujourd'hui je l'aurais fait beaucoup plus vite, disons, peut-être en 6 ou 7 ans au lieu de 27. Si tu sais vraiment mettre en pratique les trucs utiles du *dhamma* tu peux le faire en 5, 6 ans, pas de soucis. Pour certaines personnes en encore moins de temps si elles ont reçu très peu de traumatismes en grandissant, elles n'ont donc pas beaucoup de travail à faire pour assécher les reliquats du passé et poursuivre le reste du chemin. Il n'y a donc pas de réel problème quelle que soit la situation dans laquelle vous vous trouvez. Bien sûr, si vous vous trouvez dans une zone de guerre comme la Syrie aujourd'hui, ce n'est pas la meilleure situation pour pratiquer le *dhamma*, découvrir le *dhamma* pour commencer et pratiquer le *dhamma* et réaliser *nibbāna*. Heureusement, il y a beaucoup de gens qui sont sur cette terre dans des conditions relativement bonnes qui leur permettent de faire autre chose que simplement survivre. Beaucoup d'environnements sont propices mais le problème est de trouver le vrai *dhamma*, le *dhamma* qui vous permettra d'obtenir des résultats.

Certaines qualités peuvent être développées via une pratique, d'autres non ...

Question 56: Vous avez maintes fois souligné que plusieurs éléments de la voie du Bouddha ne sont pas pratiqués mais qu'ils sont naturellement et automatiquement développés en tant que sous-produit de la suppression de *taṇhā*. Pouvez-vous donc résumer quels éléments pourraient être pratiqués, quelle est la pratique réelle et quels éléments ne sont pas praticables mais sont les résultats d'autres choses ?

Réponse 56: J'ai fait un tableur regroupant toutes les qualités que l'on peut trouver dans le *dhamma* pour voir lesquelles, j'ai deux colonnes, une pour les qualités du *dhamma* que l'on peut développer directement et l'autre colonne pour les qualités du *dhamma* qui seront développées indirectement. Il y en a beaucoup que vous pouvez faire directement. Par exemple : l'étude du *dhamma*, le développement des quatre *satipaṭṭhānas*, l'apprentissage de l'abandon de *taṇhā*, les moyens de subsistance corrects, la modération dans l'alimentation, être modeste, développer la moralité, parler correctement (une qualité très importante), respecter les cinq préceptes, être très sensible au *dukkha*, remarquez l'impermanence, la mise en place d'intentions en particulier le renoncement, et bien d'autres. Il y a donc de nombreux aspects du *dhamma* qui peuvent être pratiqués directement et le plus important est d'abandonner les cinq obstacles. Abandonner les cinq entraves demande un effort conscient en s'appliquant à la tâche.

Dans la liste des aspects du *dhamma* que vous ne "faites" pas directement, cela inclut : *nibbāna*, vous ne faites pas *nibbāna*, vous ne devenez pas un *arahant* juste en le voulant, encore une fois ceux-ci sont le résultat de l'abandon des trois poisons. *samatha* - le calme / la tranquillité du corps et de l'esprit sont également le sous-produit de votre transformation. Les *jhānas*, bien sûr, ne sont pas accomplis mais vécus en conséquence de l'abandon de *taṇhā*. L'équanimité qui, pour moi, est le signe de la fin du chemin, en tant que septième facteur d'éveil, quand l'équanimité de *jhāna* 3 et *jhāna* 4 se répand dans votre quotidien, constamment, c'est le signe que vous avez terminé le travail. L'équanimité n'est pas quelque chose que vous faites, c'est une situation forcée lorsque vous faites cela, cela ne dure pas. La joie/*pīti* n'est pas quelque chose que l'on peut s'obliger à ressentir, cela durera quelques secondes, c'est tout.

L'attention / *sati* est aussi un sous-produit de votre transformation. Vous pouvez pratiquer le *sati* en faisant une méditation comme *ānāpānasati* où vous vous concentrez sur la respiration, essayez de rester concentré sur la respiration et si l'esprit va errer, prenez-en note et revenez à la respiration. Vous pouvez entraîner un peu votre esprit avec cette pratique mais encore une fois c'est une situation forcée, la vraie *sati* c'est quand vous restez présent avec ce qui est sans rien avoir à faire et cela arrive quand vous avez l'esprit apaisé d'une personne transformée qui a abandonné les trois poisons. Idem pour le bonheur / plaisir / *sukha* et la sagesse / *paññā*.

La sagesse n'est pas quelque chose que vous faites, encore une fois, c'est le résultat de votre transformation et de l'expérience naturelle de *samatha*. Le revers de *samatha*, *vipassanā*/la vue profonde n'apparaît que lorsque vous gardez l'esprit silencieux. Vous devez avoir abandonné les cinq obstacles afin d'avoir une véritable vue profonde. Il est intéressant de noter que la science cognitive moderne nous dit que : "Il semble que les processus qui produisent des informations ne nécessitent pas de prise de conscience." Conclusion : *vipassanā*/la vue profonde n'est pas une pratique.

Il est essentiel de faire la différence entre les qualités que nous pouvons développer à travers une pratique et celles pour lesquelles une pratique sera une perte de temps. Malheureusement, encore une fois, je pense que les traditions bouddhiques ont mis l'accent sur des pratiques de méditation pour des qualités qui ne peuvent pas être développées directement.

L'Origine Interdépendante est-elle cruciale pour la libération ? ...

Question 57: *Il existe de nombreux suttas qui déclarent que l'Origine Interdépendante est absolument cruciale pour la libération et ils la présentent comme la découverte centrale du Bouddha de la manière suivante : "Qui voit l'Origine Interdépendante voit le dhamma. Celui qui voit l'Origine Interdépendante voit le dhamma." Jusqu'à présent, dans votre témoignage, il n'en a été fait aucune mention. Est-ce que cela figure de quelque manière que ce soit dans votre expérience d'auto-transformation ?*

Réponse 57: Au fil des années, j'ai étudié ce sujet de l'Origine Interdépendante (OID), et ce dans les deux traditions *Mahāyāna* et *Theravāda*. Je peux vous dire que cela a été, pour moi, depuis très longtemps un sujet très confus. J'ai commencé à en parler il y a quelques minutes. L'essai de Joanna Jurewicz a été très instructif pour moi. La façon dont le Bouddha présente les douze maillons traditionnels est une manière de répondre au mythe de la création que l'on trouve dans les Vedas. Je me demandais toujours : "Pourquoi l'Origine Interdépendante commence-t-elle par l'ignorance ? Parce que pour que l'ignorance existe, il y a de nombreuses conditions préalables pour que cela se produise. L'univers doit être là. Donc OID était vraiment un défi pour moi. Quoi qu'il en soit, OID a différentes présentations dans les *suttas*. Ce ne sont pas seulement les 12 liens, il y a plusieurs listes, une avec seulement deux liens. L'une d'entre elles commence par la composante de la deuxième vérité : l'avidité. Pour moi, cette autre formulation a beaucoup plus de sens car elle devient beaucoup plus pratique. Réaliser que l'avidité est la cause de ma souffrance et des liens suivants. Alors oui, si je travaille sur mon avidité cela aura certainement un effet et tous les liens finiront par se rompre.

Au lieu de cela, les gens regardent les 12 liens qui commencent par l'ignorance et ils se disent, d'accord, je dois rompre les liens à ce niveau. Et puis ils se demandent comment puis-je supprimer l'ignorance. Leur réponse est, par la connaissance. Bon je vais donc étudier. Malheureusement, la compréhension n'est qu'une partie de la réponse. Je pense que les traditions ont mis l'accent sur l'Origine Interdépendante du fait de ne pas savoir utiliser le Chemin Octuple. Ayant perdu cet aspect fondamental du *dhamma* qui est, comment utiliser pratiquement le CO pour abandonner les trois poisons, les traditions ont développé une nouvelle approche qui est : nous devons abandonner l'ignorance donc développons la connaissance.

Pour moi les 12 maillons, tels que proposés par le Bouddha, étaient une manière de nous faire prendre conscience que tout est sous forme de processus. Qu'il n'y a rien de solide, de concret. Tout est un ensemble de processus causés par certaines conditions préalables et que si une condition essentielle n'est pas là, alors le processus dépendant ne se produira pas. Réaliser les dépendances entre ces processus est une chose très importante car à l'époque du Bouddha, il y avait des gens qui croyaient qu'il n'y avait pas de dépendances, aucune responsabilité pour nos actions, etc. Au lieu de cela, le Bouddha a clairement dit que nous sommes responsables de nos actions intentionnelles.

Aussi et de façon très importante, les 12 maillons sont un moyen de réaliser que, comme tout est processus, il n'y a rien auquel on puisse s'attacher. Les 12 liens démontrent qu'il n'y a pas de moi permanent, ni d'âme. A l'époque du Bouddha comme aujourd'hui dans de nombreuses traditions il y a ce concept d'âme qui voudrait nous faire croire qu'il y a en nous quelque chose de solide, de permanent qui va être là pour toujours.

Pour moi, les 12 maillons présentent un aspect intellectuel du *dhamma* plutôt qu'un aspect pratique. Comment utilisez-vous concrètement les 12 liens pour abandonner *taṇhā* ? Je n'ai pas de réponse à cette question. Utilisez plutôt le CO et oui, cela fera le travail. Les 12 liens vous donneront un peu de compréhension intellectuelle de comment cet univers fonctionne. Peut-être que les 12 liens pourraient être considérés comme l'aspect physique quantique du *dhamma*.

La perception du non-soi est-elle un élément crucial ? ...

Question 58: *Alors, voyez-vous aussi la perception dans le non-soi d'une manière similaire plus comme une théorie, parce qu'il y a beaucoup de suttas qui voient la libération comme une conséquence de la perception du non-soi/anatta ? On voit par exemple les cinq khandhas, les six bases sensorielles, les quatre éléments comme non-soi puis à cause de cela on devient désenchanté puis vient l'impassibilité et son esprit se libère. Vous présentez votre auto-transformation et faites le travail d'une manière différente. Alors, comment vous rapporteriez-vous à ce concept selon lequel la compréhension du non-soi est un élément crucial de la libération ?*

Réponse 58: Encore une fois pour moi, c'est purement une chose intellectuelle. La psychologie moderne est arrivée à la même conclusion que le Bouddha qu'il n'y a pas de soi permanent en nous, êtres sentients. Accepter cette idée est purement intellectuel. C'est un concept qui dit, d'accord, je suis maintenant conscient qu'il n'y a rien de permanent là-dedans. Bien, mais encore une fois, la connaissance de quelque chose n'enlève pas l'aspect émotionnel de celui-ci. Même si vous savez intellectuellement qu'il n'y a pas de soi, cela enlève-t-il automatiquement le désir d'être éternel, d'être toujours là ? Vous devez travailler sur d'autres aspects, cette connaissance ne supprimera pas vos envies.

L'envie de devenir ne sera pas abandonnée simplement par le savoir que nous sommes impermanents. Il faut travailler sur l'aspect émotionnel de la chose. À commencer par : pourquoi avons-nous cette envie en premier lieu ? Ensuite, traitez les causes sous-jacentes de notre envie. Pour moi, la connaissance de l'impermanence du soi n'est pas en ligne directe avec *nibbāna*. Si nous n'étions pas des êtres émotifs, je pourrais accepter l'idée.

Le fait est que la formule que vous mentionnez dans les *suttas* est une formule de stock. Vous trouvez cet aspect du Chemin Graduel, dans ce cas la fin du chemin, répété dans de nombreux *suttas* ici et là. Est-ce la présentation originale que le Bouddha a faite ? C'est une question. Pour moi, il était plus facile de mémoriser les *suttas* en utilisant une de ces phrases courantes comme celle-là sans en réaliser les implications pour les futurs lecteurs.

Quel est le rôle des autres états méditatifs et des *Brahmavihārās* ? ...

Question 59: *Un autre sujet du même genre. Vous avez beaucoup parlé des quatre jhānas et de leur rôle dans l'accomplissement du travail. Qu'en est-il de ces autres états méditatifs décrits dans les suttas, les quatre arūpas ou états sans forme, la cessation de la perception et des sensations ou les quatre Brahmavihārās, les soi-disant demeures divines ? Quelle est votre opinion sur ces états ?*

Réponse 59: Assez différent pour les deux premiers et le dernier. Les deux premiers, en particulier le premier que je n'appelle pas *arūpas*, je les appelle *samāpattis*. Ces quatre réalisations sont les réalisations que le futur Bouddha avait apprises de ses deux maîtres. Il est rapidement devenu très avancées avec elles et chaque enseignant voulait à son tour qu'il enseigne avec eux mais le futur Bouddha a dit : "Non, ce n'est pas suffisant. Cela n'enlève pas mon dukkha." Alors il est passé à autre chose. Il l'a fait une fois, il l'a fait deux fois. En fin de compte, il a abandonné ces *samāpattis*.

J'ai maintenant une question. Quelle pourrait être la raison de réinsérer dans le dhamma les *samāpattis* qu'il a rejeté avant de devenir le Bouddha ? La différence était pour lui qu'après avoir essayé ces réalisations, il a essayé des pratiques très ascétiques dont il s'est rendu compte que c'était encore une perte de temps car cela n'enlevait pas son *dukkha*. Puis il s'est souvenu, ce souvenir est pour moi son moment d'Entrée dans le Courant, quand il a eu son premier *jhāna*. Je considère cela comme l'événement d'Entrée dans le Courant du futur Bouddha car à ce moment-là, il lève le doute sur le chemin vers l'éveil. À partir de là, de ce souvenir, il est entré dans un chemin totalement nouveau et différent de tout le monde. Pourquoi aurait-il réintroduit plus tard ces pratiques qu'il avait rejetées auparavant, alors qu'il considérerait qu'elles n'étaient pas assez

bonnes pour réaliser *nibbāna* ? Il existe un certain nombre de *suttas* où l'on retrouve ces quatre *samāpattis* comme une progression après les quatre *jhānas*. Mais surtout, on ne les trouve pas dans des *suttas* très importants tels que DN 2 où le Bouddha parle à un roi des bienfaits de la vie spirituelle. Cela aurait été l'endroit parfait pour renforcer que, oui, après les quatre *jhānas*, vous devez faire les quatre *samāpattis* et finalement la cessation de la perception et des sensations (*nirodha*), mais non, il ne l'a pas fait ! Il existe de nombreux *suttas* qui parlent des *jhānas*, plusieurs centaines d'entre eux où il n'y a aucune mention des *samāpattis* et du *nirodha*.

Mon interprétation de cette situation est qu'un certain nombre de *suttas* ont été donnés à certains moines ou moniales pour qu'ils les mémorisent et les transmettent de génération en génération et dans certains cas ces personnes étaient issues de la tradition hindoue, elles avaient été formées à ces *samāpattis* et ont décidé de les rajouter dans les *suttas* du Bouddha. Et où les mettre sinon après les *jhānas* ? Si vous étudiez ces *suttas*, vous vous rendez compte qu'il n'y avait pas d'autre endroit pour les mettre. Cela a causé l'énorme malentendu dans certains cercles *Theravadins* qui est que *jhāna* doit être une activité de concentration en préparation pour plus d'activités de concentration, les *samāpattis*.

Aujourd'hui, nous trouvons cette divergence entre ces *suttas*, qui d'ailleurs ne sont pas très nombreux, et les autres *suttas* qui présentent les *jhānas* par eux-mêmes sans rien après. Finalement, et c'est l'essentiel, les *samāpattis* et le *nirodha* ne sont pas dans le Chemin Octuple, ni dans les 7 facteurs d'éveil, ni dans les 37 éléments de l'éveil listés dans la section *mahāvagga* du *Samyutta Nikāya*, tandis que les quatre *jhānas* font partie du CO et de la composante *samādhi* des 7 facteurs d'éveil. Tous les érudits, y compris les moines et les moniales, conviennent que personne ne sait à quoi servent ces états. Alors si nous ne savons pas à quoi ils servent, appliquons l'approche du *Kalama sutta*, qui est : est-ce utile ? Est-ce cela va produire de bons résultats ? Vais-je réaliser *nibbāna* avec ces choses ? Si vous n'en êtes pas convaincu, ne les pratiquez pas. Heureusement, je ne suis entré dans aucune de ces pratiques. Au final je n'en ai pas eu besoin et je suis vraiment content de ne pas avoir perdu mon temps à essayer ces pratiques.

Les *Brahmavihārās* sont une autre histoire bien qu'ils ne fassent pas non plus partie des 37 éléments de l'éveil. Pour moi, je considère important le 1er, *metta*. Je ne suis pas d'accord sur l'accent mis par la tradition *Mahāyāna* sur le 2ème, la compassion, car cette émotion peut avoir des effets secondaires dangereux : trop de compassion, vous pouvez vous épuiser émotionnellement. Le troisième, la joie sympathique, bien sûr se réjouir du bien qui arrive aux autres est une chose très naturelle à faire, grâce aux neurones miroirs que possèdent les êtres sentients, pas seulement les êtres humains. Je ne vois pas la nécessité de beaucoup de pratique pour développer celui-ci une fois que vous vous êtes engagé dans la non-malveillance. Le quatrième, l'équanimité, pour moi n'est pas une pratique comme nous en avons discuté précédemment, l'équanimité, le signe de la fin du chemin, est le sous-produit de quelque chose d'autre.

Le premier, *metta*, est définitivement une très bonne pratique que je conduis depuis de nombreuses années et que je continue de faire. L'attitude consistant à ouvrir son cœur, à envoyer de pensées positives à soi-même et à tous les êtres sentients de cet univers est une très bonne pratique car elle nous donne un point de vue et une attitude positive envers tout l'univers. C'est un bon outil, comme je l'ai mentionné précédemment, pour protéger notre esprit contre la négativité, cela fait partie de la 6ème composante du CO, l'Effort Habile. Le seul aspect du *Brahmavihārās* que je considère vraiment utile en tant que pratique est *metta*.

La fin du monde ...

Question 60: *La cessation de la perception et des sensations est une chose, mais il y a aussi un groupe de textes dans les suttas qui met beaucoup l'accent sur la notion de cessation, nirodha, en elle-même. Par exemple : cessation de forme, cessation de perception, cessation de contact. L'arrêt ou la cessation de la*

conscience, et aussi le concept connexe d'aller au bout du monde. Est-ce que ces états figurent dans votre expérience ? Quelle est votre opinion sur toute cette couche de textes, sur ces idées ?

Réponse 61: Qu'est-ce que le monde et qu'est-ce que la cessation du monde ? C'est une question importante. Le monde est défini par le Bouddha comme le résultat de ce qui se passe avec nos six bases sensorielles. Donc la cessation du monde a à voir avec ce qui se passe avec nos six sens. Mais cela ne signifie pas la cessation de tous les aspects des *khandhas* qui résultent du contact, de la sensation, de la perception, des formations mentales et de la conscience. Vous n'avez pas besoin de les arrêter complètement pour de bon. Ce qu'il faut faire, c'est abandonner la recherche d'un *nimitta*, la recherche de *nimitta* associée à tous ces contacts entre les objets externes et nos cinq sens ou objets internes et notre esprit. Vous ne recherchez plus quelque chose d'agréable à saisir ou de désagréable à rejeter. Vous êtes sans passion pour le monde. Vous n'avez plus d'illusions là-dessus, plus de rêves sur certaines réalités, des désenchantements, vous voyez les choses telles qu'elles sont. C'est tout. *nirodha*, la cessation est la cessation de l'illusion sur tous les aspects de l'univers. C'est cela pour moi la fin du monde ou aller au bout du monde.

Puis-je m'illusionner croyant que je suis un arahant ? ...

Question 61: *De nombreuses personnes au sein du bouddhisme ou même d'autres traditions ont affirmé qu'elles étaient éveillées. Pourtant, leurs témoignages sont différents les unes des autres. Peut-être se peut-il qu'elles ne soient pas toutes éveillées. Il est possible que certaines se fassent des illusions. Ils pensent qu'elles sont éveillées et en fait elles ne le sont pas. Avez-vous envisagé, envisagez-vous la possibilité que vous vous illusionniez sur vous-même, par exemple que vous croyiez que vous êtes un arahant alors que vous ne l'êtes pas encore ? Comment pourriez-vous vous défendre si quelqu'un portait une telle accusation contre vous, peut-être un bouddhiste traditionnel ?*

Réponse 61: Pour moi, le critère est très simple. Réaliser *nibbāna* est le résultat d'avoir abandonné l'avidité selon la deuxième vérité. Réaliser *nibbāna* signifie que vous ne rencontrez plus aucun *dukkha*. Pour de bon. J'ai un historique à ce sujet et c'est un historique progressif. Il y a quatre ans, j'ai commencé à ressentir le fait d'avoir complètement abandonné certaines des grandes avidités, en particulier une aversion, la colère. Soudainement, j'ai réalisé que je ne pouvais plus me mettre en colère. J'ai continué à essayer de trouver des choses qui pourraient me mettre en colère et je n'en ai pas trouvé. Puis progressivement d'autres aspects de l'avidité ont disparu comme par exemple l'irritation, alors j'ai réalisé que même quelque chose de désagréable ne m'irritait plus et cela s'est produit et maintenu depuis plusieurs années. J'ai progressivement vu disparaître en moi les trois poisons. J'ai maintenu une feuille de calcul avec un onglet de révision mensuelle de mes progrès dans l'abandon des 128 peurs et aversions et aussi des autres aspects du *dhamma*. Il est étonnant de voir l'évolution au fil des mois et comment progressivement les 128 éléments sont devenus tous verts, ce qui signifie qu'ils ont disparu.

Maintenant, la dernière chose à disparaître est l'illusion/l'égarement. Pourquoi? Parce que l'illusion n'est pas quelque chose que vous pouvez combattre directement. Vous ne pouvez pas faire une liste de vos illusions parce que si vous pouviez faire une telle liste, vous les avez déjà abandonnées, parce que vous savez qu'elles ne sont pas ce que vous pensez qu'elles étaient. Vous pouvez faire une liste de vos peurs et aversions, parmi les 128 éléments. Vous pouvez regarder les envies restantes, une fois que vous avez abandonné vos peurs et vos aversions, ce qui signifie que vous avez abandonné le revers de la médaille, les envies associées aux peurs et aux aversions. Il restait quelques avidités comme j'en ai parlé précédemment : attirance pour l'autre sexe, relation avec la nourriture, utilisation de la musique pour modifier l'humeur, etc. et vous y travaillez dessus jusqu'à ce qu'un jour vous réalisiez : "Oh, je peux profiter de toutes ces choses sans avoir une envie." Enfin, il reste à voir s'il reste une illusion quelconque.

Cette question que vous posez est l'illusion ultime. Est-ce que je me fais des illusions sur où je suis ? Le fait est que l'illusion est la cause des envies et des aversions. Une fois que vous avez abandonné les envies et les aversions, cela signifie que vous regardez les choses sans malentendu, sans erreur de perception, sans erreur

de conception. Vous regardez quelque chose et vous n'y voyez pas de *nimitta*, il n'y en a pas, et c'est ainsi pour tous les aspects des six bases sensorielles. L'illusion causant des envies et des aversions une fois que vous les avez abandonnées il ne reste plus d'illusion. Est-ce que ça a du sens ? Parce que vous voyez une illusion par ses effets. L'effet d'une illusion est une envie ou une aversion. Une fois que vous n'avez plus d'aversion et d'avidités, vous savez que vous n'avez plus d'illusion.

Quoi qu'il en soit, comme je l'ai dit au début, se donner le titre d'*arahant* n'est pas vraiment quelque chose qui me préoccupe. Encore une fois, cela n'a aucune valeur pour moi. On a parlé du soi avant, de la projection de l'ego, etc. vous savez, je ne vais pas mettre un T-shirt où il est écrit "Je suis un *arahant*" et montrer cette image au monde, non. En fait, il y a quelques personnes sur terre que je connais qui se donnent le titre d'*arahant* et maintenant ils doivent passer le reste de leur vie à défendre cette position. Cela ne m'intéresse pas du tout c'est pourquoi je ne veux pas que ce témoignage soit publié sous mon nom, je souhaite qu'il soit anonyme. Je n'ai rien à projeter. Je n'ai aucune volonté d'entrer en discussion et même de discuter avec des bouddhistes qui voudraient contester où ils pensent que je suis à cause de leur perception de ce qu'est le *nibbāna*.

En fin de compte, si quelqu'un annonce qu'il est éveillé il devrait continuer dans le même souffle à dire : "C'est parce que j'ai abandonné les trois poisons" ou *āsavas* ou utiliser tout autre terme qu'ils veulent utiliser. Malheureusement certains d'entre eux que je connais qui prétendent être *arahant* ne prétendent pas en même temps qu'ils ont abandonné l'avidité, la haine et l'illusion, ce que moi je prétends. Ce que je prétends n'est pas d'un point de vue intellectuel, c'est d'un point de vue pratique. Cela fait plusieurs années que je n'ai ressenti des réactions négatives comme la colère, l'irritation, etc. Cela fait plus d'un an que j'ai connu un bonheur presque constant et une sérénité totale tout le temps. C'est ce qui compte. J'attends que quelqu'un ou quelque chose vienne appuyer sur un des 'boutons' que je ne réalise peut-être pas que j'ai toujours. Je n'ai pas peur que cet événement se produise. En fait, une fois que j'ai réalisé, il y a un an, que j'avais fini le travail, je n'ai plus eu aucun doute que si j'étais mis au défi, rien ne se passerait. C'est encore le troisième plaisir de ce sutta (SN 36.31) que je n'arrête pas de mentionner où vous pensez à là où vous en êtes et avez le plaisir de réaliser à nouveau que le travail est fini.

Laïc ou monastique, qui a une meilleure chance de finir le travail ? ...

Question 62: *Croyez-vous que les moines peuvent faire ce travail plus facilement ? Faire le travail, devenir arahant plus facilement que les laïcs ? Parce que c'est la vision traditionnelle. En fait, le point de vue traditionnel est que les laïcs ne peuvent pas atteindre cet état, mais votre témoignage contredit ce point de vue. Alors quels sont les avantages s'il y en a d'être moine, selon vous ?*

Réponse 62: Oui, pendant tant d'années après avoir rejoint la tradition *Theravada*, j'ai entendu cette histoire selon laquelle vous ne vous éveillerez pas si vous ne devenez pas moine ! Mais quelque chose au fond de moi disait : "Ne crois pas cette histoire !" Je pense que c'est un peu un biais égoïste de la part des moines.

Être monastique à l'époque du Bouddha a dû être une expérience tout à fait différente de ce qu'est être un monastique aujourd'hui. Parce qu'à l'époque du Bouddha, vous l'aviez lui et d'autres *arahants* qui pouvaient vous faire part de leur expérience personnelle d'une manière très pratique pour atteindre la même chose (voir ci-dessus la discussion sur le fait de savoir qui était quoi sur le chemin de l'éveil du temps du Bouddha et après). Les règles que l'on retrouve aujourd'hui, notamment dans la tradition *Theravada*, les règles du *vinaya* n'étaient pas toutes en place à l'époque du Bouddha, beaucoup ont été ajoutées plus tard. La vie d'un *Bhikkhu* ou d'une *Bhikkhuni* était très différente de la vie des monastiques vivant aujourd'hui dans des monastères. En fait, à l'époque du Bouddha, ces gens vivaient principalement à l'extérieur. Ils ne vivaient pas dans des monastères. Ils se rassemblaient pendant la saison des moussons, mais sinon ils vivaient dans la forêt ou dans la nature. Ils étaient assez isolés, vivant en petits groupes, donc c'était un environnement assez différent.

Malheureusement, le *dhamma* est devenu un ensemble de religions. Les religions s'établissent avec des institutions, des bâtiments et tout le reste et maintenant vous avez ces monastères. Si vous voulez être moine ou moniale aujourd'hui, vous devez rejoindre un monastère. Il n'y a pas beaucoup de moines et de moniales qui vivent aujourd'hui au milieu de la jungle. J'en connais un qui est au Sri Lanka. Les moines et les moniales vivent aujourd'hui dans des monastères.

Il y a un monastère *Theravada* près de chez moi. Je connais des gens qui ont été moines là-bas et ont dérobés. Ils m'ont donné un bon aperçu de ce qui se passe dans ce monastère et je ne suis pas trop impressionné. Fondamentalement, ces personnes sont dans le cadre du *vinaya* qui est : “Ne fais pas ceci, ne fais pas cela”, et puis on leur dit de méditer. C'est tout. Il n'y a pas de formation pour ces moines sur la façon d'utiliser le CO pour l'abandon des trois poisons. Cela n'existe pas. C'est pourquoi je dis que les traditions mettent la charrue avant les boeufs. Elles font méditer et c'est tout.

Dans la tradition *Theravada* que je connais, si vous réussissez à faire un *jhāna*, vous êtes sur la voie de l'éveil. Et oui vous pouvez ‘faire’ *jhāna* comme je l'ai expliqué précédemment, lors de longues retraites silencieuses où vous pouvez temporairement supprimer les cinq obstacles et expérimenter *pīti* et *sukha* puis vous vous retrouvez dans *jhāna* mais c'est une situation forcée, ce n'est pas le travail. Le travail consiste à pouvoir entrer dans les *jhānas* sans avoir à faire quoi que ce soit, ce qui signifie que vous avez abandonné pour toujours, non pas supprimé, les cinq obstacles. Un autre problème majeur dans le monde *Theravada* est qu'ils ne ‘font’ même pas les *jhānas* comme décrit dans les *suttas*, ils font les pratiques méditatives décrites dans le *Visuddhimagga* dont j'ai parlé auparavant, pratiques qui ne sont pas les *jhānas*.

Donc j'ai l'impression que ces gens font beaucoup de répression. Si tu vois ce que je veux dire. Mon ami moine, qui a maintenant quitté le monastère, est toujours très déterminé à s'éveiller et s'est rendu compte qu'en tant que laïc, il a en fait une meilleure chance de finir le travail.

Pourquoi continuer à vivre ? ...

Question 63: *Maintenant que vous prétendez être un arahant, comment trouvez-vous le désir et la motivation de continuer. Qu'est-ce qui vous fait avancer ? Avez-vous envie de vivre ? Ne voulez-vous pas entrer dans le nibbāna final, l'anupādisesa nibbāna ?*

Réponse 63: Lorsque j'étais sur le point de terminer le travail, je pensais souvent au Bouddha devenant une personne éveillée à l'âge de 35 ans. Il a vécu comme une personne normale mais heureuse pendant les 45 années suivantes. Il était très heureux de vivre aussi longtemps et si quelqu'un lui avait demandé de rester un peu plus longtemps, il l'aurait fait. La raison pour laquelle il voulait vivre aussi longtemps est qu'il voulait essayer d'inciter d'autres personnes à réaliser la même chose que ce qu'il avait réalisé pour lui-même. D'une personne très égocentrique, il était soudainement devenu une personne très compatissante. Au départ il avait envie de se transformer pour découvrir si la fin de *dukkha* était possible, c'est pourquoi je dis qu'il était égocentrique (très centré sur lui-même) et c'est la meilleure chose que nous puissions faire, nous transformer, réaliser *nibbāna* et ensuite si possible faire la différence pour les autres. C'est une motivation pour rester en vie.

Maintenant, mon approche de la vie est assez différente de ce qu'elle était avant car je ne projette aucun ego. Je ne projette pas mes envies et mes aversions sur le monde quand je fais quelque chose. Ma communication avec les gens qui est bien sûr beaucoup autour du *dhamma* est maintenant beaucoup plus habile, sans aucun désir d'accomplir quoi que ce soit mais juste d'être un témoin et de donner aux gens une chance de découvrir le vrai *dhamma* et d'accomplir la même chose que j'ai accomplie. C'est ce qui me motive en premier. La deuxième motivation est aussi qu'après 72 ans de misère, de souffrance, de *dukkha*, je veux profiter de la vie. Ce n'est pas trop tard! Vous pouvez profiter de la vie sans envie. Je veux éprouver les plaisirs offerts par

l'univers le plus longtemps possible, le plaisir des cinq sens, le plaisir de *jhāna*, et le plaisir d'avoir réalisé *nibbāna*. Cependant si cela ne se fait pas ce n'est absolument pas un problème.

Il y a quelques années, pour quelque raison, nous avons eu une discussion sur le vieillissement avec ma femme, une sorte de conversation amusante où on se demandait : “Combien de temps veux-tu vivre ?” pour une raison dont je ne me rappelle pas j'ai dit : “jusqu'à 104”. Suite à ça, pendant des années, je me suis dit : “Je vais vivre jusqu'au 104 ans.” Bien sûr, je peux mourir demain et cela ne me dérange pas. Récemment, j'en parlais à un bon ami qui suit une tradition hindoue et il m'a dit : “Non, non, tu devrais viser 108 ans pas 104 !” Moi : “Oh, 108. Pourquoi ça ?” Parce que dans sa tradition 108 est un nombre très propice. Si vous allez sur YouTube, vous trouverez cet Indien qui parle de l'importance de 108. Bien que je ne sois pas d'accord avec son argument, après tout l'univers est si grand, je suis sûr que vous pouvez trouver une relation entre n'importe quel nombre et certaines distances entre les corps célestes, je vise maintenant à vivre jusqu'à 108 ce qui me donne 35 ans de vie supplémentaires. Savez-vous pourquoi j'aime bien le chiffre 108? Parce que j'ai réalisé que 108 égale deux à la puissance deux fois trois à la puissance trois. Je trouve ça très sympa. Cela satisfait mon esprit mathématique. Quoi qu'il en soit si je réussis à vivre jusqu'en 2055 j'aurai peut-être la chance de voir les effets de ce témoignage et de mes activités d'*arahant* dans ce monde. Juste par curiosité.

Renaissance ...

Question 64: *Les bouddhistes parlent beaucoup de libération en termes d'être libre de la renaissance, libre de futures réincarnations. Vous nous avez déjà dit que vous ne vous souvenez pas de vos vies passées. Il en va de même de la question de la réincarnation dans votre expérience d'auto-transformation ?*

Réponse 64: Lorsque j'ai découvert le bouddhisme il y a 27 ans dans les traditions *Mahāyāna* puis *Theravada*, la renaissance était définitivement quelque chose qui était présenté comme un concept auquel je devais croire. Pendant de nombreuses années, ce concept n'était pas vraiment quelque chose à laquelle je croyais vraiment jusqu'à il y a 6, 7 ans quand j'ai décidé de faire des recherches sur le sujet. J'ai découvert qu'il y avait un scientifique aux États-Unis, le professeur Ian Stevenson, qui avait passé toute sa carrière à rechercher des cas d'enfants qui se souvenaient de vies antérieures. J'ai lu un livre du successeur de Ian, Jim Tucker, intitulé "Return to life". J'ai été particulièrement impressionné par le cas de ce petit garçon d'une famille chrétienne aux USA, qui se souvenait de la mort d'un pilote américain à la fin de la Seconde Guerre mondiale.

Je sais de toute façon qu'il y a beaucoup de choses dans cet univers qui ne peuvent pas être expliquées, ainsi pour la renaissance, il n'y a aucun moyen d'expliquer comment cet univers a produit la capacité qu'elle se produise. Même si je ne comprends pas comment cela se passe, la probabilité que cela se produise est maintenant devenue très forte pour moi. Aujourd'hui, la renaissance est quelque chose que je considère comme vrai. Mais encore une fois, c'est un concept. Quel est l'effet de ce concept sur la tâche d'abandonner les trois poisons ? C'est encore la question : “Est-il utile pour moi de croire à la renaissance afin d'abandonner un aspect ou un autre des trois poisons ?” Au final, non. C'est pourquoi je dis aux gens, vous n'avez pas à vous soucier de croire ou de ne pas croire à la renaissance, cela n'affecte pas le travail qui doit être fait. La renaissance n'est pas quelque chose de très fondamental. Pour moi, dans le *dhamma*, l'aspect croyance est négligeable. Le *dhamma* consiste à mettre en pratique les éléments utiles à la réalisation du *nibbāna* suite à l'abandon de *taṇhā*.

La mort et après ? ...

Question 65: *Quelle est votre attitude envers votre propre mort ?*

Réponse 65: Grâce à la tradition tibétaine de faire de la méditation analytique en prenant un sujet et en méditant dessus pendant une heure, j'ai perdu la peur de la mort il y a 26 ans. Encore aujourd'hui, je n'ai absolument aucune peur de la mort, en fait aucune inquiétude d'aucune sorte. J'ai l'intention de vivre le plus longtemps possible, mais si je mourais dans la milliseconde suivante, ce n'est pas grave. Je n'ai absolument aucun problème avec ça. Je n'ai aucun point de vue conceptuel sur ce qui va arriver à cette chose que j'appelle conventionnellement 'moi' après ma mort. Je comprends pourquoi le Bouddha n'a pas répondu à la question sur ce qui arrivera à un *arahant* après la mort parce que c'est une question mal formulée. Je me vois comme un ensemble de processus présentement actifs. Cet ensemble n'existait pas il y a 73 ans. Il est apparu, il continuera d'exister encore un moment puis un jour il disparaîtra. Je n'ai pas besoin de parler d'une dichotomie entre éternité et annihilation. Non, il y a juste un processus qui apparaît, reste un moment, se décompose et disparaît. Quand au reliquat, si tant soit qu'il y en ait, aucune idée de ce qui va se passer.

Question 66: *Donc vous n'avez pas peur de, par exemple, ne plus exister ?*

Réponse 66: Absolument. Vous perdez complètement toute préoccupation de vous-même. Vous savez quand on dit qu'un *arahant* n'a pas de peur, il n'y en a pas, rien du tout, d'aucune sorte, il n'a même pas le moindre souci.

Question 67: *Si on vous disait que vous deviez mourir demain, cela vous dérangerait-il ?*

Réponse 67: Oh non, absolument pas. Comme je l'ai dit, la seconde suivante, je suis mort et ce n'est pas grave (rires). Je ne le souhaite pas mais si ça arrive, ça arrive. Quand le *sutta* dit : "Vous vous déplacez d'un endroit à l'autre en paix", cela signifie que vous vivez d'instant en instant en paix. Ce moment est parfait, le moment suivant est parfait, le moment de ma mort est parfait. C'est comme ça. C'est la paix, c'est l'équanimité.

Message final ...

Question 67: *Nous arrivons à la fin de cet entretien. Cela a été passionnant, tout un témoignage. En guise de conclusion, avez-vous un dernier mot, un dernier message que vous voudriez énoncer ou souligner, quelque chose pour terminer ce témoignage, cet entretien ?*

Réponse 67: Le travail à faire n'est ni mystérieux ni impossible. Ce qui est difficile pour nous, êtres humains, c'est d'être sur la bonne voie. Une fois qu'on est sur le bon chemin, rien ne nous arrêtera. C'est pourquoi j'aime me qualifier dans ce témoignage de 'jardinier qui a désherbé le *dhamma*'. Je suis allé dans le jardin du *dhamma*. J'y ai trouvé beaucoup de mauvaises herbes. Afin de progresser dans ma marche sur ce chemin, j'ai dû le nettoyer par moi-même. J'ai réussi à le faire. J'ai maintenant atteint le bout du chemin. La raison d'être de ce témoignage est d'aider les gens à se rendre compte que dans ce 21ème siècle dans lequel nous nous trouvons, il y a toujours ce chemin pratique de libération que le Bouddha avait ouvert pour lui-même et qu'il avait ensuite mis à notre disposition. Le voyage est magnifique. Comme le Bouddha l'a dit clairement : le chemin de l'éveil est un chemin rempli de joie, de bonheur et de plaisir jusqu'à ce que l'on atteigne un bonheur qui est quasi constant. J'aimerais terminer en réaffirmant qu'il est tout à fait possible de réaliser *nibbāna*. Cela a peu à voir avec nos circonstances, il suffit de découvrir les cotés vraiment utiles et pratiques du *dhamma*, de mettre en place nos intentions de se libérer, d'abandonner nos avidités une par une en maintenant l'effort et la confiance au *dhamma* et en soi de parvenir à abandonner *taṇhā* et à réaliser *nibbāna*.

Post-scriptum

Le Bouddha a ouvert le chemin qui permet de réaliser *nibbāna*. Au cours des 2500 dernières années, beaucoup de mauvaises herbes se sont accumulées sur ce chemin, ce qui a rendu très difficile le voyage et la réalisation de ce que le Bouddha avait fait. La roue du *dhamma* avait besoin d'un peu d'huile pour bien tourner à nouveau. Après s'être frayé un chemin, le 'jardinier qui a désherbé le *dhamma*' a décidé d'offrir ce témoignage comme moyen de rouvrir le chemin pour le plaisir de tous. L'intention de ce témoignage est de démontrer que bien que l'on puisse éprouver pas mal de souffrances au début de sa vie, il est encore possible aujourd'hui de réaliser *nibbāna* de son vivant.

L'entretien ci-dessus a été conduit en 2020 par un érudit bouddhiste qui est également un pratiquant du *dhamma*.

nibbāna est la fin de la souffrance, qui ne reviendra jamais. Le résultat est que l'on vivra le reste de sa vie dans l'équanimité et éprouverons beaucoup de joie, de bonheur et de plaisir (des cinq sens, des *jhānas* et d'être libre (ayant réalisé *nibbāna*).

Cher lecteur, que ce témoignage vous inspire à embrasser le *dhamma*, à vous transformer et à réaliser *nibbāna* au cours de votre vie.

Remarque : ce témoignage a maintenant été publié sur un blog: <https://awakening-in-the-21st-century.blog/>
Si vous souhaitez échanger avec moi, veuillez vous rendre sur ce site Web et utiliser le formulaire de commentaire.

Les pages suivantes présentent un résumé du processus de transformation qui utilise les quatre vérités du Bouddha. Les quatre vérités incluent le Chemin Octuple (CO), les outils que nous utilisons pour nous transformer pour abandonner toutes les avidités.

La version courte du processus :

1. Vérité numéro une : remarquez lorsqu'une émotion apparaît dans votre corps à la suite d'une situation agréable ou plus souvent désagréable. C'est le signe que vous éprouver du *dukkha* (quelque chose entre l'insatisfaction et la souffrance).
2. Vérité numéro deux : demandez-vous : quelle est mon envie ou mon aversion en ce moment ?
3. Enquêtez sur ce que votre esprit vous dit (Développez une vue complète à ce sujet - 1ère composante du CO).
4. Décidez d'abandonner tout de suite cette envie ou cette aversion (Intention positive - 2ème composante du CO).
5. Faites l'expérience de la liberté de cette envie ou de cette aversion (Vérité numéro trois).
6. L'émotion dans le corps et les sentiments déplaisants disparaissent immédiatement.

La version plus longue est présentée dans les annexes suivantes.

Note: Les cinq préceptes pour les laïcs mentionnés en annexe 1 sont :

- protéger tous les êtres vivants
- ne prendre que ce qui est donné
- la parole juste
- pas d'inconduite sexuelle
- pas de substances qui altère l'esprit

Annexe 1 : Résumé de la façon d'utiliser le dhamma pour abandonner l'avidité

1) Suivez les cinq préceptes pour le reste de votre vie. Étudiez les aspects pratiques du *dhamma* en suivant l'approche proposée par le Bouddha dans le *Kalama sutta* (AN 3.65) - "ce dhamma, lorsqu'il est adopté et exécuté, conduit au bien-être et au bonheur - alors vous devriez y entrer et y demeurer".

2) Assécher les reliquats du passé

Un ensemble de processus en trois phases qui vous permettront d'abandonner vos peurs et aversions et les envies associées.

Phase 1 - découvrez ce qui doit être abandonné;

Phase 2 - faire la paix avec le passé;

Phase 3 - abandonner les habitudes/réactions malhabiles.

Phase 1 - découvrez ce qui doit être abandonné

Phase 1.1 - passer en revue les événements désagréables du passé, les personnes associées, les émotions associées dans le corps - les sentiments et les blessures qui sont rouvertes par ces événements, en utilisant la liste de 300 sentiments de l'annexe 2, en faisant une liste séparée pour chaque événement;

Phase 1.2 - quel est votre sous-ensemble des 128 peurs et aversions ? Utilisez l'annexe 3 - codez en couleur chaque élément en fonction de son intensité et de sa fréquence;

Phase 1.3 - faites la liste des personnes avec qui vous devez, en vous, faire la paix (y compris les personnes décédées et soi-même).

Phase 2 - faire la paix avec le passé en utilisant un processus en 3 étapes

2a - faire la paix avec les événements et les personnes du passé (en utilisant le 1er composant du CO - la vue)

2a1 - paix avec la personne et les événements désagréables associés

Pour chacune des sous-étapes suivantes, écrivez sur papier avec beaucoup de détails:

2a1.1 - vos souffrances dans cette relation;

2a1.2 - les aspects positifs;

2a1.3 - les souffrances cette personne;

2a1.4 - votre contribution négative à la relation.

Lâchez toutes les négativités dans la relation et faites une purification en brûlant tout ce que vous avez écrit aux étapes 2a1.1 et 2a1.4.

Répétez 2a1 pour toutes les personnes de la liste exposée dans P1.3

Une fois que vous êtes en paix avec tout le monde, faites la paix avec vous-même:

2a2 - paix avec soi-même:

Pour chacune des sous-étapes suivantes, écrivez sur papier avec beaucoup de détails:

2a2.1 - les choses que vous n'aimez pas chez vous : pensées, paroles, actions, passées et présentes;

2a2.2 - les choses que vous aimez chez vous : pensées, paroles, actions, passées et présentes;

2a2.3 - les souffrances que vous vous êtes causées (pas celles vues dans 2a1.1).

Lâchez toutes les négativités dans la relation avec vous-même et faites une purification en brûlant tout ce que vous avez écrit aux étapes 2a2.1 et 2a2.3.

2b - mettre en place des intentions habiles (en utilisant la 2ème composante du CO - l'intention)

Liste de quelques intentions positives; Volonté de:

- Nourrissez votre corps (alimentation saine avec modération, bon sommeil, exercice, etc.)
- Ne pas donner d'énergie aux pensées ou aux traits négatifs ;
- Abandonner une par une nos peurs et nos aversions ;
- Être à l'écoute / compatissant à la souffrance de moi-même et des autres ;
- Être gentil envers soi-même;
- Être gentil envers les autres;
- Envoyez-vous des pensées de *metta* (amour bienveillant);
- Envoyez des pensées de *metta* vers les autres ;
- Être autonome;
- Être reconnaissant;
- Remarquez quand la joie est présente, cultivez la joie ;
- Remarquez quand la paix de l'esprit est présente, cultivez la paix de l'esprit ;
- Remarquez quand l'esprit est silencieux, cultivez le silence de l'esprit ;
- Méditez quelques minutes après votre éveil et remarquer votre état d'esprit émotionnel ;
- Méditez quelques minutes avant d'aller au lit, passez en revue la journée, notez ce que vous avez fait de bien et ce que vous pourriez améliorer ;

La liste de quelques intentions d'éviter les comportements d'adaptation comprend:

- Aucune tentative de contrôler les situations et autres ;
- Pas de malveillance (critique, blâme) envers vous-même et les autres ;
- Ne pas essayer d'impressionner ou de plaire aux autres et d'attirer l'attention ;
- Ne pas manipuler (séduire) ou exploiter ;
- Pas de procrastination, de plainte, de sabotage ;
- Ne pas s'isoler, se déconnecter, abandonner ;
- Ne pas rechercher avec compulsion, des distractions (télé, sexe, jeu, activité physique);
- Ne pas rechercher l'excitation avec les drogues, l'alcool, la nourriture ;
- Ne pas entrer dans le fantasme, la dissociation, le déni ;

2c - appliquer ces intentions à chaque instant de votre vie en développant les composants 3 à 6 du CO : parole, action, mode de vie, effort.

Phase 3 - abandonner les habitudes/réactions malhabiles (en utilisant la 7e composante du CO - *sati*-attention)

Ayez l'intention de n'avoir aucune réaction aux situations désagréables. Visant juste à être pleinement présent. Remarquez tout ce qui se passe en vous (en particulier l'émotion ; où est-elle dans le corps ?) et à l'extérieur de vous. Ne prenant pas personnellement les événements nous pourrons progressivement n'avoir aucune réaction (accepter pleinement l'événement tel qu'il est). Ne pas réagir nous donnera la possibilité de remarquer ce qui se passe chez les autres impliqués dans l'événement (remarquer et ouvrir notre cœur aux souffrances vécues par l'autre personne).

3) Abandonner les quelques envies restantes

Utilisez la stratégie de protéger temporairement vos six bases sensorielles pour les envies que vous remarquez encore avoir après avoir abandonné toutes vos peurs et aversions. Certaines des envies restantes peuvent inclure : la musique, les belles formes, la nourriture, etc. Vous pouvez revenir à profiter des plaisirs des cinq sens une fois que vous remarquerez que l'envie a disparu et que vous répondez à toutes situations avec équanimité.

4) Abandonner les tendances latentes en demeurant dans les quatre *jhānas*

À un certain stade du processus ci-dessus, l'Entrée dans le Courant devrait être atteinte et toutes les envies associées aux sens seront progressivement abandonnées. Les cinq obstacles ayant été complètement abandonnés, *jhāna* sera entré sans avoir à faire quoi que ce soit. Après quelques séjours dans les *jhānas* un à quatre, les tendances latentes seront abandonnées et l'état *d'arahant/nibbāna* sera réalisé.

Note: ce processus est développé dans un cours de sept semaines appelé “Transforming Emotions” que j’ai donné à plus de 400 personnes ces derniers quatre ans. Ce cours ainsi que celui de trois semaines intitulé “Practical dhamma” où je présente le *dhamma* de façon très pratique, sont disponibles, notes et enregistrements, pour téléchargement. SVP envoyez moi un message sur le blog si vous êtes intéressé.

Annexe 2: Les 300 émotions (et les 5 blessures) que nous pouvons ressentir, souvent sans le savoir

Abandonné	Combatif	Écrasé	Fougueux	Lâche	Propre	Stupéfait
Accablé	Comblé	Effrayé	Frénétique	Larmes aux	Protecteur	Stupide
Accepté	Compatissant	Égoïste	Fringale	Le mal du	Provisoire	Submergé
Accompli	Compétent	Électrifié	Frustré	Léger	Puéril	Supprimé
Adéquat	Compétitif	Embarrassé	Furieux	Les pieds sur	Puissant	Sûr
Admirer	Complet	Empathique		Libéré		Sûr de soi
Affectueux	Condamné	En admiration	Gai	Libre	Querelleur	Sur un sommet
Agacé	Confiant	En agonie	Gêné	Lubrique		Surchargé
Agité	Confortable	En bonne	Généreux		Radieux	Surpris
Agonie	Confus	En colère	Gentil	Mal	Rafraîchi	Sympathique
Agréable	Content	En douleur	Gras	Maltraité	Rage	
Aimant	Contesté	En extase	Grincheux	Malveillant	Ravi	Tenace
Alerte	Contrit	En larmes		Méchant	Reconnaissant	Tendre
Allumé	Contrôlé	Enchanté	Haineux	Mécontent	Réal	Tendu
Ambivalent	Coupable	Énergique	Haut	Médusé	Rejeté	Tenté
Amer	Courageux	Énervé	Hésitant	Mélancolie	Relâché	Ténu
Amusant	Craintif	Enfant	Heureux	Menacé	Remords	Terrible
Amusé	Crispé	Enfantin	Honoré	Mépris	Renfermé	Terrifié
Animé	Cruel	Enjoué	Horrible	Misérable	Repu	Timide
Anxieux	Cupide	Ennuyé	Horrifié	Mou	Respecté	Trahi
Apathique	Cynique	Entiché	Humble	Moyen	Respectueux	Triomphant
Apprécié		Entier	Humilié	Mystique	Responsable	Triste
Aspiration	Décisif	Envieux	Humouristique		Réprimé	Trompé
Attentionné	Déçu	Envoûté	Hystérique	Négligé	Revigoré	Trompeur
Audacieux	Défensive	Éperdu		Nerveux	Romantique	Troublé
Au Ciel	Dégagé	Épuisé	Idiot	Nostalgique		
Avare	Dégoûté	Érotique	Ignoré		Sain	Uni
Avide	Dépassé	Espiègle	Immortel	Obsédé	Sans aide	Utile
	Déprimé	Établi	Impair	Odieux	Sans espoir	Utilisé
Bas	Dérangé	Étonné	Impatient	Optimiste	Satisfait	
Bavard	Désagréable	Étourdi	Imposé dessus	Oublié	Sceptique	Vaincu
Beau	Désappointé	Étrange	Impressionné	Outragé	Sécurisé	Victime
Bévue	Désespéré	Exalté	Inadéquat	Ouvert	Sensuel	Vide
Bienheureux	Désireux	Exaspéré	Indigné		Serein	Vil
Bienveillant	Désolé	Excité	Indispensable	Paisible	Servile	Vilain
Bizarre	Désorganisé	Exclu	Inquiét	Paniqué	Seul	Vindictif
Blessé	Désorienté	Explosif	Insensé	Paresseux	Sexy	Visible
Bouleversé	Destructeur	Exposé	Insignifiant	Passionné	Silencieux	Vital
Brillant	Détendu	Expressif	Inspide	Patient	Solennel	Vivant
	Déterminé		Insouciant	Perplexe	Solitaire	Vivifié
Calme	Détester	Fade	Inspiré	Persécuté	Somnolent	Volage
Capable	Deuil	Faible	Installé	Perturbé	Souffrant	Vulnérable
Catégorique	Différent	Fasciné	Intégré	Pessimiste	Souhaitable	
Céleste	Diminué	Fatigué	Intelligent	Pétillant	Soulagé	
Centré	Distrait	Fermé	Intéressé	Pétrifié	Sournois	Les 5 blessures
Certain	Dominé	Fier	Intimidé	Peur	Sous pression	Rejet
Chagriné	Donnant	Fondé	Isolé	Pitié	Spirituel	Abandon
Charmé	Dououreux	Fort		Plein	Spontané	Humiliation
Chéri	Douteux	Fou	Jalousie	Précaire	Stable	Trahison
Choqué		Fou de joie	Joyeux	Préoccupé	Stimulé	Injustice

Utilisez ce tableau pour chaque événement déplaisant de votre vie. Écrivez le nom des personnes associées à l'événement que vous pourriez tenir responsable de la situation désagréable/traumatique. Écrivez l'endroit dans le corps où vous ressentez une émotion. Écrivez également votre réaction à cet événement (par exemple, peur, aversion).

Annexe 3: Liste des 128 peurs et aversions

(colorez chaque cellule selon son intensité : vert=pas de problème, jaune=petite, orange=grande, rouge=énorme)

j'abandonne	dégout	ironie	pas de confiance en soi	peur de mourir avant d'avoir fini ce que j'ai envie de finir	rejeter l'autorité
j'abuse	déprimé	irritation	pas engagé	peur de ne pas dire ou faire ce que j'ai envie	Je reproche
j'accuse	ennemies	jalousie	pas motivé	peur de ne pas être à la hauteur	répulsion
agitation	ennui	je ne le mérite pas	pauvre de moi	peur de parler en public	résigné
anxiété	être angoissé	je ne peux pas le faire	Je perd mon temps	peur de perdre le contrôle	résistance
appréhensif	être autoritaire	je ne suis pas assez bon	peur d'être contrôlé	peur de perdre X (mon conjoint, mon enfant, etc.)	ressentiment
j'argumente	être paniqué	je suis stupide	peur d'être mal compris	peur de prendre un avion, un bateau, etc.	sabotage
attachement aux vues	être pressé	Je juge (les autres ou les situations)	peur d'être heureux	peur de vieillir	sarcasme
attentes	être réactif	mauvais caractère	peur d'être mal compris	peur des autorités (gouvernement, police, justice, etc.)	se plaindre
aversion	faible estime de soi	mauvaise volonté	peur d'être rejeté ou abandonné	peur des autres	servile
avoir le vertige	fainéant	mécontentement	peur d'être seul	peur du sang	terreur
ce n'est pas bon pour moi	fierté	Je menace	peur de certains animaux (araignées, cafards, serpents, etc.)	peur qu'on ne me laisse pas faire ce que j'ai envie	torpeur
claustrophobie	forcer les situations	mépris	peur de l'échec	phobie	triste
colère	frustration	morose	peur de l'ennui	procrastination	trop difficile
Je commente	haine	n'accepte pas	peur de l'inconnu	projections	Je trouve à redire
Je compare	honte	ne pas vouloir	peur de la maladie (physique ou mentale)	rabat-joie	vanité
contrôleur	humilié	négativité	peur de la mort	rage	vue erronée
coupable	impatience	obsession	peur de la réussite	Je râle	
Je critique	impuissant	orgueil	peur de la tempête et autres phénomènes naturels	rébellion	
déception	insatisfaction	paranoïa	peur de manquer	récrimination	
Je déforme	insécurisé	pas assez bon	peur de mon mari/ ma femme / mon ex	rejet	

Annexe 4: Un exemple d'utilisation du *dhamma* pour éliminer une peur : peur de la mort

Étape 1) Découvrez votre mort-*dukkha* (Vérité numéro un) à l'aide du tableau des 300 sentiments et des 5 blessures (Annexe 2).

Notez, en pensant à la mort (la votre ou celle d'un proche) :

- a) où dans le corps vous ressentez une émotion
- b) tous les sentiments et blessures possibles qui peuvent se rouvrir (cocher les cases)
- c) votre réaction : c'est-à-dire la peur de la mort et/ou une aversion pour celle-ci

Étape 2) Découvrez les aspects de votre vie auxquels vous êtes attaché et que vous avez peur de perdre à la mort, en

- a) faites une liste de toutes les choses qui vous définissent : par ex. sexe, origine ethnique, passé, caractéristiques corporelles (taille, poids, mince/graisse, couleur des cheveux, couleur des yeux, etc.), situation familiale, amis, éducation, santé, travail, loisirs, qualités, défauts, possessions, etc.
- b) surlignez en vert les objets qui vous sont chers
- c) surlignez en rouge les articles pour lesquels vous avez une aversion

Étape 3) Développez les six premiers composants du Chemin Octuple (Vérité numéro 4)

a) Composant numéro 1. Développez une vue complète autour de la mort en écrivant avec beaucoup de détails sur les trois aspects suivant :

- a1) le *dukkha* (de l'insatisfaction à la douleur, à la souffrance) que la mort vous cause
- a2) quels aspects de la mort vous pouvez accepter (par exemple, l'inévitabilité, la nécessité, etc.)
- a3) quelle est votre contribution négative à ce sujet ("la 2ème flèche") qui aggrave le désagrément

b) Composant numéro 2. Rédigez une liste d'intentions habiles que vous allez mettre en place et renforcer régulièrement :

- b1) S'engager à abandonner la peur ou l'aversion à la mort
- b2) Engagez-vous à abandonner l'attachement aux aspects de vous-même qui vous sont chers (les surlignés en vert)
- b3) Engagez-vous à abandonner les aversions envers les aspects de vous-même envers lesquels vous avez des problèmes (les surlignés en rouge)
- b4) Engagez-vous à vous concentrer sur l'utilisation de votre temps restant (pour lequel vous n'avez aucune idée combien vous en avez) pour développer un sentiment d'urgence à accomplir les tâches de libération du *dhamma* (Vérité numéro 2) :
 - b4a) Devenir un qui est Entré dans le Courant, c'est-à-dire abandonner les trois premières chaînes (croyance en un soi permanent, attachement aux rites et rituels, doute (sur le *dhamma* et sur vos propres capacités à accomplir les tâches)
 - b4b) Abandonnez les deux autres chaînes, les cinq entraves, les tendances latentes et réalisez *nibbāna* (Vérité numéro 3)

c) Développez les quatre composants suivantes du CO du point de vue de la mort :

- c1) Composant numéro 3. parole positive (interne et externe) par rapport à la mort
- c2) Composant numéro 4. action : protéger et maintenir la vie (la vôtre et celle des autres)
- c3) Composant numéro 5. moyens de subsistance : abandonner les aspects de votre vie qui ne sont pas propices à vos intentions d'accomplir les tâches de libération du *dhamma*
- c4) Composant numéro 6. effort : protégez votre esprit contre les pensées négatives. Cultiver la pensée positive.

Annexe 5: exercice pour établir la présence à son corps pendant la méditation

exercice de respiration à 12 étapes basé sur le livre de Thanissaro Bhikkhu "Each and every breath"

Objectif: Utiliser le souffle pour prendre conscience de l'état de l'ensemble du corps et le tranquilliser si besoin est.

Cette méthode est très utile au début de chaque méditation ; elle permet d'être pleinement conscient de son état corporel. Elle est également utile à tout moment pendant la méditation lorsque une tension ou une douleur se fait sentir.

La méthode consiste à déplacer notre attention d'une zone du corps à une autre zone tout en respirant dans chaque zone.

Pour les six premières zones du corps, on inspire et expire en restant sur la zone spécifique.

- Commencez par la zone à quelques centimètres en dessous du nombril;
- Ensuite avec la zone à quelques centimètres au-dessus du nombril;
- Ensuite avec la zone du plexus solaire (juste devant l'estomac);
- Ensuite avec la zone au niveau du cœur;
- Ensuite avec la zone au haut des poumons;
- Ensuite avec la zone de la gorge;

Pour les six zones suivantes, inspirez et expirez en déplaçant votre attention le long de la zone spécifiée du corps:

- Déplacer l'attention (pendant l'inspiration) du haut de la gorge, via le visage, au sommet de la tête et (pendant l'expiration) à l'arrière de la tête, à la base du cou;
- Déplacer l'attention (pendant l'inspiration) du haut de l'épaule droite, descendre le long du bras jusqu'au coude, et (pendant l'expiration) l'avant-bras, la main, jusqu'à la pointe de chaque doigt (prêter bien attention à la pointe de chacun des cinq doigts);
- Pareil pour le bras gauche ;
- Déplacer l'attention (pendant l'inspiration) à partir du coccyx, remonter le long du dos, jusqu'à la base du cou et (pendant l'expiration) retour vers le coccyx ;
- Déplacer l'attention (pendant l'inspiration) de la hanche droite, descendre la partie supérieure de la jambe, le genou droit, et (pendant l'expiration) descendre la partie inférieure de la jambe, la cheville, le pied, jusqu'à la pointe de chaque orteil (prêter bien attention à la pointe de chacun des cinq orteils);
- Pareil pour la jambe gauche.

Rajouter les parties du corps que vous considérez utile de part votre morphologie et histoire personnelle (par ex. vieilles douleurs).

Vous voudrez peut-être répéter cet exercice pour les 12 zones ou juste une zone spécifique où vous avez peut-être ressenti une tension ou une douleur.

Cette méthode est idéale pour prendre conscience et éventuellement corriger notre posture (par ex. le dos droit ou pas). Vous pouvez alors passer à votre méditation principale. Notons que cet exercice est en lui-même méditatif parce qu'en l'accomplissant nous cultivons sati (l'attention, la curiosité).

Si pendant la méditation, vous remarquez une tension ou une douleur dans une partie du corps, revenez à l'exercice sur la partie associée à la douleur, en essayant consciemment de vous détendre (mais sans aucun désir de résultat (car désir = souffrance); il suffit d'appliquer la méthode et d'être attentif). Ayez la conscience que l'énergie du souffle entre et sort librement et facilement à travers la partie du corps; qu'il n'y a aucun obstacle. Lorsque cette partie du corps se sent rafraîchie, déplacez votre attention sur différentes parties du corps ou revenez à votre méditation principale.

Annexe 6 : Glossaire des termes *pali*

Terme <i>Pali</i>	Description
*	Ce sont les différents termes que le Bouddha utilisait pour énumérer ce qui doit être abandonné afin de réaliser le <i>nibbāna</i> . Ces termes se chevauchent.
Abhidhamma	Une théorie du <i>dhamma</i> écrite plusieurs siècles après le Bouddha. De nombreux concepts ne correspondent pas aux <i>suttas</i> d'origine.
akusala-mūla	Racines malsaines. *
AN - Anguttara Nikāya	Discours numériques. Une collection de quelque 8100 <i>suttas</i> organisés par nombre de sujets.
ānāpānasati	Attention à l'inspiration et à l'expiration.
anupādisesa	N'ayant plus de substrat de vie. Les cinq <i>khandhas</i> sont complètement éteints.
anusayā	Les tendances latentes. * Désirs sensuel, aversions, vues (en particulier vues sur la personnalité), doute, vanité/comparaisons, soif d'existence/désir de devenir, ignorance.
arahant	Une personne 'de valeur'. Une personne qui a réalisé <i>nibbāna</i> à la suite de l'abandon de toutes les avidités.
arūpas	Sans forme ni corps, incorporel.
āsavas	Taches. * Les souillures mentales des plaisirs sensuels, la soif d'existence et l'ignorance.
bhāvanā	Développement mental.
Bhikkhu	Moine bouddhiste
Bhikkhuni	Moniale bouddhiste
Brahmavihārās	Demeures de Brahma (la tradition hindoue fait référence à Brahma comme « le créateur » au sein de la Trimurti, la triple divinité ou divinité suprême qui comprend Vishnu et Shiva). Quatre qualités à développer qui étaient déjà définies avant le Bouddha dans la tradition hindoue. La première, <i>metta</i> , est la seule présentée en détails dans deux <i>suttas</i> .
Buddha	Éveillé
dhamma	Terme aux sens multiples selon le contexte. Dans ce document, il est utilisé pour "les enseignements" du Bouddha.
DN - Dhiga Nikāya	Longs discours. Une collection de 34 très longs <i>suttas</i> .
dukkha	<i>dukkha</i> est le résultat de notre attitude erronée (envies/aversions) face aux situations de la vie. Le résultat de <i>dukkha</i> inclut : la souffrance, la douleur, le mécontentement, le malaise, le malheur, l'affliction, l'anxiété, l'insatisfaction, l'inconfort, l'angoisse, le stress, la misère, la frustration, la disharmonie, la friction, les attentes, le mécontentement d'être incapable de satisfaire nos désirs et nos souhaits. <i>dukkha</i> est facultatif. <i>dukkha</i> n'est pas inhérent aux phénomènes du monde, seulement à la manière dont l'esprit non éveillé fait l'expérience du monde.
ganthā	Les liens. *
jhāna	Les quatre <i>jhānas</i> sont la dernière composante du chemin octuple. Dans les <i>jhānas</i> 1 et 2, un pratiquant ressent de la joie et du plaisir corporel, dans le <i>jhāna</i> 3 le plaisir et l'équanimité, dans le <i>jhāna</i> 4 la perfection de la <i>sati</i> (l'attention) et de l'équanimité.
khandhas	Tas, agrégats, collections, regroupements. Les cinq facteurs matériels et mentaux qui participent à la montée du désir et de l'attachement chez un être sentient : la forme, les sensations (émotions), les perceptions, l'activité mentale et la conscience.

Terme <i>Pali</i>	Description
kilesā	Corruptions. *
Mahāyāna	Une tradition bouddhique qui a commencé en Inde quelque 400 ans après le Bouddha. Cette tradition ne présente pas les premiers <i>suttas</i> . Elle a développé son propre ensemble de textes et de concepts. Cette tradition se retrouve en Chine, en Corée, au Vietnam et au Japon (Zen).
manomaya	Corps produit par l'esprit
Mara	Un démon qui représente diverses qualités négatives, allant de la mort aux obstructions personnelles, telles que la cupidité ou l'ignorance.
metta	Bonté, amour bienveillant. Pratique d'ouverture de son cœur et d'envoi de bons vœux à soi-même et aux autres.
MN - Majjhima Nikāya	Discours de longueur moyenne. Une collection de 152 longs <i>suttas</i> .
nibbāna	Un verbe : éteindre. Un a éteint toutes les formes d'avidités.
nimitta	Signe, marque, caractéristique, attribut, qualité. Une qualité que nous mettons sur quelque chose qui nous fait ressentir une certaine avidité.
nirodha	Cessation de la perception et des sensations. Une pratique de concentration profonde où les sensations corporelles et la plupart des capacités de l'esprit ont disparu. Pas une pratique utile pour réaliser <i>nibbāna</i> .
nīvaraṇā	Les cinq obstacles. *
oghā	Les flux. *
Pali	Langue des textes. le <i>pali</i> est la langue littéraire des premiers bouddhistes.
paññā	Sagesse, perspicacité.
pīti	Joie. Un facteur mental.
rūpa	Forme, figure, apparence
samatha	Tranquillité du corps et l'esprit.
samādhi	Le dernier composant du Chemin Octuple, les quatre <i>jhānas</i> .
samāpattis	Être en état de. Ces pratiques de méditation concentrée qui trouvent leur origine dans la tradition du yoga hindou ont été rejeté par le Bouddha comme inutile pour réaliser le <i>nibbāna</i> .
samma ditthi	Vue complète. La 1ère composante du Chemin Octuple qui doit être développée afin de dissiper petit à petit tous les aspects de l'illusion.
saṃyojanā	Les cinq entraves. *
sangha	Association, assemblée, entreprise ou collectivité. Dans le bouddhisme, le <i>sangha</i> fait référence à la communauté monastique des <i>bhikkhus</i> (moines) et <i>bhikkhunis</i> (nonnes). Ceux qui ont atteint l'une des deux étapes de l'éveil sont appelés l' <i>ariya-sangha</i> le 'noble sangha'.
Sāriputta	L'un des principaux disciples du Bouddha.
sati	Se souvenir, prêter attention. Le composant numéro sept du Chemin Octuple. Il devient plus facile de prêter attention lorsque l'esprit abandonne progressivement les envies/peurs/aversions.
satipaṭṭhāna	Les quatre <i>satipaṭṭhānas</i> sont un ensemble de pratiques pour développer l'attention.
sila	Nature, caractère, habitude, comportement. Puis la pratique morale, l'éthique. La perfection de <i>sila</i> au début du Chemin Graduel comprend : suivre les préceptes et se transformer pour abandonner complètement nos avidités, nos peurs/aversions et nos illusions/égarements.

Terme <i>Pali</i>	Description
SN - Samyutta Nikāya	Discours connectés. Une collection de quelque 2900 <i>suttas</i> organisés par thèmes.
Snp - Sutta Nipāta	L'une des plus anciennes collections de <i>suttas</i> . Elle contient 74 <i>suttas</i> .
sukha	Pleasure experienced in the body. <i>sukha</i> is either spiritual (i.e. in <i>jhāna</i>) or as result of a contact with one of the senses (e.g. .tasty food).
sutta	Discours, dialogue.
taṇhā	Avidité. *
Theravada	La seule secte du bouddhisme primitif encore en activité aujourd'hui dans des pays comme le Sri Lanka, la Birmanie et la Thaïlande. Des monastères <i>Theravadin</i> se trouvent également aujourd'hui au Royaume-Uni, aux États-Unis et en Australie.
upādānā	Attachements. *
upekkhā	Équanimité.
vinaya	Code de conduite pour les monastiques.
vipassanā	Qualité de la Perspicacité. Dans les <i>suttas vipassanā</i> est toujours associé à <i>samatha</i> (tranquillité). Lorsque le corps et l'esprit sont tranquilles, l'esprit devient silencieux. La véritable perspicacité apparaît dans un esprit paisible. Le mouvement <i>vipassanā</i> qui a débuté en Birmanie à la fin du XIXe siècle a totalement redéfini ce terme qui est désormais une pratique plutôt qu'une qualité.
Visuddhimagga	Le Chemin de la Purification. Le "grand traité" sur la pratique bouddhique écrit par <i>Buddhaghosa</i> (un moine indien) au 5ème siècle au Sri Lanka. Plusieurs aspects du <i>Visuddhimagga</i> ne sont pas conformes à ce que l'on trouve dans les <i>suttas</i> d'origine.
vitakka-vicāra	Penser et méditer. Dans le premier <i>jhāna</i> , ces activités mentales sont libérées des cinq obstacles et sont donc propices à une véritable perspicacité.
yogā	Les attaches. *

Annexe 7 : Sentiments encore ressentis par un *arahant*

Les principaux sentiments ressentis par un *arahant* sont l'équanimité, le plaisir et la joie (en particulier les plaisirs et joie d'avoir fini le travail qu'il y avait à faire). Cependant ils peuvent ressentir quelque 119 des 300 énumérés à l'annexe 2. Seuls six sont du côté désagréable des choses : déçu, désagrément, désolé, douleur (physique, non mentale), embarrassé, fatigué.

à l'aise	Chéri	Empathique	Humoriste	Plein de cran	Solennel
Accepté	Clair	En extase		Propre	Souhaite
Accompli	Compatissant	Énergique	Impressionné	Puissant	Soulagé
Admirer	Compétent	Enfantin	Insouciant		Spirituel
Affectueux	Complet	Enthousiaste	Inspiré	Radiant	Spontané
Agréable	Confortable	Entier	Intégré	Radieux	Stable
Aimant	Content	Équanime	Intéressé	Rafraîchi	Sûr de soi
Alerte	Coquin	Espiègle		Ravi	Surpris
Amour Bienveillant	Courageux	Étonné	Joyeux	Reconnaissant	Sympathique
Amusé		Expressif		Réel	
Animé	Décisif	Exulté	Léger	Rempli de joie	Tenace
Appréciatif	Déçu		Les pieds sur terre	Repu	Tendre
Audacieux	Désagrément	Fasciné	Libéré	Respecté	Tentatif
	Désireux	Fatigué		Respectueux	Triomphant
(en) béatitude	Désolé	Fier (rugissement du lion)	Mystique	Responsable	
Bien établi	Détendu	Fort		Revigoré	Uni
Bienveillant	Déterminé		Optimiste	Romantique	Utile
Brillant	Différent	Généreux	Ouvert		
	Douleur	Gentil		Sain	Visible
Calme	Dynamique		Paisible	Satisfait	Vital
Capable		Heureux	Patient	Sécure	Vivant
Catégorique	Embarrassé	Honoré	Pétillant	Serein	Vivifié
Centré	Émerveillé	Humble	Plaisir	Silencieux	