

## Garder le souffle à l'esprit<sup>(1)</sup> Ajaan Lee Dhammadharo



### Introduction

J'ai rédigé ce livre pour qu'il soit un guide pour la pratique du développement de la concentration de l'esprit. D'après ce que j'ai observé de ma propre pratique, il n'y a qu'une seule voie qui soit courte, facile, efficace et agréable, et qui en même temps ne risque pas de nous conduire vers l'illusion : c'est la voie qui consiste à **pratiquer ānāpānasati bhāvanā**, la voie pratiquée par le Seigneur Bouddha lui-même, et qui lui a permis d'atteindre son but. Ce livre comporte deux parties : la première traite plutôt de l'esprit. Mais étant donné que le bien-être de l'esprit dépend dans une certaine mesure du corps, j'y ai donc inclus une seconde partie (Méthode 2) qui montre comment utiliser le corps au bénéfice de l'esprit.

Je vous demande de ne pas douter, de ne pas avoir de réticence, et de ne pas hésiter dans le choix d'une méthode de pratique. Il vous suffit de prendre la résolution sérieuse d'entrer en contact avec le souffle de votre respiration et de le suivre aussi loin qu'il peut vous mener. De là, vous pourrez accéder à l'étape de la connaissance résultant de la vision pénétrante (vipassanā nāna), qui conduit à quelque chose de mental qui est l'esprit lui-même. Et en fin de compte, la connaissance pure — bouddha — se révélera d'elle-même. C'est alors que

vous atteindrez la vertu sûre et certaine. En d'autres termes, si vous laissez le souffle suivre sa propre nature, et l'esprit sa propre nature, les résultats de votre pratique seront, et il n'y a aucun doute à avoir à ce sujet, à la hauteur de tout ce que vous pouvez espérer.

L'esprit des êtres humains, s'il n'est pas corrigé, se laisse naturellement attirer par les préoccupations qui sont mauvaises et qui font souffrir. C'est pour cette raison que nous devons rechercher **un principe — un dhamma** — avec lequel nous pouvons nous entraîner, si nous espérons trouver un bonheur qui soit stable et sûr. Si notre cœur ne possède pas de principe intérieur, pas la concentration comme refuge, nous sommes alors comme une personne sans abri. Naturellement, les personnes sans abri ne rencontrent en permanence que des difficultés. Elles sont inévitablement souillées par le soleil, le vent, la pluie et la saleté, parce qu'elles n'ont aucun endroit pour s'abriter.

Pratiquer la concentration de l'esprit (**samādhi**), c'est construire une demeure pour vous-même. La concentration momentanée (**khanika samādhi**) est comme une maison couverte de chaume ; la concentration de type **proximité (upacāra samādhi)** comme une maison couverte de tuiles ; et la concentration de type **pénétration fixe (appanā samādhi)** comme une maison construite en briques. Une fois que vous avez une maison, vous avez un endroit sûr pour protéger vos biens. Vous n'êtes plus obligé de les surveiller en permanence et de souffrir de peur de les perdre, comme quelqu'un qui possède des biens, mais qui ne dispose pas d'une maison pour les abriter. Pour les surveiller, il est obligé de dormir en plein air, exposé au soleil et à la pluie, et malgré cela, ses biens ne sont pas vraiment en sûreté.

Il en va de même avec l'esprit qui n'est pas centré. Il va à la recherche de ce qui est bon à d'autres endroits, laissant ses pensées vagabonder dans toutes les directions, parmi toutes sortes de concepts et de préoccupations. Même si ces pensées-là sont bonnes, nous ne pouvons cependant pas dire que nous sommes en sécurité. Nous sommes comparables à une personne qui possède de nombreux biens, comme par exemple de l'or ou des pierres précieuses. Naturellement, il n'est pas prudent de se parer de ces objets de valeur et d'aller se promener n'importe où. La personne qui fait cela risque même de perdre la vie à cause d'eux.

De la même manière, sur le plan spirituel, si notre cœur n'est pas entraîné à pratiquer la méditation pour développer le calme intérieur, même les vertus que nous aurons été capables de développer se détérioreront facilement, parce qu'elles ne sont pas encore mises en lieu sûr dans le cœur. Donc, entraîner l'esprit à atteindre la paix, c'est comme conserver nos objets de valeur dans un coffre. C'est parce que nous ne faisons pas cela que la plupart d'entre nous n'obtiennent rien de bon en retour de leurs bonnes actions.

Il en est ainsi parce que nous laissons l'esprit être influencé par nos préoccupations diverses. Ces préoccupations sont comme des ennemis, parce qu'il y a des moments où elles peuvent provoquer le dépérissement des vertus que nous avons déjà développées. C'est comme une fleur qui est en train d'éclore : si le vent et les insectes la dérangent, il est probable qu'elle ne pourra pas se transformer en fruit. Ici, la fleur représente le calme de l'esprit sur la Voie (*magga citta*), et le fruit, le bonheur [du résultat] de la Voie (*phala citta*). Quand le calme et le bonheur sont constants dans notre esprit, nous avons une forte chance d'atteindre le bien ultime auquel nous aspirons tous.

Les autres vertus sont comme les bourgeons d'un arbre, ses branches et ses feuilles. Si nous n'entraînons pas notre cœur et notre esprit, nous obtiendrons des choses qui sont bonnes uniquement au niveau externe. Mais si notre cœur est pur et bon à l'intérieur, tout ce qui se trouve à l'extérieur suivra et deviendra également bon. Tout comme notre main qui, si elle est propre, ne salira pas ce qu'elle touche. Par contre, si elle est sale, elle souillera même un tissu propre. De la même manière, si le cœur est affligé, tout sera également affligé. Même le bien que nous faisons sera lui aussi affecté, car la force la plus puissante dans le monde — l'unique force qui donne naissance à tout ce qui est bien et mal, au plaisir et à la douleur — réside uniquement dans le cœur.

Le cœur est comme un dieu. Le bien et le mal, le plaisir et la douleur proviennent tous du cœur. Nous pourrions même prendre le cœur pour le créateur du monde parce que la paix et le bonheur du monde dépendent de lui. La destruction du monde ne peut également advenir que sous l'influence de ce cœur. Donc, nous devrions entraîner le cœur, qui est la partie la plus importante du monde, à acquérir l'état de concentration, qui constitue le fondement de la richesse de l'esprit. C'est dans cette concentration que se rassembleront tous les éléments habiles. Lorsqu'ils seront mélangés en proportions correctes, ils constitueront la force dont nous avons besoin pour détruire nos ennemis, c'est-à-dire toutes nos souillures et nos états mentaux malsains.

Vous disposez du discernement que vous avez pu acquérir grâce à votre entraînement. Vous savez tout sur le monde et sur le Dhamma, sur le bien et sur le mal. Votre discernement est comme de la poudre noire qui n'a pas été bourrée dans des balles. Il est comme votre poudre noire qui, si elle est trop longtemps conservée à l'extérieur, va prendre l'humidité et moisir. Et si vous êtes distrait et que vous laissez **les feux de la passion, de la colère ou de l'illusion (rāga, dosa, moha)** tomber sur vous, votre poudre noire s'enflammera et se propagera sur votre propre corps. Donc, ne tardez pas. Mettez votre poudre noire dans des balles ou des bombes afin de toujours disposer d'armes prêtes pour abattre vos ennemis — le mal — dès qu'ils vous attaqueront.

Tous ceux qui pratiquent le développement de la concentration obtiendront un refuge. La concentration est comme une forteresse ou un fossé qui nous abrite contre les bombes. Le discernement est comme une arme. Pratiquer la méditation, c'est comme mettre de la poudre noire dans des balles ou s'abriter à l'intérieur d'une forteresse. La concentration est donc quelque chose de très important dont on peut tirer des avantages considérables. La vertu, l'étape préliminaire de la Voie, n'est pas particulièrement difficile ; le discernement, l'étape finale de la Voie, non plus. Par contre, conserver l'esprit centré, qui constitue l'étape intermédiaire de la Voie, demande de l'effort parce qu'il s'agit de forcer l'esprit à s'améliorer.

En effet, développer la concentration, comme planter les piliers d'un pont au milieu d'une rivière, est une chose difficile à faire. Mais une fois que l'esprit est fermement en place, cela peut être très utile pour développer la vertu et le discernement. La vertu, c'est comme planter les piliers sur la rive proche de la rivière ; le discernement, c'est comme les planter sur la rive opposée. Mais si les piliers du milieu — un esprit centré — ne sont pas plantés solidement, comment pourrez-vous construire un pont pour traverser la rivière, qui est le flot de la souffrance ?

Les quatre assemblées des bouddhistes (**parisā**) qui souhaitent parvenir à atteindre les qualités du Bouddha, du Dhamma et du Sangha, doivent suivre une seule et unique voie, qui est **la pratique du développement mental (bhāvanā)**. Quand nous développons l'esprit jusqu'au point où il devient calme et atteint l'état de concentration, le discernement peut alors apparaître. Et ici, le discernement n'est pas un discernement ordinaire. Il s'agit de **la vision pénétrante (vipassanā)** qui apparaît uniquement quand on traite directement avec l'esprit.

Par exemple, la capacité à se souvenir des existences passées, de savoir où les êtres vivants renaissent après la mort et à purifier le cœur des **fermentations (āsava)** ou des souillures. Ces trois formes d'intuition — appelées l'œil de l'esprit (*ñāna-cakkhu n*) — peuvent apparaître chez les gens qui entraînent leur esprit. Quant à ceux qui étudient encore pêle-mêle à travers les six sens à l'aide des yeux, des oreilles, du nez, de la langue, du corps et de l'esprit, on peut considérer qu'ils sont en train d'étudier auprès des Six Maîtres. Ils ne peuvent pas voir clairement la vérité — tout comme le Bouddha, lorsqu'il étudiait avec les Six Maîtres, ne fut pas capable d'atteindre l'Éveil. Il dirigea alors son attention vers son esprit, et il partit pratiquer seul, en commençant par suivre avec détermination son souffle, jusqu'à ce qu'il atteignît le but ultime.

Aussi longtemps que vous continuez à rechercher la connaissance à partir de vos six sens, c'est comme si vous étudiez avec les Six Maîtres. Mais quand vous concentrez votre attention sur le souffle de la respiration, qui existe en chacun d'entre nous, jusqu'à ce que l'esprit soit calme et s'installe dans la concentration, alors vous avez l'opportunité de découvrir le vrai de vrai : buddha, la connaissance pure. Certaines personnes ont des idées erronées. Par exemple, elles croient qu'elles ne sont pas obligées de pratiquer la concentration, mais qu'elles peuvent atteindre l'affranchissement par le discernement (*paññā-vimutti*) en travaillant directement sur le discernement. C'est une erreur.

L'affranchissement par le discernement et **l'affranchissement par le calme de l'esprit (ceto-vimutti)** reposent, à quelques détails près, tous deux sur la concentration. Ce n'est pas possible autrement. En ce qui concerne l'affranchissement par le discernement, nous devons commencer par la réflexion et l'analyse des divers événements avant que l'esprit ne se calme. Dès que l'esprit sera apaisé, la connaissance résultant de la vision pénétrante (*vipassanā nāna*) *naītra*, et elle nous permettra de voir clairement **les Quatre Nobles Vérités (ariya-sacca)**. C'est là la caractéristique de l'affranchissement par le discernement.

Quant à l'affranchissement par le calme de l'esprit, nous n'avons pas besoin de beaucoup investiguer. Il nous suffit seulement de contrôler notre esprit jusqu'à ce qu'il soit calme, jusqu'à ce qu'il atteigne le stade de la pénétration fixe, et la connaissance résultant de la vision pénétrante *naītra* à ce moment-là. Nous découvrirons alors les Quatre Nobles Vérités. La raison pour laquelle nous appelons ceci l'affranchissement par le calme de l'esprit, c'est parce que nous commençons par développer la concentration avant d'acquérir le discernement.

Voilà la différence entre les deux moyens d'affranchissement. Une personne qui a une connaissance étendue des textes, qui est très versée dans leur forme et dans leur fond, qui est capable d'expliquer clairement et correctement différents points de doctrine, mais qui n'a

jamais développé la concentration dans son esprit, est comme le pilote d'un avion qui a une vue claire des nuages, de la lune et des étoiles, mais qui ne fait qu'errer dans le ciel, et qui finalement oublie sa destination. Il va alors au-devant de difficultés.

S'il vole plus haut, il va manquer d'oxygène. Et s'il continue à voler à travers le ciel, il risque d'épuiser sa réserve de carburant. En fin de compte, se sentant impuissant devant une telle situation, il finira par atterrir en urgence n'importe où : sur une montagne, dans une forêt, dans la mer, n'importe où sauf sur la piste d'atterrissage d'un aéroport. En faisant cela, il ne peut que mettre sa vie en danger. Certaines personnes, même si elles sont hautement éduquées, ne se comportent pas mieux que des sauvages ou des montagnards, ou des pêcheurs. Il en est ainsi parce qu'elles prennent plaisir à voler.

Il y a des érudits qui croient avoir atteint un niveau supérieur de connaissance, qui ne croient qu'à leurs opinions, qui se moquent de la pratique de la concentration de l'esprit. Ils considèrent qu'il vaut mieux aller tout droit au développement de l'affranchissement par le discernement. Ces personnes-là vont normalement droit à la catastrophe, comme le pilote d'avion qui a perdu de vue le terrain d'atterrissage. Par contre, ceux qui pratiquent la concentration de l'esprit sont comme des personnes qui ont construit un terrain d'atterrissage prêt à les accueillir. Quand le discernement surviendra, elles seront capables d'atteindre un lieu sûr, qui est l'affranchissement. On peut également comparer cela à un voyageur qui, naturellement, ne peut pas bien marcher avec une seule jambe. Il a besoin de ses deux jambes, mais le fait qu'il s'appuie plus ou moins sur l'une ou sur l'autre dépend tout simplement de son habitude et de sa façon d'être.

C'est pour cette raison que nous devrions développer à la fois la vertu, la concentration et le discernement afin de pouvoir nous considérer comme des bouddhistes qui pratiquent parfaitement. Sinon, comment pouvons-nous dire que nous connaissons les Quatre Nobles Vérités ? Quant à la Voie, elle doit obligatoirement se composer de la vertu, de la concentration, et du discernement pour qu'on puisse la considérer comme **la Vérité de la Voie (magga sacca)**. Si nous ne développons pas en nous ces trois parties de la Voie, nous ne pourrons pas la connaître. Et si nous ne la connaissons pas, comment pourrons-nous lâcher prise ?

Souvent, la plupart d'entre nous aimons obtenir des résultats, mais nous n'aimons pas créer les causes. Par exemple, nous désirons la bonté et la pureté, mais nous négligeons la nécessité de faire un travail préparatoire parfait ; il va de soi que nous continuerons alors à être pauvres. Citons un exemple pris dans le monde : celui des gens qui aiment l'argent, mais qui n'aiment pas travailler. Comment peuvent-ils vivre dans le confort et être de bons citoyens ? Lorsqu'ils ont du mal à joindre les deux bouts, ils peuvent faire quelque chose de malhonnête, par exemple voler les autres.

De la même manière, si nous visons des résultats dans le domaine de la religion, mais que nous n'aimons pas faire le travail préparatoire, nous continuerons obligatoirement à être pauvres. Et aussi longtemps que notre cœur sera pauvre, nous continuerons inévitablement à rechercher notre bonheur ailleurs, dans les appâts du monde : l'avidité, le gain, le statut, le plaisir, les louanges, bien que nous sachions pertinemment que ce ne sont que des appâts. Il en est ainsi car nous ne disposons pas de la connaissance véritable, ce qui signifie que nous

ne sommes pas sincères dans notre pratique.

La Vérité de la Voie est quelque chose de vrai, qui existe déjà, naturellement. C'est la même chose pour la vertu, la concentration, le discernement et l'**affranchissement (vimutti)** qui sont aussi vrais et qui existent. Il n'y a que nous qui sommes faux, qui ne pratiquons pas vraiment, sérieusement, dans tous ces domaines. Et c'est pour cela que nous ne pouvons pas obtenir quelque chose de vrai, mais seulement quelque chose de faux, qui est susceptible de nous faire du mal.

Donc, nous devrions être véritablement sincères avec nous-mêmes dans notre pratique. Cela favorisera l'apparition de la Vérité dans notre cœur, et à partir de ce moment-là nous pourrions savourer le goût du Dhamma, un goût qui surpasse tous les autres goûts du monde. C'est pour cette raison que j'ai rédigé les deux méthodes de ānāpānasati qui suivent, dont vous pouvez vous servir comme guides.

Sawasdee !  
Phra Ajaan Lee Dhammadharo,  
Wat Asokaram,  
province de Samutprakarn