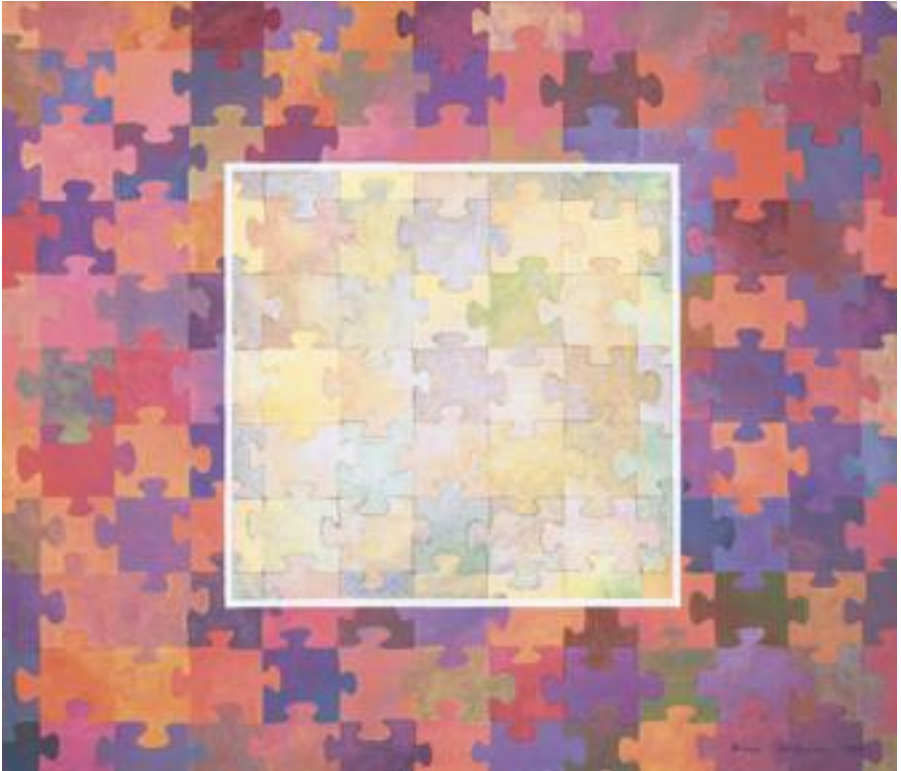


Pierre Wittmann

Le parfum de l'éveil



Wisdomlight

Pierre Wittmann

Le parfum de l'éveil

Wisdomlight

Première édition papier : avril 2009

Éditions numériques : juillet 2015, décembre 2018, juillet 2024

Éditions Wisdomlight – Chiang Mai – Thaïlande

Site : www.pierre-wittmann.com

© 2009 Pierre Wittmann

ISBN 978-611-90237-0-3

Mes remerciements à Mettiko Bhikkhu qui a éclairci
ma compréhension de nombreux termes palis,
et à Jeanne Schut qui a suggéré des mots français pour les traduire

Illustration de la couverture :

Peinture de Pierre Wittmann

546 Samadhi, 1989

52 x 60 cm, acrylique sur papier

Table des matières

Avant-propos	5
Prologue.....	8
1 Wat Bouddha Dhamma : la retraite	10
2 Wat Bouddha Dhamma : la grotte	51
3 Sydney : le retour sur la place du marché	83
4 Bangkok : la vie continue.....	101
Épilogue.....	141
Glossaire.....	145

Avant-propos

Le parfum de l'éveil est un épisode de mon *Journal* qui prend place au mois de février 1990, lors d'une retraite de méditation en Australie, puis pendant les deux semaines qui ont suivi, à Sydney et à Bangkok. J'y ai ajouté un prologue et un épilogue pour le situer dans le contexte de ma vie avant et après cette période. J'encourage toutefois le lecteur qui désire en savoir plus sur ma vie, mes activités et ma quête spirituelle à visiter mon site www.wisdomlight.org.

J'ai commencé la rédaction du *Journal* en 1984, à l'âge de 41 ans, lorsque je me suis installé à Tahiti. Le *Journal* est écrit à la main dans des cahiers d'écolier. Il comprend à ce jour (avril 2009) soixante-six cahiers, soit plus de quatre mille pages. Depuis 2003, je l'écris la plupart du temps directement sur l'ordinateur. Ma pratique du *Journal* fut très régulière, souvent quotidienne, jusqu'en 1993, puis de nouveau de 1997 à 2001. Elle est plus épisodique depuis 2002. Entre 1993 et 1997, le *Journal* a pris une autre forme, appelée *Notes de Dharma*, dont il y a neuf cahiers (plus de six cents pages). Comme mon écriture est difficilement lisible, j'ai commencé, il y a quelques années, à saisir certaines parties du *Journal*. Plus récemment, j'ai décidé de lire et d'enregistrer les cahiers systématiquement et de les faire taper. Actuellement, plus des deux tiers des cahiers sont saisis. Comme j'écris le *Journal* d'un seul jet, sans relire ni corriger, il y a un important travail de correction à faire sur les textes saisis, que j'ai commencé en 2007. Cette correction, toutefois, reste très fidèle au texte original.

Pour publier *Le parfum de l'éveil*, j'ai beaucoup remanié le texte original – sans toutefois en changer le sens, l'enchaînement et les détails – afin de le rendre plus intelligible. Il comportait en effet de très nombreux termes techniques du bouddhisme, en *pālī*¹, en sanscrit et en anglais. Les bouddhistes utilisent couramment les termes *pālīs* et sanscrits pour exprimer des notions qui sont difficiles à traduire dans nos langues occidentales. Comme j'ai surtout étudié et pratiqué le bouddhisme dans

¹ Les mots en italiques sont expliqués dans le glossaire.

un environnement anglophone, les traductions anglaises de ces termes me sont plus familières, et je les ai souvent utilisées, à l'origine, dans le texte français.

La plupart de maîtres du *theravada* recommandent à tous les adeptes sérieux de se familiariser avec les termes *pālis* et d'en comprendre précisément le sens, car les traductions de ces termes dans les langues occidentales leur correspondent rarement d'une façon précise et portent souvent des connotations inappropriées. Ceci est également valable pour les autres écoles du bouddhisme et pour toutes les traditions spirituelles en général.

En traduisant des livres bouddhiques d'anglais en français, je me suis rendu compte de la difficulté de trouver les mots français appropriés. Il faut noter par ailleurs que les Français, qui ont une nature plus individualiste que les Anglo-Saxons, n'ont pas réussi à s'entendre sur une terminologie commune et chaque auteur utilise son propre vocabulaire. J'avais tenté, au début des années 1990, de créer un réseau des traducteurs du *Dharma* pour travailler en commun à une unification de la terminologie, mais sans beaucoup de succès.

Pour rendre la lecture plus fluide – et plus aisée pour le lecteur profane – j'ai traduit la plupart des mots techniques du bouddhisme en français, ne gardant qu'un minimum de mots dans les langues orientales, ceux qui sont d'un usage courant et ceux pour lesquels je n'ai pas trouvé de traduction satisfaisante. J'ai mis toutefois tous ces mots techniques en italique, pour les différencier des mots français utilisés dans leur sens courant. Tous les mots en italique renvoient au glossaire, qui donne une explication du sens particulier de ces termes, accompagnée, le cas échéant, du mot original dans la langue asiatique correspondante. Lorsqu'il y a, dans la même phrase, un mot *pāli* et sa traduction française, le mot qui est en italique est celui sous lequel figure l'explication du glossaire.

Les noms propres – de personnes ou de lieux – écrits en italique sont également expliqués dans le glossaire. Les titres des livres et des films – en italique comme c'est l'usage – ne renvoient pas au glossaire lorsqu'ils ne demandent pas une explication particulière. Les noms propres et certains termes qui n'apparaissent qu'une fois dans le texte sont expliqués dans les notes de bas de page. J'ai changé les prénoms de la plupart des personnes mentionnées dans ce récit.

Ce livre n'est pas un ouvrage pédagogique ni un traité philosophique sur le bouddhisme, mais le récit d'une expérience personnelle. Les explications du glossaire – comme celles qui figurent dans le texte – sont destinées à aider le lecteur qui n'est pas familier avec le bouddhisme et les philosophies orientales à en saisir les principes de bases, mais ne prétend pas être une référence fiable pour une compréhension profonde de ces termes et de ces notions. Je ne suis pas un érudit du bouddhisme et je n'en partage avec le lecteur que ma compréhension personnelle et limitée. Si le mérite des explications exprimées d'une manière claire et juste revient exclusivement à la sagesse et à l'érudition de mes maîtres, toutes les notions, idées et interprétations erronées et confuses ne sont dues qu'à ma propre ignorance.

Prologue

J'ai découvert la voie spirituelle et le bouddhisme en arrivant à Tahiti en 1984. Je venais de passer trois ans aux États-Unis – à Paradise Valley en Arizona – où je dirigeais une entreprise spécialisée dans la conception de projets architecturaux et de sculptures monumentales. Au cours de mon séjour, je m'étais rendu compte que la vie américaine n'était pas vraiment un paradis, comme je l'avais un temps espéré. Je pressentais que le but de notre existence sur cette planète ne devait pas se limiter à une course effrénée après l'argent, les biens matériels et les plaisirs de sens.

À Tahiti, où fleurissaient les centres et les mouvements spirituels, j'ai rencontré mon premier maître, *Madame Poinçon*². J'ai commencé à pratiquer assidûment le yoga et la méditation *zen* avec elle. J'ai aussi dévoré tous les livres que je trouvais sur la spiritualité, non seulement le bouddhisme, mais aussi l'hindouisme, le *taoïsme*, le soufisme, l'enseignement de Gurdjieff et celui de nombreux sages occidentaux. J'ai commencé à la même époque à étudier la langue et la calligraphie chinoises, et à voyager en Asie, d'abord en Corée, puis à Taiwan et au Japon.

En 1988, un long périple m'a conduit en Thaïlande, en Birmanie, au Népal et en Inde. Ma rencontre du bouddhisme *theravada* à *Suan Mokkh* – un monastère de la forêt du sud de la Thaïlande où j'ai passé plusieurs mois – m'a incité à venir m'installer à Bangkok en décembre 1988³.

En 1989, j'ai continué à étudier et pratiquer intensément le bouddhisme *theravada* et j'ai participé à de nombreuses retraites de méditation. Lors d'une de ces retraites, j'ai entendu parler d'*Ayya Khema*, une nonne allemande qui enseignait les *jhanas*. Est-ce que les *jhanas* ne seraient pas les curieuses expériences de méditation que j'ai souvent connues pendant les retraites ? Les personnes que j'avais interrogées à ce sujet ne semblaient pas capables de m'expliquer de façon satisfaisante ces

² Les mots en italiques sont expliqués dans le glossaire.

³ Voir à ce sujet mon livre *Le jardin de la libération, Journal 1988*.

étranges phénomènes et m'avaient souvent dit que ce sont des expériences dangereuses qu'il vaut mieux éviter.

J'ai donc écrit à *Ayya Khema*, qui m'a répondu de manière très chaleureuse et m'a proposé de participer à une retraite qu'elle donnait en février 1990 à *Wat Bouddha Dhamma*, un monastère situé près de Sydney en Australie. Je connaissais déjà l'Australie – j'y avais séjourné à l'époque où je vivais à Tahiti – et cette retraite me donnait l'occasion d'aller revoir en même temps mes amis australiens. Je suis donc parti le 15 janvier pour l'Australie et ai passé dix jours dans le Queensland et quelques jours à Sydney avant le début de la retraite.

1

Wat Bouddha Dhamma : la retraite

Wat Bouddha Dhamma, 1^{er} février 1990

Hier, vers midi, j'ai pris un train de banlieue pour Windsor, puis, après une heure d'attente dans la petite gare, un bus scolaire pour Wiseman Ferry. Dans le bus, il y avait deux autres personnes qui allaient au monastère, une jeune fille blonde avec une queue de cheval, pour laquelle j'ai tout de suite ressenti de l'aversion, et un monsieur d'un certain âge – plus certain que le mien – qui semble un habitué du lieu et parle beaucoup. Je me suis tenu à l'écart, car je n'avais aucune envie de me mêler à des conversations futiles.

Une résidante de *Wat Bouddha Dhamma*⁴ – où vivent en permanence une quinzaine de personnes – nous attendait au magasin de Wiseman Ferry avec une vieille voiture brinquebalante et ses trois petits enfants, sales et turbulents. Nous avons pris le bac pour franchir le bras de mer qui serpente dans les terres depuis Sydney – à cinquante kilomètres de là – puis une route en terre battue qui traverse un parc national, une région montagnaise recouverte de grands arbres. Il faut environ quarante-cinq minutes sur cette mauvaise route pour atteindre le monastère, complètement isolé au milieu de la forêt.

L'endroit est superbe, au cœur d'une immensité naturelle, sauvage et luxuriante. Mais les interventions de l'homme sont malheureuses et maladroites. Aucune trace de l'humble simplicité et du charme dépouillé d'un monastère asiatique, mais un bric-à-brac désordonné qui pollue visuellement l'environnement.

Wat Bouddha Dhamma n'est pas différent des campements des pionniers installés partout ailleurs dans le *bush* australien : caravanes pourries, bâches de couleurs vives, tôles ondulées, constructions hétéroclites, sans aucun plan directeur ni aucun souci de l'esthétique. Chacun n'a suivi que son bon plaisir et ses désirs égoïstes. Le sens de l'art, du beau, des proportions, du respect de la nature, de l'intégration est complètement absent. Ce sens spontané de cohabitation harmonieuse avec la nature, inné chez l'homme primitif, existe encore dans les pays peu développés,

⁴ Les mots en italique sont expliqués dans le glossaire.

mais il disparaît rapidement en Europe, et semble complètement oublié en Australie et en Amérique du Nord.

Je suis installé dans le dortoir des hommes, un petit bâtiment de quatre pièces, avec des lits superposés. Une construction laide, mal finie et mal conçue, réalisée sans aucun goût. Un travail de bricoleurs amateurs, dépourvus de toutes qualifications artisanales.

À proximité, une cabane abrite les douches – l'eau est chauffée au bois. Une autre les toilettes – des planches percées posées sur des poubelles. On recouvre ses œuvres de sciure.

Les différentes parties du monastère sont très distantes les unes des autres – comme c'est souvent le cas dans les monastères de la forêt du Sud-Est asiatique – et reliées entre elles par des sentiers forestiers. Mon dortoir est proche de l'arrivée de la route, où se situe le bureau – qui contient une librairie bien approvisionnée – et un hameau de plusieurs maisons où vivent une partie des résidents. Ils forment une communauté bouddhiste laïque, dirigée depuis onze ans par un moine anglais, *Phra Kantipalo*.

Le temple principal, où ont lieu toutes les activités religieuses – cérémonies, chant, méditation et enseignements – est situé à dix minutes de marche. C'est une construction de forme moderne, en bois, d'une finition beaucoup plus soignée, qui a probablement été construite par des professionnels. Son large toit à deux pans légèrement incurvés rappelle celui des temples du nord de la Thaïlande, mais je le trouve trop bas, si bien que l'espace intérieur est un peu oppressant. Dans les alentours se trouvent plusieurs *kuti* réservés aux moines et aux nonnes.

Les repas⁵ ont lieu dans la cuisine, un petit pavillon situé à dix minutes de marche dans la direction opposée. Le matin, petit déjeuner à l'anglaise : muesli, toasts, fruits. À midi, un choix de salades et de légumes avec du riz, où je trouve mon bonheur, même si la nourriture n'est pas aussi raffinée qu'en Thaïlande.

⁵ Repas : dans le bouddhisme *theravada*, les moines s'abstiennent de manger entre midi et le lever du soleil le lendemain matin. Dans les monastères de la forêt, ils ne prennent généralement qu'un repas par jour, le matin. Les laïques appliquent souvent cette règle lorsqu'ils séjournent dans un monastère et pendant les retraites. Il n'y a donc pas de repas du soir, mais en général un thé est servi l'après-midi.

Hier soir, *Phra Kantipalo* a donné un enseignement. Je n'ai pas compris grand-chose, car il parle dans sa barbe⁶, très doucement et sans articuler. Ensuite nous avons chanté. J'ai reconnu les chants traditionnels que j'avais pratiqué dans les monastères de Thaïlande. La façon de chanter est par contre très différente, moins monotone et plus mélodieuse, inspirée, semble-t-il, par les chants du *bouddhisme tibétain* et du *zen*. Curieusement, après chaque phrase en *pali*, on chante la traduction anglaise en la prononçant avec la même intonation. À la fin du chant du matin, tout le monde se lève et chante en marchant, sur un rythme de plus en plus rapide et énergique.

Ensuite, j'ai médité jusqu'à 21 heures 30. Ce matin, j'ai repris ma méditation à 4 heures. Je m'étais réveillé à 3 heures et n'avais plus envie de dormir. J'ai l'impression que je retrouve un rythme où j'ai besoin de peu de sommeil, comme lorsque j'étais à *Wat Pab Nanachat*.

Ma méditation est calme et les pensées qui me perturbaient hier encore – concernant mes affaires et ma vie future – semblent s'éloigner d'elles-mêmes. Mais mes genoux commencent déjà à me faire souffrir, il faut que je les ménage. Curieusement, hier soir et ce matin, de longues périodes de méditation ont passé très vite, presque sans que je m'en rende compte. Cela m'est déjà arrivé plusieurs fois ces derniers temps. Je ne sais pas si je dors ou somnole assis, ou si c'est ma mémoire qui est simplement arrêtée. Je ne suis pas sûr que ce soit une bonne façon de méditer, mais en tout cas elle me détend beaucoup et me repose. Est-ce une forme de relaxation, comme celle qu'on pratique dans le yoga ? C'est en tout cas un état sans désirs, sans efforts et sans attentes, ce qui est un aspect plutôt positif !

Hier soir, j'ai eu une profonde révélation. J'ai compris qu'il fallait dépasser les techniques de méditation, et simplement méditer, sans essayer de faire ou d'appliquer quoi que ce soit. Dépasser même la méditation, et simplement vivre. La pratique, c'est la vie. Et la méditation n'est qu'une activité parmi d'autres, comme marcher, manger, parler, travailler, etc. L'ensemble de la vie est notre pratique, et nous n'avons pas besoin de techniques pour vivre. Mais certaines activités, lorsqu'on les

⁶ Barbe : *Phra Kantipalo* n'a bien sûr pas de barbe, puisque les moines *theravadians* ont l'obligation de se raser non seulement la barbe, mais aussi les cheveux. En Thaïlande, ils se rasent également les sourcils.

accompli comme des pratiques spirituelles, posent plus de difficultés que d'autres. Mais ce sont probablement aussi celles qui sont le plus propices à des progrès rapides sur la voie. Les activités de la vie quotidienne dans les villes, dans le monde, me semblent plus difficiles que celles d'un ermite. Il est plus facile d'écouter l'enseignement d'un maître ou de méditer dans une forêt paisible, que de passer des soirées tardives avec des gens qui boivent, qui fument et qui ignorent – ou méprisent – la *parole juste*.

Pendant ces deux derniers mois, je n'ai pas négligé ma pratique formelle – la méditation, le yoga, la lecture de livres spirituels – mais j'ai pratiqué des activités difficiles que je maîtrise encore mal – la vie sociale dans le monde, la planification de mon travail futur, la gestion de ma vie et de mes affaires. Une fois qu'on est capable de rester parfaitement détendu, calme et joyeux dans les situations difficiles et les états émotionnels que produisent ces activités, on n'a plus de difficulté à rester tranquillement assis sur un coussin pendant une retraite.

Dans cette façon d'envisager la pratique, ce qui me pose le plus de problèmes est de décider ce que je vais faire de ma vie. Comment choisir mes occupations et mes activités ? Cela n'a probablement pas beaucoup d'importance. Il faut que j'apprenne à suivre le flux de la vie, à accueillir les situations et les événements qui se présentent. Alors la voie à suivre s'ouvre d'elle-même et il n'y a plus de choix à faire. Mon erreur est de toujours vouloir anticiper, prévoir d'avance, faire des choix pour des situations hypothétiques du futur, prendre des décisions sans avoir tous les éléments, au lieu d'attendre que la situation se présente – si elle se présente un jour. De toute façon, la plupart des situations ne se présentent jamais comme on les avait imaginées. Quand la situation est là, dans le moment présent, il n'y a plus d'inconnues ni de suppositions.

Si je veux éviter le doute, l'anxiété, l'incertitude, la peur créés par l'imagination de situations futures, il faut que je m'efforce d'abandonner toutes les pensées discursives relatives au futur et attendre d'être confronté à des problèmes réels. Les idées qui viennent entre-temps, il suffit de les noter – pour pouvoir éventuellement les utiliser au moment voulu – et de les oublier. Quant aux choses qu'on peut prévoir, faire ou décider d'avance, ce ne sont généralement pas celles qui posent des problèmes.

Les critères qui me paraissent essentiels dans le choix de nos activités sont le *mode de vie juste* et le respect des cinq *préceptes*. Il me semble que la

moralité (*sila*) est la fondation de toute pratique spirituelle, donc de toute notre vie lorsque celle-ci devient notre pratique !

Depuis mon arrivée ici – comme c'est souvent le cas dans ma vie – je ne me sens pas sur la même longueur d'onde que les autres personnes et n'ai pas envie de me mêler à leurs conversations. Je réponds même à contrecœur à leurs questions, et attends avec impatience le silence⁷ qui commence demain.

Wat Bouddha Dhamma, 2 février

Il pleut des cordes depuis ce matin, comme si cela n'allait plus s'arrêter. Tout commence à être inondé et s'aventurer dehors signifie se faire tremper. Il faut sortir même pour aller faire pipi, et marcher dix minutes à travers prés et forêts pour aller au temple ou à la cuisine. J'avais trouvé hier un vieux parapluie à moitié cassé, qui me rendait bien service, mais il appartenait à une dame qui l'a récupéré. Heureusement, on m'a gentiment prêté un ciré jaune et un petit parapluie. Il pleuvait si fort, après le déjeuner, que mes souliers et mon pantalon sont complètement trempés. Et comme le temps s'est rafraîchi, je me suis réfugié sous mes couvertures pour me réchauffer.

Il y a une fuite dans le toit du dortoir, qui est pourtant tout neuf, et la moitié de ma chambre est inondée. Enfin, c'est comme ça ! C'est la saison des pluies. Il paraît que l'an passé il a plu sans arrêt pendant vingt semaines. On verra bien. Pour l'instant, je constate que je suis très attaché à mon confort, à être bien au sec. Je n'aime pas l'eau et n'aime pas être mouillé. Je n'aime pas non plus les temps sombres, tristes et froids. Je préfère le soleil et la chaleur. Mais les conditions sont ce qu'elles sont et ne se plient pas à mes préférences. De toute façon, elles ne sont jamais parfaites et ne le seront jamais, comme le disait très justement, hier soir, *Phra Kantipalo*.

Ce matin, je me suis de nouveau réveillé à 3 heures. À 4 heures j'étais assis sur mon coussin, mais ensuite je me suis assoupi. À l'heure du chant,

⁷ Le silence est une des règles de certaines retraites intensives de méditation. Il s'agit de s'abstenir de parler, bien sûr, mais aussi de toute communication avec autrui, que ce soit par écrit, par téléphone, par gestes ou par contact des yeux. Il est recommandé également d'éviter de lire et d'écrire. Les seules exceptions au silence sont les entrevues avec le maître et la possibilité, à un moment prévu au programme, de poser des questions concernant l'enseignement.

Phra Kantipalo n'était pas là. Nous n'étions que trois et avons chanté avec une cassette.

J'ai l'impression que les quinze résidents permanents ne sont pas des pratiquants assidus. Certains se sont peut-être retirés ici pour échapper aux problèmes du monde et mener une vie facile à bon compte. Leurs seules occupations sont un peu de bricolage pour l'entretien et la bonne marche du monastère et quelques heures de travail à la cuisine ou au bureau. Je crois que ce serait une ambiance un peu trop paresseuse pour moi. Il y aurait pourtant une place de jardinier à prendre, car personne, pour l'instant, ne cultive de légumes.

Je n'ai pas trouvé un bon endroit pour écrire, aussi je suis assis sur le bord de mon lit. Le matelas de mousse est trop mou et je dors mal. J'envisage de dormir par terre, mais il n'y a pas beaucoup de place et, pour l'instant, le sol est mouillé. Des conditions imparfaites !

Ce matin, j'ai passé un moment à la bibliothèque et ai lu un nouveau livre d'*Ayya Khema*. Elle n'est pas encore arrivée, ni d'ailleurs la plupart des autres retraitants. Pas grand-chose à faire cet après-midi, attendre patiemment à l'abri que la pluie cesse, ou le moment de se replonger dans l'eau pour aller assister au début de la retraite.

Wat Bouddha Dhamma, 3 février

Il n'a pas arrêté de pleuvoir depuis hier, juste une petite accalmie à midi, mais qui ne semble pas durer. Tout est tellement inondé que j'ai dû prendre les grands moyens. J'ai abandonné mes chaussures, mes chaussettes et mon pantalon, j'ai mis un maillot de bain et mon ciré et je me balade pieds nus. Et ça va très bien ! Je m'inquiète toujours de la sensibilité de mes pieds, pourtant ils gambadent, même sur les petits cailloux, et s'ils ont froid sur le moment, cela fait circuler le sang et, après, ils sont tout chauds. J'ai laissé un pantalon sec et des chaussettes dans le temple pour pouvoir méditer dans une tenue décente et avoir chaud. On verra pendant combien de temps il faudra utiliser ce système. Mais il n'y a pas lieu de s'inquiéter, il fonctionne très bien. Mon souci actuel est de savoir combien de jours ma lessive va mettre pour sécher. Ce qui n'est pas très important !

Hier soir, la retraite commençait à 19 heures 30. Je suis arrivé un peu plus tôt pour choisir une bonne place. Il y avait le choix et je me suis mis au premier rang. Mais un garçon est venu allumer des encens juste sous mon nez, alors j'ai reculé de deux rangs. Mal m'en a pris, car *Ayya Khema*

parle très doucement et, de là où je suis, je n'entends presque rien, surtout quand il pleut.

Heureusement, pendant les enseignements, on peut se rapprocher. Ainsi je me déplace à chaque fois, et ne suis pas installé aussi confortablement qu'à ma place habituelle. Enfin, c'est la vie ! À force de vouloir trop prévoir et assurer ma sécurité et mon confort à l'avance, je fais de mauvais choix, car je n'ai pas tous les éléments pour pouvoir décider. C'est pourquoi il ne sert à rien de se préoccuper du futur, c'est une perte de temps et des tracasseries inutiles.

Ayya Khema est arrivée. C'est une petite femme énergique et autoritaire qui m'a tout de suite fait penser à *Madame Poinçon*, et aussi à *Alexandra David-Néel*. Elle est grosse, comme une petite boule, et elle sait ce qu'elle veut. Dès qu'elle a commencé à parler, j'ai été enthousiasmé. Comme *Alexandra David-Néel*, elle a de l'érudition, de l'esprit et use le langage avec virtuosité. J'ai été aussi séduit par ses paroles que je l'avais été par ses livres. Elle est très sûre d'elle, avec une pointe d'orgueil et un ton parfois un peu snob (j'ai appris hier qu'elle était issue d'une riche famille juive). Elle ne doit pas être facile à vivre et, comme *Alexandra David-Néel* et *Madame Poinçon*, ne doit pas aimer qu'on la contrarie ou la contredise. Mais, derrière son allure plutôt dure et supérieure, apparaît souvent un doux sourire, plein de bonté.

J'ai pris quelques notes, mais ce n'est pas facile, car son enseignement est très concentré et le cheminement de son raisonnement, parfois un peu tortueux, s'éloigne souvent du thème principal vers des points de détail ou des exemples. Tout ce qu'elle dit est tellement pertinent que j'aimerais pouvoir m'en souvenir et le mettre en pratique sur-le-champ. J'avais eu la même impression en lisant ses livres.

Hier soir, pendant la première méditation, je suis tout de suite parti aux abords des *jhanas*, en retrouvant ma *concentration* sur l'axe de gravité

du corps⁸. Ensuite, j'ai observé la vision⁹, avec les yeux et le troisième œil¹⁰. J'ai vu beaucoup de choses – formes, images, couleurs – mais qui se succédaient trop vite pour que je puisse vraiment les percevoir clairement. D'une façon générale, j'ai remarqué que c'était plutôt des environnements construits, architecturés, que naturels. Je suis resté assis jusqu'à plus de 22 heures et suis rentré sous la pluie, surtout pour ménager mes genoux, car je n'avais pas sommeil.

Ce matin je me suis de nouveau réveillé à 3 heures et ai somnolé jusqu'à 5 heures, bien contre mon gré, mais je n'avais pas le courage d'affronter les trombes d'eau et espérais qu'elles se calmeraient. Ma première méditation fut calme, mais moins profonde qu'hier soir. J'ai eu de nombreuses visions, mais difficilement identifiables.

Après le petit déjeuner, une heure de travail de bureau pour assembler et plier le bulletin du monastère. Je me suis retrouvé avec Mona, la blonde rencontrée dans le bus. Je l'ai vue d'une autre manière, et découvre qu'elle est jolie et sympathique. Curieusement, elle semble avoir le même rythme, les mêmes goûts et les mêmes idées que moi. Chaque fois que je fais quelque chose, je tombe sur elle ! Je constate, une fois de plus, que ma première impression des gens que je rencontre est souvent négative, sans raisons apparentes et sans que je puisse bien m'expliquer pourquoi.

Wat Bouddha Dhamma, 4 février, 18 heures

La pluie a cessé, il y a même un peu de ciel bleu et un rayon de soleil. Je me sens soulagé, comme si je sortais de l'enfer, un enfer froid, humide et sombre.

⁸ Axe de gravité du corps : une technique de méditation qui consiste à se concentrer sur l'axe vertical du corps, qui correspond plus ou moins à la colonne vertébrale. Lorsque cet axe est parfaitement vertical et que le poids du corps est réparti de façon harmonieuse autour de lui, les tensions musculaires qui nous permettent de maintenir notre équilibre se dissolvent et une grande tranquillité apparaît. Cette technique peut se pratiquer en position assise ou debout.

⁹ Observer la vision : il s'agit d'observer non les objets visuels, mais la vision elle-même, avec les yeux ouverts ou fermés. Des formes, des images, des couleurs apparaissent alors spontanément.

¹⁰ Troisième œil : point situé entre les sourcils, qui correspond au *chakra* du même nom.

J'ai fait, la nuit dernière, un rêve horrible : mes pieds et mes jambes étaient dévorés par des sangsues et des crabes. Et c'est bien ce qui m'est arrivé aujourd'hui. J'ai trouvé deux sangsues sur mes jambes pendant le déjeuner et une grosse, tout à l'heure, en méditant, alors que je flirtais avec les *jhanas*. Cette découverte m'a renvoyé pendant quelques minutes dans les tourments du *samsara*.

J'ai eu ma première entrevue¹¹ avec *Ayya Khema*. Elle a tout de suite abordé le sujet des *jhanas*. C'est ce qu'elle enseigne, m'a-t-elle dit. Et elle m'a proposé de me guider et de me suivre dans ma pratique. Elle était très contente des amulettes¹² que je lui ai apportées et m'a offert plusieurs de ses livres.

Après la journée d'hier, où mon aversion contre le mauvais temps était toujours sous-jacente et trop forte pour pouvoir vraiment me calmer, j'ai retrouvé cet après-midi les *jhanas* avec beaucoup de joie. Pourvu que ça dure !

Pendant les enseignements, je suis vraiment pendu aux lèvres d'*Ayya Khema*. Chaque mot est pour moi tout à fait clair, évident et indispensable. C'est merveilleux ! Aurais-je enfin trouvé mon maître ? Dans la juste lignée d'*Alexandra David-Néel* et de *Madame Poinçon* ! Mais son enseignement est encore plus clair et plus précis, et il est prêt à l'emploi, à mettre immédiatement en pratique.

Wat Bouddha Dhamma, 5 février

Hier soir, beau ciel étoilé, clair de lune dans les arbres. Ce matin tôt, ciel bleu, soleil, et assez frais. Maintenant il fait chaud et lourd, de gros nuages blancs traversent le ciel. Je ne sais pas si ma lessive aura le temps de sécher.

Les enseignements sont passionnants, sur les *jhanas*, très détaillés. Tout à fait ce qu'il me faut. Il n'y a plus qu'à les mettre en pratique. Ce que j'ai commencé à faire avec succès. Mais les expériences ne sont pas encore

¹¹ Entrevue : les retraitants ont la possibilité d'avoir des entrevues privées avec le maître pour s'entretenir de leur pratique, poser des questions et demander des conseils.

¹² Amulettes : petites effigies, figurines ou images du *Bouddha* ou de maîtres vénérés que les bouddhistes, en Asie, portent autour du cou ou placent sur leur autel ou dans leur voiture comme protection et porte-bonheur. En Thaïlande, les amulettes sont vendues dans des boutiques et des marchés spécialisés. Les moines en offrent souvent à leurs fidèles. Comme on n'en trouve pas en Occident, *Ayya Khema* m'avait demandé de lui en apporter de Thaïlande.

très fortes. Je pense encore trop, même si ce sont des pensées *analytiques* sur ce qui se passe en moi et ma compréhension du processus. C'est passionnant et cela m'ouvre de nouveaux horizons. Mes genoux ne vont pas très bien, comme d'habitude. Hier soir de nouveau, à 22 heures, je suis allé me coucher pour les ménager.

Ce matin, quelques brèves incursions dans les *jhanas*, mais surtout une *méditation analytique*. Je me suis d'abord demandé quelles sont les conditions physiologiques – les causes matérielles ou biologiques – des changements de niveau de conscience qui se produisent lors des expériences de *jhana*. Ils résultent apparemment de l'application des techniques de méditation. La posture me semble un facteur important, en particulier la verticalité de la colonne vertébrale. De même que son horizontalité est favorable pour s'endormir.

Lorsque le centre de gravité du corps est placé en un point précis du *hara* – le centre vital de l'homme, comme l'appelle *Dürckheim* – j'ai l'impression que tous les organes et les différentes parties du corps se retrouvent à leur juste place et que je suis aligné, en harmonie, avec les forces de l'univers. La position précise des mains, des pieds, de la tête, a aussi une influence sur l'équilibre général.

La respiration a bien sûr une grande importance. Lorsqu'on entre dans les *jhanas*, il semble que le souffle disparaît, il est donc très léger. Les gens qui meurent temporairement – dont la respiration s'arrête – ont, semble-t-il, des expériences similaires à celles des *jhanas*. Probablement que l'apport d'oxygène dans le sang, ou le cerveau, diminue. Une respiration très rapide ou très profonde a des effets différents. C'est pourquoi l'observation des différents types de souffle et de leurs effets est une des étapes d'*anapanasati*, l'attention à la respiration.

Des exercices physiques violents ou prolongés ont aussi des effets sur le niveau de conscience. Les différences de pression – lorsqu'on plonge dans la mer ou qu'on s'élève en haute altitude – créent également des états euphoriques. Les effets chimiques de certaines substances ou drogues sur notre niveau de conscience ne sont plus à démontrer. Il me semble évident que, dans certaines circonstances, notre corps est capable de sécréter des hormones qui ont des effets similaires.

Un autre aspect important de la méditation que je découvre est l'observation des énergies subtiles. On peut s'entraîner à les contrôler et les utiliser pour obtenir certains effets. Je pense qu'il existe des relations

entre les *chakras* et les *jhanas*. Chaque *chakra* correspondrait à certaines énergies et à certains aspects physiologiques et psychiques. Le *chakra* du cœur, par exemple, correspond à l'énergie de l'*amour*, qui est l'antidote de l'aversion. En se concentrant sur l'énergie du cœur, on parvient à transmuter l'aversion, qui est un *obstacle* au premier *jhana*. Il est donc important de bien connaître les caractéristiques de chacun des *chakras*, et d'apprendre à utiliser leurs énergies.

Ayya Khema m'a conseillé de commencer chaque séance par une *méditation d'amour bienveillant* envers moi-même. Cela me semble en effet très utile pour développer une *sensation* agréable. J'ai essayé cette méthode et parviens bien à ressentir cette énergie d'*amour*, mais j'ai de la peine à la diriger vers moi, car je n'ai pas une vision très précise de ce que je suis. J'ai l'impression que je ne suis pas mon image, ni mon corps, et je ne perçois aucune entité indépendante vers laquelle diriger cet *amour*. Cela voudrait dire que le moi n'est pas toujours présent – ou qu'il n'est pas toujours le même – et que je n'arrive pas à le localiser !

Lors de l'entrée dans les *jhanas*, je me demande où se produit le changement de conscience. Dans la tête ? Dans les différents *chakras* ? Dans le *hara* d'abord, dans le cœur ensuite, puis dans le troisième œil ? Ou alors le changement a-t-il lieu à un niveau plus subtil ? Au niveau de la conscience, qui est présente dans chaque cellule, et même dans les électrons – comme l'explique *Jean Charon* dans ses recherches sur la théorie unitaire de l'univers. Les phénomènes spirituels seraient finalement – comme l'énergie – une manifestation matérielle très subtile. Est-ce ce qu'on appelle le monde sans forme, celui auquel on accède dans les *jhanas* de la sphère immatérielle, et celui où l'on peut continuer à exister quand on ne renaît plus dans une forme matérielle.

J'ai de nouveau une crampe dans la main droite. Bientôt je ne pourrai peut-être plus écrire, ni peindre. D'ailleurs mon écriture devient de moins en moins lisible. Il ne me restera plus qu'à méditer ou à me retirer dans un monde sans forme !

Il est très intéressant de noter qu'*Ayya Khema* fait correspondre chacun des cinq *facteurs de jhana* à l'un des cinq *obstacles*, dont il est l'antidote. L'application initiale (*vitakka*) est l'antidote de la langueur et de la torpeur (*thina-middha*) ; l'application soutenue (*vicara*) est l'antidote du doute

(vicikiccha) ; le ravissement (*pīti*) est l'antidote de la malveillance (*vyapada*) ; la béatitude (*sukha*) est l'antidote de l'*agitation* et de l'inquiétude (*uddhacca-kukkucca*) ; l'*équanimité* (*upekkha*) est l'antidote du désir pour les plaisirs des *sens* (*kamacchanda*).

Je comprends que si je n'ai pas de fortes expériences de *pīti*, c'est sans doute parce que j'ai trop d'aversion. J'ai l'impression que l'aversion est toujours sous-jacente dans mon caractère. La béatitude, *sukha*, correspond à l'*agitation* et l'anxiété, un autre *obstacle* qui est très présent en moi. L'anxiété, ce sont les inquiétudes par rapport au futur, et l'*agitation*, c'est la curiosité, le désir de toujours faire quelque chose, la soif de nouvelles expériences, le besoin d'apprendre, de découvrir. Ce ne sont que des moyens d'éviter de faire face à l'insatisfaction (*dukkha*) de l'existence. Au lieu de rester tranquillement dans les *jhanas*, sans intention de faire quoi que ce soit et sans se soucier du lendemain.

Ayya Khema dit, à ce propos, que si nous sommes nés dans un pays riche, dans de bonnes conditions matérielles, et que nous avons, en plus, rencontré le *Dhamma*, cela signifie que nous avons un très bon *kamma*. Nous ne manquerons donc jamais de rien et nous recevrons tout ce dont nous avons besoin en temps voulu, sans avoir besoin ni de courir après ni nous faire du souci pour l'avenir. Si je pouvais avoir une foi totale dans cette seule parole, mon *agitation* et toutes mes inquiétudes disparaîtraient à jamais !

Ayya Khema compare les *jhanas* à un manoir de huit chambres. C'est une comparaison que *sainte Thérèse d'Ávila* aurait utilisée pour décrire ses expériences de méditation. Le hall d'entrée du manoir correspond à l'accès aux *jhanas* et chacune des huit pièces correspond à un des huit *jhanas*. Lorsqu'on a réussi à rentrer dans le manoir, on a accès aux huit chambres dans lesquelles on peut séjourner à tour de rôle selon ses aspirations.

Mais j'ai l'impression qu'habiter dans ce manoir – si c'est peut-être plus agréable que de vivre dans une maison ordinaire – n'est quand même pas le but ultime de l'existence. Lorsqu'on possède la clé de ce manoir, et qu'on peut accéder en permanence à ses huit chambres, on se sent certes mieux qu'avant, l'esprit se trouve dans un environnement plus calme et plus confortable que celui des pensées discursives. Mais a-t-on vraiment atteint le but ultime ? Même si je comprends qu'on désire consacrer une partie de sa vie à se prélasser dans ce manoir – dans les délices des *jhanas* – j'ai quand même envie d'aller voir plus loin. Le but de l'homme, sur

cette terre, est-il seulement de trouver la paix et la joie intérieures ? Cela me semble une aspiration trop égoïste.

Il n'est probablement pas non plus de disparaître dans la *vacuité* pour ne plus renaître sur cette terre. Pourquoi l'univers existerait-il, avec ses dix mille choses¹³, si ce n'était que pour s'efforcer de le quitter ? Dans ce cas, le monde ne serait qu'un terrain d'entraînement très sophistiqué, un gigantesque parcours du combattant. Mais alors, qu'y aurait-il après – pour ceux qui ont réussi le parcours sans faute ? Un autre terrain d'entraînement, encore plus gigantesque et plus sophistiqué, sur une autre planète ou dans une autre galaxie ?

Si ce sujet me préoccupe, c'est parce que je n'ai toujours pas trouvé de réponses aux questions essentielles de la vie : pourquoi suis-je sur cette terre ? que faire de ma vie ? quel but poursuivre, au-delà ou parallèlement à mon propre développement spirituel ? J'ai le pressentiment que ce but est d'être parfaitement interconnecté avec tous les êtres et tous les phénomènes, d'être complètement en harmonie avec le tout, afin de participer à l'évolution de l'univers. Comment y parvenir ? Et comment la réalisation de ce but ultime se manifeste-t-elle dans nos actions quotidiennes ?

Aider les autres semble être l'aspiration suprême des bouddhistes, en tout cas dans le *mahayana*. Comment cette aspiration s'intègre-t-elle dans le but ultime, ou les buts particuliers, de chaque vie ?

Pour certains, comme *Ayya Khema* ou le *Bouddha*, il semble que le but de la vie – et la manière d'aider les autres – soit l'enseignement. Est-ce la seule voie ? Ou la voie suprême ? J'ai toujours eu l'impression – mais peut-être est-ce un désir – que l'art était aussi une voie essentielle, un but existentiel à part entière. Mais l'art n'est peut-être qu'un autre moyen d'enseigner, un ornement de l'enseignement. Ou simplement une technique, une pratique sur la voie ?

Je crois de plus en plus que le but de ma vie doit s'exprimer, se manifester, dans le monde, que ma pratique est la vie elle-même, dans tous ses aspects, et que ma voie n'est pas de me retirer dans un monastère.

¹³ Les dix mille choses (traduction littérale d'une expression chinoise) : les innombrables objets et phénomènes du monde manifesté.

Wat Bouddha Dhamma, 6 février

Hier soir, gros orage. Aujourd'hui, alternance de petites pluies et d'éclaircies. Ce n'est pas trop grave !

Les enseignements sont vraiment illuminants, encore mieux que ce que j'espérais. Tellement de nouvelles pièces à mon puzzle que je n'ai pas le temps de les mettre en place. C'est-à-dire de bien les analyser, les pratiquer, les expérimenter, les comprendre, afin de les assimiler complètement. En conséquence, je pense beaucoup et fais plus de *méditation analytique* que de *concentration* dans les *jhanas*. C'est tout de même très profitable et je commence à mieux comprendre les choses, principalement l'interrelation entre les différents aspects de l'enseignement, les parties du corps et de l'esprit, et les phénomènes de l'univers.

J'ai commencé à établir un diagramme de tous ces éléments et de leurs correspondances. Je pense que si tout est bien en place et clair dans mon esprit, je pourrai pratiquer avec beaucoup plus d'efficacité et de rapidité, au lieu de m'acharner à exécuter des techniques que je ne comprends ou ne maîtrise pas, faute de bien saisir leurs relations de cause à effet avec mon corps et mon esprit, et avec les autres phénomènes.

Par exemple, se concentrer sur le souffle, je n'ai jamais compris précisément ce que cela signifie ni à quoi ça sert. Maintenant, je crois que je commence à comprendre. Le souffle est lié au mouvement, à l'*agitation* et l'anxiété – le troisième *obstacle* –, aux pensées discursives, à la parole, au besoin d'agir, d'atteindre des objectifs. Je comprends mieux pourquoi j'ai des problèmes avec le souffle, avec la relaxation et la bonne position de mon corps. J'ai l'impression que c'est l'*agitation* qui est mon principal *obstacle*. L'aversion viendrait alors en second !

Maintenant que je suis conscient de ce problème, je peux travailler dessus. Si je réussis à comprendre et à maîtriser parfaitement les cinq points – correspondant aux cinq *facteurs de jhana* et aux cinq *obstacles* – que j'ai définis dans tous leurs détails et leurs aspects, je n'aurai certainement plus aucun problème pour me concentrer très rapidement et voyager à loisir à travers les *jhanas*. Même si ce n'est pas un but en soi, c'est un moyen efficace et fiable d'avoir un esprit calme et clair, l'outil indispensable pour pratiquer *vipassana*, l'exploration de la réalité grâce à la vision pénétrante.

Ce matin, très intéressant enseignement sur les cinq *agrégats* (khandhas) et le soi. Dans chaque enseignement, et sur chaque sujet, il y a quelques détails que je ne connaissais pas et de nouvelles explications qui apportent un peu plus de lumière à ma compréhension. C'est vraiment extraordinaire ! J'espère que j'aurai la chance de continuer à étudier avec *Ayya Khema* dans le futur. Son enseignement se situe à un niveau supérieur à ce que j'ai appris à *Suan Mokkh* il y a deux ans ! Plus en détail et plus en profondeur. En tout cas, ce cours est le plus grand bienfait qui m'ait été donné depuis longtemps.

Comme chaque cours est enregistré, je vais acquérir le jeu complet des cassettes et pourrai les réécouter. Sinon j'ai peur d'oublier, de perdre ces précieux enseignements. Ils sont tellement denses qu'il est difficile de tout retenir. Je constate que je retrouve beaucoup de choses que j'avais lues ou entendues, sans vraiment les comprendre ou y attacher beaucoup d'importance, et qui trouvent tout à coup leur place dans le grand puzzle de la vérité. Il faut maintenant que je les retrouve avec précision, que je les note, et surtout que je les assimile. Mais ce que j'espère surtout, d'ici la fin de mon séjour ici, c'est comprendre comment poursuivre ma vie et ma pratique.

J'ai essayé hier de méditer sur une chaise, puis à genoux, avec un petit banc sous les fesses. Cela ne va pas aussi bien qu'assis sur un coussin. Il faut donc que je continue à supporter patiemment les douleurs de mes genoux rebelles. Je crois que la posture est quand même très importante, comme le disent les maîtres *zen*, qui l'on étudiée à fond !

Je commence à me souvenir avec plus de détails de mes rêves. Cela signifie que mon *attention* se développe.

Ma *sagesse* (pañña) augmente aussi. La *sagesse* – c'est-à-dire la compréhension de l'enseignement et la vision claire des choses telles qu'elles sont – élimine progressivement le doute, l'anxiété, le manque de confiance en soi, et aussi l'*agitation*, cette soif continuelle de vouloir faire, découvrir, apprendre de nouvelles choses. Elle apporte donc un grand confort au pratiquant, et aussi une nouvelle tranquillité.

J'ai cru jusqu'à présent que l'*agitation* était l'agitation physique du corps, et, comme je suis d'une nature plutôt calme, je ne pensais pas que c'était quelque chose qui me concernait. Mais j'ai compris que c'est l'*agitation* mentale, l'activité incessante de l'esprit, et je me rends compte qu'elle est très forte chez moi. C'est vraiment là-dessus qu'il faut que je travaille !

La tranquillité obtenue grâce à la méditation de la sagesse (*vipassana*) facilite la méditation du calme (*samatha*) qui permet d'entrer dans les *jhanas*. L'esprit calme produit par les *jhanas*, à son tour, permet de développer la *sagesse*, d'inspecter les phénomènes, de voir clairement leurs caractéristiques et d'avoir une compréhension profonde de leur nature. Ce processus augmente encore la tranquillité, ce qui permet d'entrer encore plus profondément dans le calme des *jhanas* et donc de percevoir les phénomènes encore plus clairement. La *méditation de la sagesse* et la *méditation du calme* sont inséparables, comme les deux faces d'une médaille, et se fortifient mutuellement.

À mesure que je me familiarise avec les *jhanas*, je comprends que celui qui maîtrise les cinq *facteurs de jhana* possède un refuge, une demeure où il peut à n'importe quel moment trouver la paix, la joie et la seule véritable sécurité. C'est un trésor qu'il ne risque ni d'oublier, ni de perdre, ni de se faire voler ! Que chercher d'autre dans la vie ? Tout le reste est complètement inutile, futile et sans importance. CQFD !

Où sont stockés les souvenirs, les connaissances, les expériences, la *sagesse* ? Probablement dans chaque moment de conscience de l'esprit, qui sont une succession discontinue de petits « moi » qui naissent et meurent. Sinon comment pourrions-nous percevoir et penser, puisque ces facultés sont conditionnées par nos expériences passées, et donc notre mémoire ? Incroyable ! Donc, tout notre savoir, de cette vie et de nos vies antérieures est contenu dans chacun de ces moments de conscience de notre esprit, qui ne dure qu'une fraction de seconde. Et il est ensuite transmis au suivant, avec l'adjonction de sa propre expérience. C'est fascinant !

Et ce processus continue, inlassablement, jusqu'à ce que ce moment de conscience de l'esprit soit un moment de conscience *éveillé*, qui possède toute la vérité et n'a plus besoin de renaître pour compléter son savoir et sa compréhension. Il est alors pure *sagesse*.

Il est probable que chaque moment de conscience de l'esprit possède aussi un niveau inconscient, qui contient tout le savoir collectif de l'univers. Toute la vérité est déjà en nous. Et notre quête spirituelle consiste à nous reconnecter à cette partie inconsciente, à dissiper les voiles de l'*ignorance* qui nous la masque. Le potentiel de l'*éveil* existe déjà en chacun de nous. C'est notre vraie nature, notre *nature de bouddha*, qu'il s'agit de réveiller.

Si *Ayya Khema* continue comme cela, je pourrais bien atteindre l'*éveil* avant la fin de la retraite. De nombreux disciples du *Bouddha* ont atteint

l'éveil simplement en écoutant son enseignement. Pourquoi cela ne serait-il pas possible à notre époque ?

Wat Bouddha Dhamma, 7 février

Je suis très excité, j'ai l'impression que chaque moment me rapproche de *l'éveil*. Le temps qu'il fait n'a plus d'importance. Il est toujours plus ou moins pluvieux.

Ce matin, cours sur *l'équanimité* (*upekkha*) et les quatre premiers *jhana*s. J'ai l'impression que je suis souvent dans le quatrième, sans peut-être bien connaître les trois premiers. Je constate aussi, depuis hier, que je peux y aller quand je le désire, assez rapidement et sans beaucoup d'efforts. C'est plus facile depuis que je comprends mieux comment tout cela fonctionne et quelles sont les relations entre certains points spécifiques de l'enseignement et les expériences de méditation.

Je me concentre, tour à tour, sur les cinq *facteurs de jhana*, bien que je ne les comprenne pas encore tous très bien, en particulier le dernier, *l'équanimité*. *Ayya Khema* nous a dit que dans le quatrième *jhana* on n'entend plus les sons. Depuis deux jours, en effet, je constate, quand je suis concentré, que toute la nature se tait. Je me demandais hier si j'avais acquis un pouvoir psychique pour la faire taire ou s'il s'agissait d'un changement dans le déroulement du temps. Je ne comprends pas encore très bien ce phénomène. Curieusement, par moments, je perçois quand même certains sons, comme par exemple le bruit des avions. Dès que ma *concentration* diminue un peu, les grillons et les oiseaux recommencent leurs chants. C'est très étrange !

Je ne reste pas très longtemps dans les *jhana*s. Dès que je suis dans cet état de profonde tranquillité, je passe à *vipassana*, l'exploration de la *sagesse*. C'est là, me semble-t-il, que j'ai beaucoup de travail à faire, plutôt que de me prélasser dans les *jhana*s. De toute façon, je remarque qu'un fort effet résiduel des *jhana*s – surtout la *joie* et *l'équanimité* – persiste pendant longtemps, avant de disparaître lentement.

Ce matin, première séance de méditation à 5 heures. Je pensais de nouveau aux problèmes d'argent qui m'ont tracassé ces derniers temps. La journée commençait mal.

Pendant la deuxième heure, je me suis concentré dans les *jhana*s. Cela m'a permis de trouver deux ou trois solutions à mes problèmes, que j'ai notées. Puis j'ai réussi à complètement chasser ce sujet de mon esprit. J'ai

aussi utilisé, vis-à-vis de Serge, la substitution de la colère par l'*amour bienveillant*, puis le miroir de ce que je lui reproche, que j'ai instantanément trouvé aussi en moi-même. Certainement qu'à sa place, et dans les mêmes circonstances, j'aurais agi plus ou moins de la même façon. Je me rends compte que j'ai tendance à faire la même chose quand on ne me regarde pas : prendre par exemple la plus grosse part de gâteau. Il faut simplement que je le contrôle de plus près, comme j'ai d'ailleurs commencé à le faire, et cela ira sans doute très bien.

Après le petit déjeuner, très profonde expérience de *jhana* que j'ai tenté de poursuivre dans la sphère immatérielle¹⁴, en essayant de percevoir de quoi est constitué l'être humain, comment il fonctionne, et comment il s'intègre dans l'univers.

J'ai d'abord compris que l'être humain est une sorte de machine, d'ordinateur, avec une partie matérielle, le corps, et une partie logicielle, l'esprit. Il comporte une mémoire et des programmes, et traite, au cours de sa vie, une multitude d'informations – certaines saines, d'autres malsaines, certaines utiles, d'autres inutiles – dans le but, conscient ou inconscient, de réaliser une image, un modèle, de la réalité ultime, que je compare à un puzzle à trois, quatre ou n dimensions.

Nous avons des millions de pièces, d'informations, et nous en acquérons de nouvelles chaque jour. Nous avons accumulé beaucoup de pièces qui n'ont pas leur place dans le modèle que nous nous efforçons de créer. Il faut les jeter, elles ne servent qu'à nous tromper. Et de nombreuses pièces qui doivent figurer dans le modèle nous manquent. Ce sont nos expériences spirituelles ou nos maîtres qui nous les donnent. C'est la pratique de la *sagesse*, l'investigation de la nature de la réalité, qui nous permet de comprendre leur signification, leurs interconnexions et de les mettre à leur juste place.

¹⁴ Sphère immatérielle : le monde phénoménal est composé de trois sphères, ou mondes, qui correspondent à trois niveaux de perception : la sphère matérielle – ou monde du désir – est le monde où nous vivons ; la sphère matérielle subtile – ou monde des formes subtiles ou esthétiques – est un monde de perceptions plus subtiles, celles de l'énergie et de la lumière, c'est celui des quatre premiers *ghanas*, c'est aussi celui où apparaissent les déités visualisées dans certaines pratiques tibétaines ; la sphère immatérielle – ou monde sans forme – est un monde purement spirituel, c'est celui des quatre *ghanas* supérieurs, c'est aussi celui où ont lieu les expériences de la *vacuité*. Si la première sphère correspond au *royaume* humain, les deux autres correspondent à des *royaumes* divins.

Lorsque le modèle est terminé, c'est l'éveil. Nous pouvons alors abandonner l'ordinateur et ses logiciels¹⁵. Mais à quoi sert ce modèle, lorsqu'il est terminé ? Je pense que le modèle est constitué d'une pure énergie, qu'il représente un ordre parfait, et que le processus qui permet de l'obtenir est le rôle de la vie dans l'univers. Ce processus – qui part d'un chaos d'informations disparates pour aboutir à l'ordre – serait l'antidote de l'entropie, qui transforme l'ordre en chaos. Sans ces deux aspects opposés, le monde ne pourrait exister, puisqu'il n'y aurait que destruction sans reconstruction. Bien sûr, cela voudrait dire aussi que quand on a obtenu le modèle – fini d'assembler le puzzle – on mélange tout et on recommence, ou plutôt on donne le tas de pièces à d'autres.

Une bactérie recevra probablement deux ou trois pièces, et, dans sa vie, arrivera à en mettre deux ensemble et à rejeter la troisième, et, ainsi, à renaître comme un être un peu plus évolué avec un tas de pièces un peu plus grand ! Bien sûr, cela signifie aussi que nous ne sommes rien d'autre qu'une petite partie d'un ordinateur géant, qui gère toutes les particules de l'univers, du chaos vers l'ordre, pendant que le temps et l'impermanence – en un mot l'entropie¹⁶ – détruisent cet ordre au même rythme qu'il est construit. On comprend dès lors que tout est interconnecté, qu'il n'y a aucune identité solide et indépendante et, bien sûr, qu'il n'y a pas de soi.

On pourrait comparer le processus de l'entropie à nos tribulations dans le *samsara* qui produisent *dukkha*, et celui de la négentropie à la voie spirituelle qui conduit au *nibbana*. Il ne sert donc à rien de posséder, désirer ou chercher à atteindre quoi que ce soit. Il suffit de se laisser porter par le flux de la vie en construisant son propre puzzle, le mieux possible et le plus vite possible, afin de se libérer de *dukkha*.

Par moments, je cessais mon raisonnement et retrouvais ma *concentration*, qui englobait tout l'univers et je vibraïis au rythme incessant et simultané de l'entropie et de la négentropie. Une expérience très impressionnante !

Le gong a sonné. Je me suis retrouvé bouleversé par cette révélation, et en même temps envahi par une joie profonde et une certaine excitation.

¹⁵ Dans l'enseignement du *Bouddha* (comme l'ordinateur n'existait pas à son époque), la pratique de la voie est souvent comparée à un radeau qui permet de franchir l'océan, ou le fleuve, de l'ignorance – le *samsara* – et d'accoster sur l'autre rive – le *nibbana* – où l'on peut alors abandonner le radeau.

¹⁶ L'entropie est le processus naturel qui transforme l'ordre en chaos. La négentropie est le processus inverse.

Je me rends compte que cela fait longtemps déjà que je hante les *jhanas*, sans bien comprendre ce qui m'arrive, ni ce que cela signifie, et probablement sans en tirer tout le parti que j'aurais pu.

Mais tous les efforts et exercices qui sont faits ne sont plus à faire. Maintenant que je peux enfin mettre tout cela en place, j'ai l'impression de faire un immense pas en avant et de trouver une grande sécurité et une nouvelle confiance en moi. Et peut-être que d'ici la fin de la retraite les problèmes qui me tracassaient tellement ces derniers temps ne seront plus vraiment des problèmes.

Je pensais ce matin que je devrais rester à Bangkok, car, pour la pratique spirituelle, c'est vraiment un environnement très riche, dont je n'ai pas encore épuisé toutes les ressources. Et j'aurai maintenant tellement de nouveaux jouets – de moyens habiles – à essayer sur le terrain ! Est-ce que je parviendrai à continuer la pratique des *jhanas* dans la vie de tous les jours ? J'ai l'impression que même si je n'y avais pas souvent accès dans la méditation, ils se manifestaient, sous une certaine forme, dans mes activités quotidiennes. Lorsque j'expérimentais des moments intemporels de joie, de tranquillité, de silence, et que l'activité mentale semblait suspendue.

J'ai compris que les initiatives personnelles n'ont aucune importance. C'est une perte d'énergie ! Nous n'avons rien besoin de faire. Ce qu'il y a à faire, la nature s'en charge. À travers nous quand c'est nécessaire.

Wat Bouddha Dhamma, 8 février

Hier, entrevue avec *Ayya Khema*. Elle m'a dit que je me débrouillais bien dans les *jhanas*, et m'a demandé de pratiquer le troisième. Comme je pense y avoir réussi, je la revois aujourd'hui pour les instructions sur le quatrième.

Mon système de diagramme et d'interrelations, dont je lui ai brièvement parlé, n'a pas eu l'air de la convaincre. Peut-être n'en a-t-elle pas complètement saisi le sens. En tout cas, il m'apporte chaque jour de nouvelles révélations et je suis de plus en plus convaincu de sa validité, même s'il contient encore des erreurs, des lacunes et des incertitudes.

Ce matin, je pensais que je pourrais aussi inclure dans mon diagramme les plaisirs, activités et autres aspects de la vie mondaine. Cela me permettrait de mieux comprendre comment je fonctionne, d'appliquer ce système dans ma pratique de la vie quotidienne et d'utiliser toutes les

situations de la vie mondaine pour progresser sur la voie. Je pense que c'est le principe de la voie *tantrique*¹⁷.

J'ai entrevu cela hier soir en cherchant le troisième *jhana*. Je pensais que je l'avais trouvé, mais j'étais probablement dans le deuxième. Mon état était plutôt calme, je ressentais une chaleur diffuse et douce dans toute la poitrine – une sensation qui ressemblait à l'*amour* – et je souriais.

Si je comprends bien, les trois premiers *jhana*s correspondent aux plans physique, émotionnel et mental. J'ai constaté que dans le premier il y a une forte éruption de chaleur, souvent un éclat de rire intérieur. La sensation est très physique. Dans le deuxième, un sourire, une douce chaleur, de l'*amour*. C'est une sensation émotionnelle. Dans le troisième, le contentement, la satisfaction mentale d'avoir trouvé ce qu'on cherchait. Il n'y a plus de chaleur, donc moins d'agitation, et parfois un certain humour. On cesse de prendre la vie – et la pratique – tellement au sérieux. On peut enfin se relaxer !

Ce matin, pour la première fois, j'ai senti une forte énergie dans le *chakra* de la gorge. Donc mon système semble bien juste.

Pour le premier *jhana*, l'objet de ma *concentration* est une sensation physique dans le *hara*, siège de l'énergie vitale et du centre de gravité du corps. Pour le deuxième, je me concentre sur la sensation d'*amour* dans le cœur. Pour le troisième, il faut que je trouve un objet mental. Je pensais à une image symbolique et j'ai essayé le lotus et le *Bouddha*. Je vais essayer cet après-midi un rond doré (*kasina*), comme me l'a suggéré *Ayya Khema* en réponse à ma question.

Je ne peux m'empêcher de comparer les expériences des *jhana*s aux expériences sexuelles : l'orgasme sur le plan physique, le sentiment amoureux sur le plan émotionnel et les fantasmes érotiques sur le plan mental. Je constate aussi que depuis que je pratique régulièrement la méditation, j'ai moins besoin de relations sexuelles ! C'est probablement un substitut plus raffiné, qui a l'avantage de ne pas dépendre des autres. Il semble qu'à un certain moment les processus physiologiques des expériences sexuelles se transmutent en expériences spirituelles. Les ardeurs d'une vie sexuelle intense se transforment soudain en passion pour la quête et les expériences spirituelles. Ce fut le cas pour de nombreux mystiques, comme saint Augustin.

¹⁷ Voie *tantrique* : pratiquée dans certaines écoles de l'indouisme et du bouddhisme *vajrayana*, elle préconise – au lieu de se purifier en rejetant les passions – d'utiliser leur énergie et de la transmuter en *sagesse*. Voir *tantra* dans le glossaire.

Je pense qu'on pourrait trouver d'autres similitudes entre les activités mondaines – le travail, les loisirs, l'art, la vie de famille – et la pratique spirituelle. Une intéressante étude à faire ! Je pensais que si je développais ces nouvelles idées, je pourrais très bien les utiliser pour écrire un livre. Mais il me manque encore quelques années de pratique et d'étude.

Ce matin, au réveil, j'ai eu une révélation concernant mes genoux. Pour la première fois pendant cette retraite ils ne me contraient pas du tout, bien qu'ils me fassent souffrir autant que d'habitude. Il n'y a pas de *dukkha*, seulement une *sensation* désagréable ! Je les accepte tels qu'ils sont. Comme ils ne changeront probablement plus, mieux vaut faire avec. Aussi je les traite avec *amour* et *compassion*, et je prends bien soin d'eux. De la même manière qu'une mère s'occupe de son enfant, qu'un cavalier ménage sa monture ou qu'un bon maître traite ses serviteurs. Souvent, le soir, quand j'aimerais continuer à méditer, je vais me coucher ou je m'assieds sur une chaise. Par contre, quand je me concentre pour entrer dans les *jhanas*, je ne les laisse pas me déranger ! Et ce petit système fonctionne très bien.

Concernant mon diagramme, je n'y ai pas encore ajouté les facteurs spirituels et transcendants. J'attends impatiemment les *jhanas* suivants pour le compléter. Quant au fonctionnement de l'univers, je n'ai pas eu le temps de m'y replonger. *Ayya Khema* m'a dit qu'il fallait que je réduise autant que possible mes *méditations analytiques* pour me concentrer sur les *jhanas*.

Hier, pourtant, alors que je regardais un des magnifiques arbres de la forêt – un grand eucalyptus au tronc rougeâtre – je pensais au rôle des arbres. Ils se nourrissent de l'eau et des minéraux contenus dans le sol et des déchets végétaux qui le recouvrent – les mêmes déchets qui, à plus long terme, se transforment en pétrole. Et, grâce à l'énergie solaire, ils absorbent le gaz carbonique de l'air et rejettent de l'oxygène, ce qui permet de régénérer l'atmosphère. Un système respiratoire inverse du nôtre, qui absorbe de l'oxygène et rejette du gaz carbonique.

Je constatais que le rôle des végétaux, dans la nature, était surtout chimique et biologique, et me demandais quel était le rôle de l'homme. Son impact biologique n'est pas très important, par contre, grâce à son esprit – ses idées et ses inventions technologiques – il participe activement à la détérioration de l'environnement et à l'entropie. Est-ce voulu ? L'esprit humain est-il une des composantes du fonctionnement de la nature ? Certainement ! Comme *dukkha* est une des caractéristiques

du fonctionnement des êtres vivants. La destruction est inséparable de la création, comme la souffrance de la joie, et la mort de la vie.

En conclusion, deux aspects opposés et complémentaires constituent l'univers : *dukkha* et ses causes, et *nibbana* et ses causes ! Comment interfèrent-ils dans le temps ? Est-ce qu'ils interfèrent seulement maintenant – dans le moment présent – ou d'une façon permanente et éternelle ? Cela signifie sans doute la même chose, car le temps est une illusion. Mais est-ce que le petit nombre de ceux qui suivent une voie spirituelle et créent *nibbana* peuvent équilibrer tous ceux qui ne la suivent pas et créent *dukkha* ?

Il ne faut pas oublier, comme le répète souvent *Ayya Khema*, que nous ne voyons qu'une petite partie des êtres. Dans la cosmologie bouddhique, l'homme réside dans le cinquième *royaume d'existence* à partir du bas, sur trente et un. Une autre explication est que les êtres qui sont sur la voie – et à plus forte raison ceux qui sont *éveillés* – ont une influence beaucoup plus forte que ceux qui sont dans l'*ignorance*¹⁸.

Ce cours est vraiment passionnant. Je le suis avec beaucoup de plaisir, d'intérêt, de joie, de satisfaction... et je ris beaucoup (en silence bien sûr). Ceux qui prétendent que la voie bouddhique est triste, douloureuse et déprimante n'ont rien compris ou n'ont pas encore commencé à la suivre ! Il y a tant à découvrir sur ce chemin – et la vie est si courte ! – qu'on n'a plus le temps, ni l'envie, de s'intéresser à d'autres choses. Et je pressens que celles qui restent encore dans ma vie vont disparaître d'elles-mêmes, sans problème.

Je commence à tout voir avec l'œil du *Dhamma*.

Wat Bouddha Dhamma, 9 février, 8 heures

Pas de travail de reliure ce matin. C'est bien, car il se passe tellement de choses extraordinaires depuis hier que ma vision du monde et de ma vie en est complètement chamboulée. Je me demande si je ne suis pas *illuminé*. J'ai l'impression de m'être installé dans le fameux manoir et d'y passer tout mon temps. Pas de problèmes pour y entrer, plus besoin de

¹⁸ Dans son livre *Power vs. Force*, David R. Hawkins prétend que le niveau de conscience de l'humanité est actuellement d'environ 200, sur une échelle dont le niveau maximum de 1000 est celui d'un être complètement *éveillé*. Il explique qu'une personne dont le niveau de conscience est de 500 contrebalance des milliers de personnes dont le niveau est inférieur à 200, et qu'un être *éveillé* dont le niveau se situe entre 900 et 1000 en contrebalance des millions.

clés ni d'efforts. Plus d'inquiétude de ne pas pouvoir y retourner après l'avoir quitté. Et ce manoir n'est autre que le paradis, le vrai celui-là !

Les plus délicieuses sensations physiques. Les plus belles femmes – des anges et des déesses. J'ai passé la nuit avec elles ! Une bibliothèque avec tous les plus beaux livres. Des conversations avec les êtres les plus sages, les plus instruits et les plus avisés. La possibilité de voyager n'importe où, immédiatement, sans être gêné par la gravité, les distances et les obstacles matériels. Une salle de cinéma avec tous les films imaginables. Un laboratoire avec tous les appareils pour découvrir autant l'immensité de l'univers que l'infiniment petit... Et sans doute bien d'autres choses que je ne vais pas tarder à découvrir.

Dans ce niveau de conscience, je constate que j'ai à ma disposition tout ce que je peux imaginer ou vouloir. Il n'y a donc plus aucun désir d'acquiescer quoi que ce soit. Je perçois toutefois avec beaucoup d'intensité la souffrance des êtres qui ne sont pas dans ce paradis. Je suis envahi d'une profonde *compassion* pour eux. Par moments, cette sensation est si forte que j'en ai les larmes aux yeux. Et je me dis que la seule chose importante et nécessaire à faire est de les aider à se libérer.

C'est le seul désir qui subsiste. Il n'y a vraiment plus rien que je désire faire pour moi. Je ressens seulement un résidu subtil de curiosité et d'*agitation* pour découvrir les aspects de la réalité qui sont encore flous. J'ai le pressentiment que ma confusion et mes doutes à propos de ma vie future vont rapidement fondre comme neige au soleil. Et que ce que je dois faire va devenir parfaitement évident !

Ayya Khema disait que les gens qui ont des difficultés avec les visualisations réussissent pourtant facilement à visualiser leur maison. Hier après-midi, j'ai décidé d'essayer. J'ai commencé avec la maison de Musiège¹⁹. Je fus aussitôt transporté là-bas et je m'y sentais comme dans la réalité. Je voyais chaque objet avec précision, je passais d'une pièce à l'autre rapidement, et pourtant aucun détail ne m'échappait. Je sentais les odeurs, je percevais les changements de température, les atmosphères, les différentes lumières, j'entendais chaque bruit, chaque craquement... Fascinant !

¹⁹ La maison de Musiège, en Haute-Savoie, fut ma résidence en France de 1976 à 2004.

J'ai ensuite visité les autres endroits où j'ai séjourné ces dernières années : l'appartement de Bangkok, la maison de Tahiti et tous les monastères où j'ai fait des retraites. Partout, je voyais chaque chose avec la même précision, comme si je revivais dans ces lieux. Je percevais particulièrement bien les espaces intérieurs, mais les espaces extérieurs, les images de la nature, étaient moins clairs. Il m'est également plus difficile de visualiser les images à deux dimensions. Même mes tableaux, je n'arrive pas à les visualiser avec précision. J'en ai seulement une impression d'ensemble un peu floue.

J'ai continué à remonter dans le temps. La maison d'Arizona, et là, j'ai eu une première *sensation* désagréable en arrivant dans la chambre de Pamela et j'en suis vite ressorti. Je suis ensuite allé dans la maison de mon enfance, à Genève. Je n'étais pas très à l'aise dans les chambres des autres – de ma sœur et de mes parents – et n'avais même pas envie d'y entrer. J'ai d'ailleurs toujours ressenti une sorte de culpabilité à y entrer et je retrouvais la même sensation. J'ai encore essayé quelques autres lieux, notamment l'appartement où j'avais vécu avec Monique. Là, c'était vraiment très désagréable. J'ai immédiatement cessé cette méditation, je me suis levé et suis allé marcher dans la forêt. Mais j'avais un gros poids sur le cœur, qui m'est resté pendant près d'une heure, en attendant l'entrevue avec *Ayya Khema*.

Je me demandais s'il fallait que je retourne dans les lieux – et les expériences douloureuses – du passé, pour essayer de les purifier, comme le préconisait *Madame Poinçon*. Je me rends compte que ce que j'avais commencé à faire est précisément l'auto-psychanalyse dont elle parlait. J'ai demandé à *Ayya Khema*, qui m'a dit que non. Le passé est le passé, il est révolu, et l'expérience que je viens d'avoir est suffisante. Pour purifier le mauvais *kamma* du passé, il suffit de faire du bon *kamma* dans le présent.

Je ne suis pas tout à fait convaincu et je crois qu'il vaut mieux mettre de l'ordre dans les souvenirs douloureux enfouis dans l'inconscient, car certainement qu'ils ressortiront un jour ou l'autre, sans doute quand on s'y attendra le moins, ou au moment de la mort. Je pense que pour être complètement *éveillé*, il faut connaître toute la vérité, non seulement sur le monde tel qu'il est, mais aussi sur son propre passé, et même ses vies antérieures.

Maintenant, je sais comment faire et je pourrai toujours m'atteler un jour à cette tâche douloureuse.

Ayya Khema m'a donné des instructions pour les quatrième et cinquième *jhanas*, que j'ai tout de suite mises en pratique après le thé. Je

suis rentré dans le manoir en cinq minutes et y suis resté deux heures, jusqu'au cours du soir. Je ne me suis pas plongé très profondément dans l'eau²⁰ du quatrième *jhana*, mais suis plutôt resté à la surface, maintenant l'équilibre entre le calme de ma *concentration* et mon désir fébrile d'observer et de comprendre.

J'étais surtout intrigué par l'expérience du son qui disparaît. Le quatrième *jhana* est frais, calme, paisible, lumineux, et on est parfois plongé dans un profond silence qui semble englober tout l'univers. J'ai essayé d'observer exactement quand et comment les bruits cessent, mais n'y suis pas vraiment parvenu. Par moments, ils disparaissent complètement, mais souvent certains sons subsistent, comme le bruit des avions ou le cri d'un oiseau. Parfois j'entends très faiblement le chant des grillons, comme dans le lointain, et soudain il réapparaît avec son intensité normale. C'est un constant mouvement de va-et-vient entre son et silence, qui est très étrange.

Après 45 minutes, la cloche a sonné pour le *kinhin*²¹. Je me suis levé dans un état second, et j'ai retrouvé cette étrange sensation de marcher dans le vide, comme si les pieds ne touchaient pas vraiment le sol. Mais cette impression n'était pas aussi forte que celle que je ressens souvent en rêve, où mes pieds ne touchent pas du tout le sol. Là, je le touchais quand même. Je m'efforçais de garder ma *concentration* et n'ouvrais les yeux qu'un minimum, pour voir où j'allais. Je n'utilisais mon corps que pour tenir debout, garder mon équilibre et marcher lentement. C'était très agréable.

Pendant la deuxième heure, je suis parti dans le cinquième *jhana*, que j'appellerais la danse de Shiva. Je me voyais comme un ensemble de particules qui dansaient au rythme de mon cœur. Les battements du cœur sont en fait le dernier bruit qui reste très présent dans le quatrième *jhana*. Cet ensemble de particules se contractait et se dilatait, dans tous les sens, et prenait toutes sortes de formes différentes. C'était très beau. et cela se produisait tout seul, sans aucune intervention de ma part. Dans cette expérience, j'ai eu toutefois l'impression que ces images étaient encore conditionnées par l'idée que je suis une entité séparée, car mes particules n'interféraient pas avec celles des autres personnes ni avec celles du monde environnant.

²⁰ L'eau du quatrième *jhana* : une image pour illustrer le silence et le calme du quatrième *jhana* est que le méditant s'immerge dans l'eau d'un puits profond.

²¹ *Kinhin* : à cause de la pluie, la méditation marchée avait lieu dans la salle de méditation, dans le style japonais du *kinhin*.

Mais peut-être faut-il simplement poursuivre, ou répéter, l'expérience jusqu'à ce que mes particules se fondent dans l'environnement, ou se dispersent dans l'infinité de l'espace – comme se nomme le cinquième *jhana*. Par moments, le jeu des particules cessait et j'assistais à une projection d'images qui se succédaient si vite que je ne parvenais pas à en percevoir le contenu. C'est peut-être une vision du sixième *jhana*, l'infinité de la conscience. J'attends sur ce sujet les instructions d'*Ayya Khema*, que je vais revoir cet après-midi.

Hier soir, très intéressant enseignement sur *anatta*, l'impersonnalité. *Ayya Khema* nous a expliqué notamment que les limites apparentes de notre corps sont illusoire. Nous avons l'impression d'être des entités séparées, mais c'est une illusion créée par nos *sens*, trop rudimentaires pour percevoir la réalité. De nombreux éléments, pourtant, nous lient les uns aux autres, ainsi qu'à notre environnement. Notre champ énergétique – notre aura ou nos corps subtils – dépasse largement notre corps physique. L'air, que nous respirons à tour de rôle, est de la matière qui nous met en contact avec tout ce qui nous entoure. Les sentiments et les émotions – comme l'amour, la joie, la peur – créent des liens puissants entre les êtres. Les idées, les connaissances, la mémoire collective, tissent un vaste réseau d'information sur lequel nous sommes tous branchés, d'une manière ou d'une autre.

Hier soir, je suis resté assis sur mon coussin jusqu'à 23 heures, à rêvasser du *Dhamma* et à me prélasser dans une douce béatitude. J'ai quand même eu une puissante révélation, que prendre mon enveloppe illusoire pour la réalité était *dukkha*. C'était tellement pénible que je ne désirais qu'une chose, l'abandonner au plus vite, laisser mes particules se disperser dans l'univers et se fondre dans le tout. Je suis rentré sous la pluie sans ressentir aucune contrariété.

Ce matin, j'ai compris que j'étais vraiment installé dans le manoir. Je me suis assis sur mon coussin et je n'ai même pas eu besoin de plier les jambes ni de me concentrer sur quoi que ce soit pour me trouver instantanément dans les *jhana*s. Je me suis rendu compte que j'y suis constamment, avec plus ou moins d'intensité, depuis plusieurs jours. C'est devenu mon état normal et il semble qu'il ne va plus disparaître. Je découvre ma véritable *nature de bouddha*.

Cette révélation m'a plongé dans une intense expérience de ravissement (*pīti*) – le premier *jhana* – suivie par un long moment de béatitude (*sukha*) dans le deuxième *jhana*, puis de contentement dans le troisième. J'ai ensuite retrouvé le calme paisible et frais du quatrième *jhana*, dans lequel je me suis prélassé agréablement jusqu'à l'heure du petit déjeuner. Ou plutôt dans lequel je me prélasse toujours à l'heure qu'il est.

C'est vraiment le paradis. J'observais, en marchant dans la forêt et pendant le petit déjeuner, mon *équanimité*, l'absence de bien et de mal, de préférences, de beau et de laid, de toute dualité. Je regardais, en buvant mon thé, cinq ou six vieux torchons sales et troués qui séchaient sur un fil. J'étais en admiration, et les trouvais aussi beaux que les plus beaux des tableaux ! Ils étaient simplement là, devant moi, occupant complètement un moment de vision totale, ici et maintenant. C'est vraiment tout simple !

Ce qu'il y a de fou, c'est que le monde qui nous entoure – et les innombrables objets qu'il contient – ont toujours été d'une surprenante et indescriptible beauté. Mais nous ne les voyons pas. Parce que nous passons notre temps à nous masturber l'esprit : à penser, à créer des problèmes qui n'existent pas et à nous complaire dans la souffrance (*dukkha*), qui est encore une autre illusion !

Wat Bouddha Dhamma, 9 février, 13 heures

Impermanence. Mon état *éveillé* a cessé, après avoir duré pendant environ vingt heures. Je me retrouve dans le *samsara*, mais je suis loin d'être plongé dans *dukkha*. Je remarque que je me souviens avec beaucoup de précision de ce qui m'est arrivé. J'ai également bien observé comment cela a cessé. Je pressentais bien que mon *éveil* n'était pas complet et définitif, car, dans cet état, j'observe au moins trois attitudes négatives, l'*agitation*, la fierté et le désir, ou la curiosité, d'analyser et de comprendre les points du *Dhamma* qui ne sont pas encore clairs.

Ce matin, à la méditation de 9 heures 30, j'étais encore dans le *nibbana*. En même temps, j'étais très excité par ce qui m'arrivait. Et je me demandais à quoi pouvait bien me servir de méditer. Pourquoi utiliser ce genre d'outil, puisque je n'avais plus rien à obtenir ou à atteindre. Je me sentais comme quelqu'un qui ferait la queue devant un cinéma avec déjà un billet dans sa poche. Stupide, non ! Enfin, j'ai finalement quand même fermé les yeux et me suis prélassé dans la béatitude.

Le cours qui a suivi concernait justement sur ce qui était d'actualité pour moi – comme ce fut d'ailleurs presque toujours le cas depuis le début de la retraite – les sept *facteurs d'éveil*. À mesure que l'exposé avançait, je constatais que je les avais bien tous les sept, avec toutes leurs caractéristiques. Le dernier aspect du dernier facteur était la réalisation d'*anatta*, que j'avais vécue puissamment hier soir.

J'écoutais avec ravissement le cours, et buvais du petit lait en découvrant successivement ces sept facteurs et en constatant qu'ils étaient bien présents dans mon nouvel état. Mais alors que je prenais activement des notes, mettant des étoiles à côté des points les plus percutants et les plus essentiels, je perdais probablement ma *concentration*. Quand arriva le moment des questions, je fus irrité par des gens qui posaient des questions stupides. En sortant, je me suis énervé contre deux personnes qui parlaient et, pendant le repas, j'ai ressenti de l'aversion pour une personne assise en face de moi, dont la tête ne me revenait pas.

Mon expérience n'est plus qu'un beau souvenir et il ne me reste qu'à recommencer. C'est la vie ! Et j'ai un sujet passionnant à pratiquer, le sixième *jhana*, l'infinité de la conscience. C'est une autre vision d'*anatta*. De même que je ne suis pas mon corps – qui n'est qu'un ensemble de particules inséparable du reste de l'univers – je ne suis pas mon esprit.

Wat Bouddha Dhamma, 10 février

Hier après-midi, après avoir écrit, je me suis allongé et me suis retrouvé dans un état de désillusion et de paresse. Je me retrouvais dans le *samsara* et c'était vraiment insupportable. J'ai alors fortement ressenti l'urgence²², ai retrouvé mon énergie et suis allé tout de suite m'asseoir sur mon coussin. J'ai vite réussi à me concentrer et ai médité pendant un bon moment sur l'*amour bienveillant* dans le deuxième *jhana*, avant de passer à l'infinité de la conscience.

J'y suis toujours ce matin. Mais n'ai pas encore réussi à percevoir les choses clairement. J'ai eu pourtant de nombreuses révélations, mais qui étaient toujours soit incomplètes, soit imprécises, soit en dehors du sujet.

Ce qui me bloque est ma compréhension limitée du fonctionnement de l'esprit et de ses quatre *agrégats*. Je ne me rappelle pas très bien ce que j'ai lu à ce sujet, notamment dans l'*Abhidhamma*, ni ce que nous avait

²² Urgence : un sentiment d'urgence – produit par le désenchantement des tribulations du *samsara* – incite le pratiquant à intensifier ses efforts pour atteindre l'*éveil*. C'est une des étapes de la voie de la *sagesse*.

expliqué *Dr Thynn Thynn*. Je ne comprends pas, par exemple, si l'esprit est une sorte d'entité, constituée des quatre *agrégats*, ou un processus de fonctionnement de ces quatre *agrégats*. La conscience me paraît un peu différente des trois autres *agrégats*. Il me semble qu'elle ressemble à la lumière, à un flux, une onde, un rayonnement, qui se propage dans tout l'univers, sans être perceptible ni activée. Elle n'est active et apparente – elle ne devient conscience – que quand elle rencontre un phénomène, physique ou mental.

Ce matin, entre 5 heures et 5 heures 30, j'ai observé très attentivement une éclipse de lune. J'essayais de trouver des similitudes avec mon sujet de méditation, l'infinité de la conscience du sixième *jhana*. Je comprenais que la lumière du soleil est présente partout dans le ciel, même la nuit, mais qu'on ne la perçoit que lorsqu'elle rencontre un objet, comme la lune. Toutefois, des obstacles l'arrêtent et produisent des ombres. Dans le cas de l'éclipse, c'est la terre qui projette une ombre portée sur la lune. La nuit, nous sommes dans l'ombre propre de la terre, et nous ne percevons pas les rayons du soleil dans l'espace intersidéral. La journée, nous voyons la source, le soleil, et l'éclat plus lumineux des objets qui sont exposés à ses rayons. Mais nous ne percevons pas que c'est la diffusion de ses rayons – lorsqu'ils rencontrent les particules de l'air de l'atmosphère – qui produit la lumière du jour, ainsi que le bleu du ciel.

Est-ce que l'ego ne serait pas justement une sorte d'écran qui nous empêche de percevoir l'infinité de la conscience ? Nous ne percevons que notre propre conscience, qui est le contact de notre corps et de notre esprit avec le flux infini de conscience. Chaque fois qu'une particule de matière – ou une fine particule d'esprit – est éclairée par la conscience universelle, il nous semble que cette perception nous est personnelle, alors qu'elle n'est qu'un reflet fugitif de l'infinité de la conscience. Ainsi la *conscience sensorielle* (*viññana*), qui est un des *agrégats*, serait une manifestation de la conscience universelle que nous nous approprions. La méditation du sixième *jhana* consisterait à laisser retourner notre conscience personnelle à sa source, la conscience universelle.

Pour moi, la conscience universelle est le *Tao*, Dieu, le *Dhamma*, la Source... c'est-à-dire le non-manifesté. Et la vie, la réalité manifestée, serait la succession des contacts entre des particules de matière, d'énergie, d'esprit – qui sont impermanentes et conditionnées – et le flux de conscience qui, lui, est permanent, éternel, non conditionné, omniprésent.

Mais là où je suis bloqué dans mon raisonnement, c'est au niveau de l'observateur. Qui est ce moi qui semble percevoir et connaître les moments de conscience ? Est-ce que cette connaissance peut exister sans quelqu'un qui connaît ? Sans doute ! Mais ce n'est pas encore clair.

Lorsque j'observe la *sensation* (*vedana*), un autre des *agrégats*, j'ai l'impression que je la confonds avec un sentiment, comme l'*amour*. Je la perçoit un peu à part du processus mental, comme une énergie subtile qui émane à un certain moment du processus et se propage de son côté dans l'univers. Je la vois comme une onde d'une autre qualité – ou d'une longueur différente – que la conscience qui est lumière. Les particules²³ de *sensation* peuvent aussi rencontrer le flux de la conscience et créent alors un autre type de contact.

Ce contact produit la perception (*sañña*), un autre des *agrégats*, qui est la particule ou l'onde de connaissance. Mais il s'agit d'une connaissance de l'expérience du moment présent, une connaissance impermanente et particulière à ce contact, une connaissance de la réalité relative. Par opposition à la connaissance de la conscience universelle qui est la connaissance globale de la réalité absolue, l'omniscience.

Le contact de la connaissance relative avec la connaissance absolue produit la formation mentale (*sankhara*), un autre des *agrégats*, une nouvelle particule impermanente qui part dans l'espace. C'est le processus créatif, une nouvelle information qui, à son tour, entre en contact avec le flux de conscience et commence un nouveau cycle du processus.

On peut se demander si cette nouvelle information est déjà contenue dans le tout, dans la connaissance universelle. Dans ce cas, elle n'est pas nouvelle. Par contre, si elle ajoute quelque chose de nouveau au tout, il ne serait pas vraiment le tout !

Il semble évident que ce processus a lieu chaque fois qu'un observateur – le moi – est là pour l'observer. Mais a-t-il lieu aussi sans observateur ? Et, dans ce cas, est-il le même ? S'il était indépendant de sa perception – ou de sa non-perception – il serait indépendant d'un observateur qui le perçoive. Ce serait la *vacuité*²⁴ de tout processus mental.

²³ Particules : j'ai l'impression que la manifestation des processus mentaux – comme celle de la matière ou de l'énergie – peut également être perçue soit comme des ondes soit comme des particules.

²⁴ La vacuité, dans le bouddhisme, est l'absence d'entité inhérente, ou indépendante, qui puisse être identifiée à un « moi » ou considérée comme « mienne ». Voir glossaire.

Ce n'est pas encore la pleine lumière sur ce sujet, mais il me reste toute la journée pour poursuivre mes investigations.

Wat Bouddha Dhamma, 10 février, 13 heures

Les choses se succèdent vite. C'est incroyable ! Serai-je bientôt *illuminé* ? Hier, j'ai raconté mes dernières « aventures » à *Ayya Khema*. Elle m'a vivement félicité pour mon « entrée dans le courant »²⁵ et m'a donné des instructions pour le sixième *jhana*.

Hier soir, j'étais fatigué et me suis couché tôt. Ce matin, je me suis réveillé à 3 heures et suis resté dans mon lit jusqu'à 5 heures pour une longue séance de contemplation. J'ai eu une vision très précise de la voie – de ma voie – et j'ai compris comment les différentes périodes de ma vie passée sont liées aux différentes étapes du cheminement spirituel.

Quittant une enfance paisible et heureuse, j'ai exploré pendant des années toutes les passions et les tribulations du *samsara*. Pendant cette descente aux enfers, j'ai découvert la réalité trompeuse du monde matériel, la nature conflictuelle des relations mondaines et la futilité des plaisirs des *sens*. C'est ainsi que j'ai eu l'occasion d'observer et de comprendre tous les aspects de *dukkha*.

Dans mon travail, toutefois, j'ai développé de nombreuses qualités et aptitudes qui sont aussi précieuses sur la voie spirituelle que dans la vie professionnelle. Avec l'architecture, j'ai découvert la vision dans l'espace, l'analyse, la créativité, la précision, la persévérance. Les arts graphiques m'ont appris la gestion d'une entreprise, le travail d'équipe et son organisation, le traitement de texte et la fabrication d'un livre. La peinture m'a permis de pratiquer l'effort, la concentration, la patience, l'investigation, l'inspiration, le jeu des couleurs, des formes et de la lumière, la pure vision. Dans chacune de ces activités, j'ai trouvé de grands moments de joie, d'émerveillement, de sagesse, et j'ai eu la sensation de participer à des œuvres qui dépassaient largement les limites de ma petite personne et me connectaient aux autres, à l'environnement, au tout.

En 1984, lorsque j'ai découvert la spiritualité et le bouddhisme, j'avais déjà une solide connaissance de *dukkha*. J'ai compris qu'une nouvelle voie

²⁵ Entrée dans le courant : la première des quatre expériences d'*éveil* dans le système du *theravada*. Voir *voie supramondaine* dans le glossaire.

s'ouvrait à moi et que c'était le moment de tourner la page de cette première période de ma vie. Je pouvais continuer à développer mes qualités avec une nouvelle motivation, et les intégrer dans la *Noble Voie Octuple* enseignée par le Bouddha. Voici comment je vois la suite de mon parcours.

La première étape – qui est en cours – est le détachement des aspects matériels de l'existence – renoncer à l'attachement au corps et aux possessions matérielles – et m'ouvrir ainsi à l'énergie de l'univers. Dans la méditation, me concentrer sur l'énergie vitale située dans le *hara* et l'énergie sexuelle transcendée, et les faire monter dans le canal central (*sushumna*), afin d'alimenter tout le corps en énergie, et en particulier le cœur et l'esprit. Ces puissantes lancées d'énergie me font penser aux grandes flammes de gaz qui chauffent l'air contenu dans les montgolfières pour les faire monter !

La deuxième étape est le développement de l'*amour bienveillant*, l'abandon des préférences – la convoitise pour les *sensations* agréables et le rejet des *sensations* désagréables – et l'ouverture à l'amour universel. Là, il reste du travail à faire, qui passe par la pratique du deuxième *jhana*.

La troisième étape est l'abandon des croyances, des idées fausses, des pensées limitées, de l'*ignorance*, pour accéder à la vérité, à la connaissance universelle, à la réalité des choses telles qu'elles sont.

La quatrième étape, le niveau spirituel, c'est se fondre dans l'inconditionné, le *nibbana*, en abandonnant le radeau de la voie.

C'est tout simple, non !

Ce matin, à 5 heures, le ciel était clair et tout étoilé. C'était la pleine lune et le début de l'éclipse de lune. Nous étions exactement au milieu de l'opposition parfaite du soleil et de la lune, de leurs radiations convergeant sur la terre. C'est un très puissant aspect énergétique et astrologique, qui, bien utilisé, devrait permettre d'avoir une profonde expérience, me disais-je. Et le palmiste de Bangkok m'avait prédit un événement très favorable pour le 10 février.

Mes élucubrations des deux premières heures de méditation ne furent pas très concluantes et à côté du sujet du sixième *jhana*. À 9 heures 30, j'ai vite retrouvé une bonne *concentration* et repris mon raisonnement à zéro. Je suis parti de l'image de l'éclipse que j'avais contemplée avec beaucoup d'*attention* jusqu'à ce que la lune soit complètement obscurcie par l'ombre

de la terre, puis disparaît derrière la montagne. Je savais que cette vision essayait de me révéler quelque chose.

J'ai enfin trouvé. La lune est l'esprit qui croit qu'il brille de sa propre lumière alors qu'il n'est qu'éclairé par le soleil, la conscience universelle. Cela signifie que nos *sensations*, nos *perceptions*, nos *formations* mentales, et la *conscience* que nous en avons, ne nous appartiennent absolument pas. Elles ne sont que des manifestations fugitives, des reflets fragmentaires, de la conscience universelle. Le concept de l'existence de « mon esprit », « ton esprit », disparaît complètement. Il n'y a plus aucune raison d'être attaché à « ses » pensées ou « ses » émotions, ni de prendre celles des autres comme les « leurs ».

Cette révélation fut si forte qu'elle a immédiatement provoqué une très forte expérience du premier *jhana*, qui a secoué tout mon être et a fait vibrer chacune de mes cellules à une très haute fréquence. Puis je me suis retrouvé dans le deuxième *jhana*, où j'ai éclaté en sanglots. Était-ce le chagrin d'avoir perdu mon ego ?

À ce moment-là, le gong a sonné, et *Ayya Khema* a parlé de la *voie supramondaine* et des quatre niveaux d'éveil, exactement ce que j'attendais d'elle.

À la fin de l'enseignement, j'étais encore sous le choc. Ma *concentration* et mon *équanimité* avaient moins diminué que le jour précédent. Je contrôlais beaucoup mieux mon aversion. Je ressentais toujours sa présence, mais fortement réduite, comme si elle se trouvait reléguée dans l'arrière-plan de ma conscience. Et comme mon *attention* était très forte, je percevais clairement les tendances qui s'y rattachaient encore, mais qui n'avaient plus la force de me faire réagir.

Est-ce que mon expérience de ce matin était le deuxième *niveau d'éveil*, la voie de « celui qui ne reviendra qu'une fois » ?²⁶ Je verrai tout à l'heure ce qu'en pense *Ayya Khema*, mais j'en ai bien l'impression. Si c'est le cas, cela va certainement changer profondément ma vie et ma vision du monde. J'aurai beaucoup plus de stabilité, de force et de confiance en moi pour continuer mon cheminement, puisque je n'aurai plus de doutes et

²⁶ La principale caractéristique du deuxième *niveau d'éveil* est que le désir pour les plaisirs des *sens* et l'aversion ont très fortement diminué. S'ils sont toujours présents à l'intérieur, ils ne se manifestent généralement plus extérieurement par des réactions incontrôlées. Voir *voie supramondaine* dans le glossaire.

ne risquerai plus de briser les cinq *préceptes*. Je verrai bien, dans les jours et les semaines qui viennent, si cela se réalise.

Autre qualité de « celui qui ne reviendra qu'une fois », la haine et l'avidité ne se manifestent plus verbalement. Jusqu'à présent, ma principale difficulté dans le respect des *préceptes* était de contrôler mes paroles. Cela, je m'en rendrai compte très vite. Le gros problème qui subsiste à ce second *niveau d'éveil*, c'est qu'on oublie l'expérience d'*anatta* et que l'ego revient sans cesse. Il faut donc constamment raviver l'expérience de sa non-existence pour le renvoyer !

Wat Bouddha Dhamma, 11 février, 8 heures 25

De plus en plus profond et de plus en plus près du but !

Hier après-midi, seconde forte expérience de la journée, le septième *jhana*. J'ai vu que tout l'univers n'est composé que de particules, physiques et mentales – de matière et de conscience – en mouvement perpétuel. J'ai vu clairement que toutes ces particules – qui sont des formes plus ou moins subtiles d'énergie – sont *anicca*, *dukkha* et *anatta* – qu'elles possèdent les *trois caractéristiques* de toute existence. Comme elles sont instables – qu'elles naissent et meurent à chaque instant – elles sont *anicca*. Comme leur mouvement incessant crée un état d'agitation, de friction et de stress, elles sont *dukkha*. Comme elles sont impersonnelles et vides de toute substance inhérente, elles sont *anatta*. Tout l'univers n'est donc qu'un vaste amas de poussière – insignifiant – dans lequel il n'y a rien à s'approprier ni à rejeter.

Cette vision m'a aussitôt projeté dans le premier, puis dans le deuxième *jhana*. Et j'y suis toujours. Mais, curieusement, je ressens un certain inconfort sous-jacent. Je me rends compte que mon état aussi est *dukkha*. La *béatitude* du deuxième *jhana* contient aussi de l'*agitation*, et le stress de ne pas savoir si cet état est permanent ou s'il va disparaître.

Je comprends que l'expérience du deuxième *jhana* correspond à la deuxième sorte de *dukkha*²⁷. L'enseignement la compare à la joie d'un voyageur assoiffé, dans le désert, qui aperçoit enfin de l'eau. Mais tant qu'il ne l'a pas bue, il a peur que ce soit un mirage, qu'elle disparaisse ou que ce ne soit pas de l'eau. Je n'ai jamais été dans cette situation, mais je pense à une autre situation, que j'ai vécue maintes fois, où deux sentiments opposés se mêlent : la joie qu'un homme ressent lorsqu'une

²⁷ Deuxième sorte de *dukkha* : le *dukkha* du plaisir. Voir *dukkha* dans le glossaire.

jolie femme qu'il désire ardemment accepte de partir en week-end avec lui, et la peur de la perdre avant de pouvoir la posséder. C'est en même temps très bon et très incertain, car la joie de pouvoir assouvir son désir est assombrie par la peur de ne pas pouvoir l'assouvir.

Je me demande aussi si je suis dans un rêve ou si c'est la réalité. Et je ne sais pas si mon expérience était bien le septième *jhana* ou si c'était le troisième *niveau d'éveil*. Une chose est sûre, c'est que ces puissantes expériences m'ont profondément remué et ressemblaient bien à des sauts au-dessus d'une rivière²⁸. Mais combien de sauts ai-je effectués, un, deux, trois ? Et si j'ai eu ces expériences de la *voie supramondaine*, en ai-je bien récolté tous les *fruits*. Peut-être pas, ce qui expliquerait cet inconfort.

Je remarque que, depuis deux jours, en récapitulant mentalement mes expériences pour les analyser et ne pas les oublier, je pense tout le temps en anglais et mon anglais devient beaucoup plus fluide. Comme j'écoute très attentivement les cours d'*Ayya Khema*, je me demande si je ne pratique pas d'une certaine manière l'approche naturelle²⁹. Je remarque aussi que des images, des symboles ou des séquences filmées – sortes de paraboles – apparaissent spontanément dans mon esprit, comme des rêves éveillés, pour illustrer mes expériences et mes sensations.

Par exemple, je me vois rejeté sur le rivage d'une superbe île du Pacifique où je suis accueilli par un groupe d'indigènes, le visage peinturluré de jaune, qui ressemblent à des Papous. Ils sont armés de lances et de boucliers et viennent vers moi en dansant aux sons de percussions et en prononçant des paroles que je ne comprends pas. Je ne sais pas s'ils vont me choisir comme leur roi ou leur dieu ou s'ils vont me manger. Ce qui veut dire que je ne sais pas si je vais bientôt être *illuminé* ou si c'est un rêve, et que je vais retomber là où j'étais avant, dans le *samsara*.

²⁸ Saut au-dessus d'une rivière : analogie du *Visuddhi-Magga* qu'*Ayya Khema* utilise pour décrire les quatre *expériences d'éveil*. Le pratiquant, qui se trouve sur la rive du *samsara*, saisit une corde suspendue à un arbre et, avec l'élan de sa pratique, se précipite dans le vide pour se laisser retomber sur l'autre rive, celle du *nibbana*. L'arbre représente notre concept du moi, enraciné dans le *samsara*, et la corde notre attachement à ce moi. Pour franchir la rivière, il faut être prêt à lâcher la corde, c'est-à-dire à abandonner le moi.

²⁹ L'approche naturelle : une méthode pour apprendre les langues qui consiste à écouter simplement des professeurs qui parlent entre eux, sans étudier le vocabulaire et la grammaire ni participer aux conversations. J'ai suivi cette méthode pendant plusieurs mois dans une école de Bangkok pour apprendre le thaï, sans beaucoup de succès.

J'ai rendez-vous ce soir à 18 heures avec *Ayya Khema*. J'ai besoin de partager ce qui m'arrive. En même temps, j'ai peur de ne pas m'exprimer de façon appropriée : de dire des choses qui ne sont pas vraies ou d'exagérer – et rompre le quatrième *précepte*³⁰ –, de prendre mes rêves pour la réalité, de me vanter ou me sentir supérieur à ce que je suis réellement.

J'ai l'impression que les souvenirs de mes expériences sont des sensations subjectives plutôt qu'une connaissance objective de la vérité, aussi je me demande s'ils sont tout à fait fiables et vrais.

Je constate que je m'endors et me réveille dans un état de parfaite *attention* (*sati*), que je ne perds pas pendant toute la journée. Il me semble que mon *attention* est le plus souvent focalisée sur l'esprit, comme dans la troisième fondation de l'*attention* (*satipatthana*) ou la troisième tétrade d'*anapanasati*. Comme si c'était l'esprit et son fonctionnement que j'avais surtout besoin d'explorer et de comprendre.

Il me semble que le monde matériel ne me pose plus de problèmes. Par monde matériel, j'entends le corps et les objets matériels – perçus par les *sens* de la vue, de l'ouïe, du goût, de l'odorat et du toucher – par opposition au sixième *sens*, le *sens* de l'esprit³¹. Au *contact* de ces objets, j'ai des *sensations* agréables, désagréables ou neutre, mais n'y réagis pas avec avidité, aversion ou indifférence. Je ne crée donc pas de *dukkha*, mais contemple les choses telles qu'elles sont avec *équanimité*. Ce *contact* au monde est très agréable, et il me semble refléter une réalité objective non déformée plus qu'une sensation subjective.

Pour ce qui est du *sens* de l'esprit, ce n'est pas pareil. Là, j'ai l'impression qu'il y a des voiles, ou des obstacles, qui m'empêchent de percevoir clairement la réalité. Je me demande si ce ne sont pas les cinq dernières *entraves*, celles qui ne disparaissent qu'à la quatrième *expérience d'éveil*, celle de l'*arahant*. Ces cinq dernières *entraves*, qui, auparavant, ne me semblaient pas des obstacles très importants et que je ne percevais pas très clairement, sont maintenant en pleine lumière, sur le devant de la scène. Leur présence produit une *sensation* désagréable à laquelle je réagis.

³⁰ Le quatrième *précepte* est « s'abstenir de mentir ». Au niveau subtil, l'exagération est aussi une forme de mensonge. Voir *précepte* dans le glossaire.

³¹ Le bouddhisme considère qu'il y a six *sens* : les cinq *sens* qui perçoivent les objets matériels – la vue, l'ouïe, le goût, l'odorat et le toucher – et le *sens* de l'esprit qui perçoit les objets mentaux. Voir *sens* dans le glossaire.

Et je vois clairement la manifestation des douze maillons de la *chaîne d'interdépendance* (paticcasamuppada) qui conduisent à *dukkha*.

La sixième *entrave* est le désir pour les mondes matériels subtils, pour les expériences de méditation – les *jhanas* – et pour les connaissances, les pouvoirs, les accomplissements qui me manquent.

La septième est le désir de visiter les mondes immatériels, les *royaumes d'existence* supérieurs – pourquoi pas ? – et le désir pour le *nibbana*.

La huitième *entrave* est la fierté, l'orgueil, le sentiment de supériorité et d'autosatisfaction, qui cache le pressentiment que ce qui m'arrive n'est peut-être qu'une illusion.

La neuvième est l'*agitation* : les *formations* mentales qui tournent sans cesse dans ma tête, qui ressassent mes expériences. Cette *agitation* dure depuis 3 heures ce matin et n'a pas diminué pendant les deux heures de méditation, qui m'ont semblé interminables et épuisantes.

La dixième est l'*ignorance* : l'impression de seulement ressentir, percevoir les choses, mais sans vraiment les comprendre en profondeur. C'est très désagréable.

Concernant les quatrième et cinquième *entraves*, je remarque que mon aversion pour les gens – qui se manifestait souvent spontanément sans cause apparente – a fortement diminué. Et même l'agacement qui subsistait est remplacé par une sorte d'amusement devant leurs comportements étranges. Mes désirs pour les plaisirs des *sens* – mon attirance pour le monde extérieur – ont fait place à une *équanimité* totale qui est proche de l'indifférence. Peut-être parce que je suis tellement concentré sur mon monde intérieur, sur ce qui se passe dans mon esprit.

Mais les *entraves* qui sont toujours présentes sont très douloureuses et je ressens l'urgence d'en finir, de les abandonner définitivement. Surtout l'*agitation* des *formations* mentales qui occupent mon esprit comme des envahisseurs et sur lesquelles je semble avoir si peu de contrôle. Mais avant de pouvoir faire un nouveau saut sur un nouveau rivage, j'ai besoin de trouver mon équilibre et ma stabilité sur celui-ci et d'assimiler les *fruits* de mon expérience, ce qui risque de prendre un peu de temps.

Je pensais hier soir que je devrais raconter ma vie à *Ayya Khema* et je me la suis racontée sur mon coussin, en anglais. C'est une histoire intéressante et amusante, pleine de rebondissements et aussi d'enseignements.

Ayya Khema me disait avant-hier que je ferais un bon enseignant. J'en ai aussi l'impression et je m'entraîne déjà dans ma tête, comme je l'avais fait une fois en me promenant au bord de la mer, au Japon. Je me vois aussi écrire des livres, et je pense que tous les cahiers de mon *Journal*, mes notes et les nombreux documents que je conserve seront de précieuses sources d'inspiration. Je devrais également reprendre les traductions³². C'est un bon moyen d'apprendre le *Dhamma*, de perfectionner ma maîtrise de la terminologie bouddhique en anglais et en français, et aussi de m'entraîner à écrire.

J'envisage, bien sûr, de continuer à peindre, d'abord comme une pratique personnelle. Je pourrais aussi utiliser la peinture comme une forme d'enseignement, par exemple en illustrant des livres sur le *Dhamma*. Et trouver de nouvelles manières d'offrir à voir mes tableaux.

Il n'est pas nécessaire de changer ma vie, mais mon nouvel état me rendra certainement plus efficace. Si j'ai la capacité de ne dormir que quelques heures par nuit et de perdre moins de temps dans des activités futiles et des pensées discursives, j'aurai plus de temps pour accomplir mes nombreuses activités, que je vois toutes dirigées dans le sens de la générosité, de la *bienveillance*, et de l'entraide.

Si tout cela n'est pas un rêve, c'est un immense pas en avant, qui m'ouvre des possibilités, des ressources, des pouvoirs, des capacités insoupçonnables et quasi illimitées. C'est vraiment extraordinaire !

Une chose qui me tracasse toujours est la peur d'oublier. Aussi, je me sens soulagé chaque fois que j'ai écrit mes expériences, mes observations, mes intentions. Plus besoin de les ressasser dans mon esprit pour être sûr de m'en souvenir. Mais cela me montre aussi que je suis encore attaché à mon moi, à « mes » expériences et « mes » idées.

Ma mémoire ne se fond pas encore dans la mémoire universelle – source inépuisable de toutes connaissances et de toute sagesse – qui, lorsqu'on lui fait confiance et qu'on sait s'y connecter, s'exprime directement par notre intermédiaire, sans effort et sans avoir à penser. C'est comme lorsqu'on met en marche un récepteur de radio. Il se branche sur les ondes, qu'il transforme simplement en paroles. Il n'a pas besoin de penser, et ne contient ni ordinateur ni mémoire ! J'ai eu cette

³² J'ai commencé en 1988 à traduire, d'anglais en français, des livres sur le bouddhisme.

expérience la première fois que j'avais donné un enseignement sur le bouddhisme, à Tahiti, où tout ce que je disais coulait spontanément, sans que j'aie besoin de regarder mes notes.

Et, curieusement, je constate depuis quelques jours que ma mémoire laisse remonter des tas de souvenirs qui me semblaient oubliés ou flous. Ils retrouvent soudain une très grande précision et se manifestent souvent comme des visualisations. Ce serait plutôt de la télévision que de la radio.

2

Wat Bouddha Dhamma : la grotte

Wat Bouddha Dhamma, 11 février, 15 heures

La retraite est finie. Après un dernier enseignement, la prise du *refuge* et des *préceptes*, puis un repas prolongé, en parlant. À cette occasion, j'ai constaté, une fois de plus, que tous les gens qui, silencieux, me semblaient un peu constipés sont en réalité charmants.

Il semble que la retraite fut très bénéfique pour tout le monde. Le temps pluvieux a largement contribué à créer une forte concentration d'énergie dans le temple et une grande unité entre les participants. En effet, il fut rarement possible de faire de la méditation marchée en dehors du temple, et encore moins d'aller se balader dans la forêt et de trouver des distractions pour échapper à la pratique. Pour la plupart d'entre nous, ce fut une des meilleures retraites.

Je suis finalement en train de sortir de mon long séjour dans les *jhanas* qui, je m'en rends compte, me donnait l'illusion d'être presque *illuminé*.

Ces profondes expériences m'ont surtout donné une meilleure compréhension de la nature des *jhanas*. Si elles sont très agréables, et en même temps très intéressantes, il me semble qu'elles ont aussi un aspect un peu inquiétant et dangereux – l'amour est aveugle ! Je me rends compte que ce sont des états émotionnels, basés sur des sensations et non sur la *sagesse* et la connaissance véritable de la réalité, comme je l'écrivais déjà ce matin. Comme j'étais alors sous leur influence, c'était une supposition.

D'abord, ce sont des états, et non ma nature profonde. Ces états sont, bien sûr, conditionnés et impermanents, même s'ils peuvent durer plusieurs heures ou plusieurs jours. Ils peuvent être créés par une cause extérieure, un *contact* sensoriel. Par exemple une vision, qui me met dans un état d'inspiration picturale, ou des sons, de la musique ou les paroles d'un maître. Si cette impression est assez forte, elle crée un petit choc et me fait entrer immédiatement dans l'état de *jhana*. Cet état peut aussi être produit par une cause intérieure, par un sentiment comme l'*amour*, par

une pensée ou une révélation, ou par la *concentration* sur le corps, une activité ou un sujet de méditation.

Dans bien des cas, j'ai l'impression que l'état de *jhana* dépend, directement ou indirectement, de conditions extérieures. Je me rends compte, maintenant, que des expériences de ce genre me sont arrivées constamment, pendant toute ma vie. Elles se manifestaient spontanément, à des niveaux plus ou moins profonds et pour des périodes plus ou moins longues, avant de disparaître. Selon les circonstances, ces états émotionnels sont plus ou moins purs, positifs ou négatifs, bienfaisants ou perturbateurs. Ce matin, par moments, ils devenaient désagréables, avec cette peur de perdre mélangée à l'espoir d'acquiescer. Ces états produisent toutefois des effets qui ressemblent étrangement à ceux qui sont censés se manifester dans les niveaux supérieurs de la voie, dont ils donnent ainsi l'illusion.

La différence, je pense, est qu'ils sont basés sur des sensations au lieu d'être basés sur la *sagesse*, d'où cet inconfort sous-jacent. Dehors, les gens papotent, et il m'est difficile de me concentrer sur mon raisonnement. Je me demande si les états que j'ai vécus ne seraient pas véritablement des expériences de la voie, mais sans leurs *fruits*. Ce qui voudrait dire qu'on peut, dans certaines conditions et pendant des courtes périodes, grâce à une pratique appropriée – celle des *jhanas* –, expérimenter des états avancés de la voie. Ce serait un moyen de se familiariser avec ces états, en attendant qu'ils deviennent naturels et que leurs *fruits* soient acquis. Le futur me dira ce qu'il en est. Ou peut-être *Ayya Khema*, que je vois à 18 heures.

J'ai l'impression d'avoir fait un grand pas en avant pendant cette retraite, et d'avoir compris beaucoup de choses. Je n'ai certainement pas atteint la voie du « non-retour ». Peut-être suis-je « entré dans le courant »³³. Il me semble avoir écarté le doute et la fausse idée du soi, peut-être atténué un peu l'avidité et l'aversion. J'ai bien compris la technique des *jhanas*, qui semble bien me convenir, mais dont il faut que je maîtrise les dangers.

J'ai eu une expérience étrange, ce matin, qui est peut-être une autre illusion. Anita avait un problème avec *Ayya Khema* et semblait bloquée. Je la voyais de face, car elle était assise derrière *Ayya Khema*, à côté d'*Ayya*

³³ « Entrée dans le courant » et « non-retour » : premier et troisième niveaux d'éveil. Voir *voie supramondaine* dans le glossaire.

Santa³⁴. Je me suis concentré et lui ai envoyé de l'*amour bienveillant* et de la *compassion*. Après quelques minutes, j'ai vu qu'elle se détendait et tombait dans les bras de la nonne. Par contre, je sentais sa tension en moi et j'en ai eu les larmes aux yeux.

Je n'osais pas me lever pour aller me libérer de cette tension dans un arbre, et je l'ai fait dans la petite branche de conifère que j'allais offrir au *Bouddha* lors de la cérémonie du *refuge*. Cela ne me semblait pas très gentil et très correct, aussi j'ai regardé sa statue et me suis excusé. J'ai de nouveau ressenti une très forte émotion. Je me rappelais que j'avais quelques fois utilisé ce pouvoir, peut-être imaginaire, pour calmer Pamela. Je ne sais pas s'il faut raconter ce genre de choses à *Ayya Khema*.

Au cours d'une conversation, à midi, je me suis rendu compte que j'avais souvent eu l'occasion de faire des contemplations sur la mort, qui furent de fortes expériences. Je pense à la mort de mes parents, à un accident de voiture où j'ai failli mourir, aux crémations auxquelles j'ai assisté en Thaïlande et sur les *ghats* de Bénarès, à la mort ou la décrépitude de certains amis. Je peux maintenant facilement revivre ces moments, me remettre dans les états émotionnels qui les accompagnaient et les observer avec *sagesse*.

Beaucoup d'autres expériences du passé remontent à la surface, depuis quelques jours, et je les revis avec intensité. J'ai ouvert cette porte lorsque j'ai visité et visualisé mes diverses résidences. Il faut apprendre à utiliser ces états émotionnels et leurs pouvoirs, tout en se méfiant de leurs pièges et de leurs dangers. Je les compare à l'admiration, l'enthousiasme ou l'amour qui, s'ils peuvent produire beaucoup de joie et d'énergie, masquent souvent la réalité et peuvent conduire à l'engouement ou l'infatuation, ainsi qu'à des passions ou des influences néfastes.

Si ce danger est évident quand les causes des états émotionnels sont extérieures, il n'existe pas moins quand elles sont intérieures, comme j'ai pu m'en rendre compte ces derniers jours.

J'ai hâte d'observer, dans les prochains jours ou les prochaines semaines, ce qui est permanent dans mon état actuel et ce qui va se dissiper. Les changements produits par les expériences spirituelles ne sont probablement pas tous instantanés, car, lorsqu'on les déracine, les habitudes malsaines, comme les plantes, ne meurent pas immédiatement.

³⁴ Ayya Santa est une nonne australienne qui participait à la retraite.

Je suis curieux de voir comment va évoluer mon énergie, et ce qu'elle me permettra d'entreprendre. Je me rappelais ce matin qu'à l'époque où je traduisais des textes bouddhiques je dormais moins. Je me demande si ce n'est pas précisément de faire ces traductions, une œuvre de générosité, et d'être concentré sur ces précieux enseignements, qui me donnait l'énergie nécessaire pour moins dormir. Je sens que je devrais les reprendre.

Je me suis rendu compte d'ailleurs que ce que j'ai pratiqué et expérimenté pendant cette retraite est très proche des enseignements d'*Ajahn Buddhadasa* contenus dans le livre *Anapanasati, Mindfulness with Breathing* (l'attention à la respiration) que j'ai commencé à traduire, en particulier les trois dernières tétrades.

Pour résumer, voici les propriétés et les qualités des *jhanas* que j'ai observées. D'abord, ils donnent de l'énergie – on a moins besoin de sommeil – et calment le corps et l'esprit. Le corps est détendu, disponible et agile. L'esprit est silencieux, ouvert, alerte et lumineux. Les capacités suivantes sont sensiblement améliorées : la mémoire – les souvenirs sont clairs et précis –, la visualisation, la compréhension, l'investigation, l'observation, la *concentration*, l'*attention*, l'imagination. Il est également plus facile de s'exprimer clairement, d'enseigner, de parler et de comprendre les langues étrangères, de faire de la traduction simultanée, de substituer les émotions perturbatrices par des émotions bienfaitantes.

D'une façon générale, les *jhanas* donnent une habileté, une rapidité et une efficacité inaccoutumées pour accomplir les différentes activités manuelles, artistiques et intellectuelles, ainsi que toutes les tâches quotidiennes. Il semble qu'ils permettent aussi d'acquérir des pouvoirs psychiques (*siddhi*), que j'ai parfois pressentis, mais n'ai pas encore réellement explorés et pratiqués, comme la clairvoyance, la lecture des pensées d'autrui, la guérison et une certaine influence sur les événements et les comportements d'autrui. Ces pouvoirs comprennent peut-être aussi certaines capacités physiques paranormales, comme la lévitation et la marche sur le feu.

Pour être capable d'utiliser ces pouvoirs d'une façon positive, il faut déjà posséder une bonne base de *sagesse* et de *moralité*. Sinon, on ne peut probablement pas les atteindre. Tout arme ou outil dangereux demande probité et sagesse pour éviter de causer des dégâts inconsidérés. Et il faut commencer par développer et affiner la maîtrise des *jhanas* par une pratique assidue.

Ensuite, c'est l'interrelation de *sila*, *samadhi* et *pañña* – la moralité, la méditation et la *sagesse* –, de tous les aspects du *Dhamma*, de toutes les pièces du puzzle, qui donne accès à ces pouvoirs. Lorsque le moi disparaît, les motivations sont pures et les pouvoirs permettent d'aider les autres avec plus d'efficacité. En somme, il semble que quand on est concentré sur quelque chose de sain, on devient positif et pur et ainsi le moi n'apparaît plus. Les *jhanas* – et les pouvoirs qu'ils donnent – se retrouvent d'ailleurs chez les mystiques de toutes les religions, comme le faisait très justement remarquer *Ayya Khema*.

Wat Bouddha Dhamma, 11 février, 19 heures

Dernière entrevue avec *Ayya Khema*. Je lui ai montré des photos de mes dernières peintures, des compositions abstraites inspirées par les enseignements du *Bouddha*. Elle les aime beaucoup, en particulier *Interconnexion* (516), *Dukkha* (526), *Metta* (542) et deux tableaux des *Quatre Nobles Vérités* (534 et 536)³⁵. Elle pense que des cartes postales de ces peintures se vendraient très bien.

Elle m'a conseillé de reprendre les traductions, car diffuser le *Dhamma* est une des meilleures actions qu'on puisse accomplir. Elle m'a confirmé, comme je l'avais pressenti, que c'est aussi une bonne manière d'apprendre et de comprendre le *Dhamma*, et de s'entraîner à écrire. Concernant ma pratique, elle m'a dit quelle est excellente et qu'il faut continuer à pratiquer les *jhanas*. Quant aux étapes de la *voie supramondaine*, ce sont des étapes dans l'abandon du soi. La première expérience en était certainement une, lorsque j'ai abandonné ma peau, les limites de mon corps, et que mes particules se sont répandues dans tout l'univers.

Les deux autres expériences n'étaient sans doute que des révélations, des visions profondes. Car je voyais que le soi n'existait pas chez les autres et dans l'univers, mais moi, en tant qu'observateur, je gardais le mien intact. Alors que, dans la première expérience, j'avais abandonné ma peau. Après une *expérience d'éveil*, *Ayya Khema* m'a confirmé qu'on en reçoit toujours les *fruits*, et qu'on se sent comme soulagé d'un lourd fardeau. On voit ensuite les choses d'une autre manière.

³⁵ Des photos des tableaux mentionnés dans ce livre sont présentées dans la rubrique *Expos en ligne* de la page *Peinture, peintures* de www.wisdomlight.org.

Nous en sommes restés là, car toutes ces expériences commençaient à se mélanger dans ma tête, elles devenaient confuses et j'avais de la peine à les exprimer clairement.

Wat Bouddha Dhamma, 12 février, 8 heures

Je commence à me calmer un petit peu et la compréhension de mes expériences de ces derniers jours devient plus claire et plus profonde. Mais je suis encore dans un état très émotionnel, qui est ravivé chaque fois qu'une nouvelle compréhension apparaît, comme une poignée de bois sec jetée sur des braises.

J'ai l'impression qu'hier, quand je suis arrivé au bord de l'eau et me trouvais dans cet état émotionnel très inconfortable – puisque je n'avais pas encore bu l'eau –, j'étais en fait incapable de boire l'eau qui était devant moi, car j'étais trop excité. C'est-à-dire que j'étais trop excité pour comprendre clairement ce qui m'arrivait et pour en comprendre l'importance et la portée. Comme quand on a tellement soif et qu'on est tellement excité d'avoir enfin trouvé quelque chose à boire qu'on est incapable de boire et qu'il faut d'abord réussir à se calmer.

C'est ce que j'ai essayé de faire hier soir. J'ai d'abord fait une promenade à la tombée du jour en m'efforçant d'arrêter de penser à tout ça. Ensuite j'ai médité jusqu'à 22 heures 30, en tâchant simplement de me calmer. Et, depuis lors, je suis envahi par de grandes vagues successives de compréhension. Elles ravivent bien sûr à chaque fois mes émotions, que je calme à nouveau pour pouvoir accueillir la vague suivante. Ainsi, petit à petit, je bois enfin cette eau, je fais l'expérience de mon nouvel état, je découvre l'autre rivage. Et je récolte les *fruits*, ce qui semble me demander du temps, car le saut – ou les sauts – ont été trop puissants ou trop rapides.

Je commence à ressentir ce soulagement dont parlait *Ayya Khema*, comme si j'avais abandonné un lourd fardeau. Je constate aussi la disparition du moi et de ce sentiment d'être séparé des autres et de l'environnement. C'est une incroyable sensation de confort, de bien-être et de sécurité. Je m'en aperçois surtout lorsque j'observe mes rapports et mes réactions aux autres, qui ont radicalement changé.

Je me sens beaucoup plus ouvert, plus tolérant, et prêt à écouter, à accepter et à donner. Je cesse de ressentir cette séparation et cette différence qui engendre de l'aversion, me ferme sur moi-même et m'empêche de donner.

Quand je suis très attentif, je parviens à percevoir les différents maillons de la *chaîne d'interdépendance*. Cela me permet la plupart du temps de ne pas réagir aux *sensations* agréables ou désagréables qui suivent les *contacts* avec les objets des *sens* extérieurs, mais de rester dans l'*équanimité*. Simplement voir, sans qualification, sans jugement, sans préférence, et donc sans réaction !

Pour les *contacts* de l'esprit³⁶, toutefois, il me semble qu'ils provoquent toujours des réactions subtiles, qui ne se manifestent pas par des paroles ou des actions, mais par de nouvelles pensées. Quand je suis très attentif, je parviens à bloquer ce processus, mais mon esprit a toujours tendance à se laisser entraîner dans des pensées discursives. Il n'y a donc pas totale *équanimité*, mais une légère attirance ou répulsion pour la pensée. Cela correspondrait à la deuxième étape de la *voie supramondaine*, celle du « retour unique »³⁷, où désir et aversion sont fortement réduits, mais pas complètement éliminés.

Je constate que si j'ai fait un premier pas important dans l'abandon du moi, je n'ai pas encore cessé de m'identifier à mes pensées et mes émotions. J'ai l'impression que j'ai une compréhension beaucoup plus profonde du concept du non-soi (*anatta*), non seulement intellectuelle, mais aussi physique et émotionnelle. Je ressens par exemple certaines expressions physiques, comme la danse, le yoga ou le *tai chi*, d'une nouvelle manière. Je n'ai plus l'impression que je dirige ou contrôle mon corps, mais que je le laisse se mouvoir au rythme de la nature.

Je pensais à l'expérience de la samba au Brésil, où les individus disparaissent et dansent au rythme de la foule dans laquelle ils se fondent. Comme les gouttes d'eau, dans l'océan, suivent le rythme des vagues. Tous ceux qui pratiquent le *tai chi*, le yoga, les arts martiaux, la danse et même le sport, connaissent cet état où le corps semble répondre aux forces de l'univers plutôt qu'à la volonté individuelle. Je me demande si je serai capable de maintenir cet état sur un terrain de golf.

Ce matin, j'ai ressenti une très forte émotion pendant le chant. Il semble que je me libère enfin dans une activité où je me suis toujours senti bloqué. Je vais essayer de le pratiquer régulièrement. Comme pour

³⁶ Contact de l'esprit : le *contact* du *sens* de l'esprit avec une *formation* mentale, en particulier une pensée ou une émotion.

³⁷ « Retour unique » : deuxième niveau d'*éveil*. Voir *voie supramondaine* dans le glossaire.

l'expression physique, il s'agit d'abandonner le moi dans l'expression vocale, de devenir un avec le son, avec les vibrations de la nature.

Si l'expérience où j'ai rejeté l'enveloppe de mon corps correspond à l'abandon de mon moi physique, il me reste à abandonner mon moi émotionnel. C'est-à-dire me fondre dans l'amour universel. Il s'agit de pratiquer les quatre *émotions divines* (brahma-vihara), l'*amour bienveillant* (metta), la *compassion* (karuna), la *joie altruiste* (mudita) et l'*équanimité* (upekkha), en méditation et dans la vie quotidienne.

La dernière étape est l'abandon de mon moi mental. C'est le plus difficile. Cela signifie cesser de m'identifier à mes pensées, de les prendre pour la réalité et surtout de les prendre tellement au sérieux. Renoncer aussi à vouloir absolument m'en souvenir, à ma mémoire individuelle, puisque j'ai accès à la mémoire universelle. Je peux simplement laisser passer les pensées, les idées, les informations sans faire ces énormes efforts pour m'en souvenir et pour les sauvegarder. D'abord je les ressasse dans ma tête, puis je les écris et enfin je garde précieusement ces papiers et ces cahiers de peur qu'ils ne disparaissent.

Pourtant tout cela est disponible – clairement et instantanément – quand on en a besoin. Je commence à l'expérimenter depuis quelques jours, avec tous les souvenirs précis qui reviennent dans mon esprit, et ma capacité à les visualiser et à les exprimer par des mots – même si ce n'est pour l'instant que dans mon esprit. Je me rends compte qu'en me connectant à cette connaissance universelle, je pourrais facilement expliquer et enseigner le *Dhamma*, dans mon propre langage et en utilisant des exemples et des images d'aujourd'hui.

Je pensais justement ce matin que je devrais commencer à écrire des articles sur ma compréhension du *Dhamma* dans l'observation du monde actuel, qui, comme la nature, peut aussi être notre maître et notre miroir. Maintenant que les gens sont moins proches de la nature, il peut être plus approprié de prendre des exemples de la vie matérielle et technologique pour leur expliquer les vérités du *Dhamma*.

La télévision, par exemple, me semble un parfait miroir de l'homme contemporain, devant lequel il passe d'ailleurs le plus de temps possible à admirer son propre ego. Quelle tranquillité quand on coupe le courant. Et pourtant les ondes sont toujours là. C'est exactement ce qui arrive lorsqu'on interrompt les *formations* mentales. L'esprit est silencieux, mais la connaissance est toujours disponible.

Je constatais hier soir que ma nouvelle manière de percevoir les choses est au passif. Les choses « sont vues » et non « je vois » les choses. Cela me donne une autre vision du monde, complètement différente. *Ajahn Buddhadasa* utilise beaucoup la forme passive : être pensé, être parlé, être marché, être vu. Il faut que je reprenne cette traduction !

Depuis que je suis plus ouvert et que j'ai moins d'aversion pour les gens, je perçois mieux leur sensibilité et j'en comprends la profondeur. Je pense en particulier à Ralph et au vieux monsieur mal rasé qui, avant, me semblaient un peu simplets. Je remarque que les gens simples dégagent plus de calme, de fraîcheur, de naturel, de bonheur et semblent avoir une compréhension plus saine et plus intuitive de la vie. Il faudrait fréquenter plus souvent ce genre de personnes afin de communiquer aux niveaux physique et émotionnel plutôt qu'au niveau intellectuel.

Il faut que je cesse de ne percevoir le monde qu'à travers mon mental. C'est lui qui crée toute mon *agitation*, mes inquiétudes, mes réactions, c'est-à-dire *dukkha*. J'y suis très attaché, et c'est à lui que je m'identifie le plus fortement.

Ce matin, avant le petit déjeuner, je suis monté avec Adam, Susan et Wong, le Chinois de Malaisie, jusqu'à la grotte des *devas*. C'est une grotte naturelle creusée par le vent et la pluie à l'intérieur d'un gros rocher, une étonnante formation géologique. Elle est aménagée avec une plate-forme en bois. J'ai bien envie d'aller y passer la nuit prochaine. J'y ai senti une très forte énergie.

Depuis la fin de la retraite, le temps s'est apaisé. La pluie et le vent ont cessé et les turbulences qui se sont déchaînées autour de notre petit groupe pendant dix jours se sont dissipées.

On voit le ciel, les collines avoisinantes et la forêt qui s'étend à perte de vue. C'est superbe. J'admire surtout les grands arbres aux troncs rougeâtres avec leurs branches qui forment des arabesques voluptueuses. Ils ressemblent à des êtres vivants et j'ai très envie de communiquer avec eux, comme me le conseillait Henri. Certains ont une tête, un visage et des bras. Et ils paraissent tellement stables, équilibrés, sereins.

Ils forment un lien entre la terre, dans laquelle ils sont fortement enracinés, et le ciel, dont leurs fines branches semblent capter les énergies subtiles comme des antennes. Leurs feuilles sont de petites piles solaires qui transforment le gaz carbonique en oxygène, contrebalancent l'entropie de l'atmosphère et permettent à la vie de continuer sur la terre.

Et l'homme, stupidement, détruit les forêts pour augmenter son petit confort personnel, détruisant ainsi ce qui le tient en vie, seconde après seconde.

J'ai eu une puissante révélation en prenant ma douche. J'ai perçu que l'argent était comme l'eau qui coulait sur mon corps. Il rend les services qu'on lui demande, mais on ne peut le saisir, l'amasser, le garder. J'ai compris d'une nouvelle manière le deuxième *précepte*³⁸, la générosité et le rapport entre le soi et les possessions matérielles. L'argent n'est jamais perdu, seul le moi peut le perdre. Ce qu'on a l'impression de perdre n'est pas perdu, puisque quelqu'un d'autre le gagne. Perdre est donc un acte de générosité. Une des lois de la nature dit que ce qu'on sait perdre, on le regagne par la suite, qu'on reçoit toujours si on commence par donner. Je me sens rassuré, comme si mes inquiétudes concernant mon compte en banque avaient été emmenées par l'eau de la douche.

Je pensais ensuite à mes tableaux. Je devrais cesser de les garder cachés. Ils devraient circuler, jouer leur rôle, être vus, vivre leur vie. Je pourrais faire des expositions au profit de bonnes œuvres ou du *Dhamma*, non seulement à Bangkok, mais aussi en Europe. J'ai l'impression que ma vie future prend forme, je la perçois avec de plus en plus de précision. C'est un énorme soulagement.

Quant à mes propres désirs et mes besoins personnels, ils me semblent se réduire aux nécessités de base : manger, un toit pour dormir, des habits, du matériel de travail, quelques livres pour perfectionner mes connaissances du *Dhamma*, les moyens de voyager si mon travail le demande, pour aller voir des amis et poursuivre mon étude du *Dhamma*. Depuis quelques années déjà, je n'ai plus envie de voyager simplement pour mon plaisir, pour faire du tourisme. C'est une perte de temps et d'énergie.

³⁸ Le deuxième *précepte* conseille de s'abstenir de prendre ce que n'est pas donné, il concerne le respect des possessions matérielles. Il recommande en même temps la générosité, donner aux autres ce dont ils ont besoin et qu'ils pourraient être enclins à prendre. Voir *précepte* dans le glossaire.

Wat Bouddha Dhamma, 12 février, 13 heures

Cette fois, je crois que le dernier saut³⁹ est accompli et que je suis complètement *illuminé*. Je viens de voir *Ayya Khema*. Elle pense que ma nouvelle expérience correspond au deuxième *niveau d'éveil*. Peut-être qu'elle en est au troisième niveau et veut rester au-dessus de moi. Avant de trop me réjouir et de comparer mon *niveau d'éveil* à celui des autres – ce qui ne sont certainement pas des signes d'*illumination* –, je ferais mieux d'attendre de bien comprendre ce qui m'arrive. De calmer mes émotions et de tranquillement boire l'eau, c'est-à-dire assimiler toutes les implications de mon nouvel état.

Ce matin, après ma compréhension, sous la douche, de la fluidité de mes possessions matérielles – et le lâcher-prise qui a suivi – je me sentais beaucoup plus léger.

Je suis allé ensuite au bureau regarder les livres. Je suis tombé sur le *Guide de l'Abhidhamma* de *Nyanatiloka*. J'ai lu l'introduction qui m'a transporté, puis les deux premières pages du texte, intitulées « Matrice de l'Abhidhamma ». C'est une liste des états de conscience, exactement ce que j'essayais d'analyser et de comprendre ces derniers jours. Deux ou trois lignes avant la fin, je suis entré spontanément dans les *jhanas* et mon émotion était si forte que je n'ai pas pu continuer à lire.

Je suis sorti, ai marché jusqu'au temple et me suis assis sur mon coussin. Curieusement, avant de lire la Matrice, je m'apprêtais à quitter le bureau, mais une courte averse, qui éclata au milieu d'un ciel apparemment découvert, m'empêcha de partir, car je n'avais emporté ni ciré ni parapluie. Sur mon coussin, j'ai saisi l'importance du mot « état » – que je venais de lire – et ai compris que ces états étaient conditionnés et qu'ils n'étaient que des manifestations, des turbulences, des impuretés de la pure conscience qui, elle, est inconditionnée, lumineuse, et parfaitement vide, silencieuse et immobile.

Je fis immédiatement la relation avec l'histoire *zen* du miroir et de la poussière, et compris enfin la profondeur du message de Hui Neng⁴⁰.

³⁹ Saut au-dessus d'une rivière : analogie qu'*Ayya Khema* utilisait pour décrire les quatre *expériences d'éveil*.

⁴⁰ Hui Neng (638-713) est le sixième patriarche du bouddhisme chinois. Né dans une famille pauvre du sud de la Chine, Hui Neng eut sa première expérience d'*éveil* en entendant quelqu'un qui récitait le *Soutra du diamant* dans la rue. Il décida alors de suivre la voie du *Bouddha* et, à l'âge de vingt-deux ans, partit pour le monastère de Huang Mei, dirigé par Hong Ren, le cinquième patriarche. Comme il était un aborigène du Sud illettré, on l'envoya à la cuisine où il passa huit mois à couper du bois et broyer du riz.

Pourtant j'avais l'impression que je m'identifiais toujours à la pure conscience. À ce moment-là, j'ai plongé dans ce que je pense être le huitième *jhana* – ce qui n'a pas plus d'importance, une fois arrivé, que de savoir si le radeau avait huit ou quinze pieds de long. Tout a disparu pendant une fraction de seconde, le vide absolu, un silence parfait. Et cette fraction de seconde m'a suffi pour comprendre qu'il n'y avait pas de miroir : la vision claire de la réalité ultime. Une forte émotion m'a immédiatement envahi, comme une grosse vague. Je n'avais eu le temps que de tremper mes lèvres dans l'eau, mais c'était assez pour connaître sans aucun doute sa saveur.

Je me suis levé et suis allé toucher un gros arbre et lui parler pour essayer de retrouver mon calme. Pendant une demi-heure, j'ai gambadé derrière le temple, comme si je me déplaçais sans toucher le sol. Plus rien à chercher, nulle part où aller, personne à être ! Je sentais que les cinq dernières *entraves* étaient déracinées.

L'*agitation*, qui continuait encore sur son inertie, allait s'éteindre dans la tranquillité. L'eau de la connaissance, que je n'avais pas fini de boire, allait dissoudre les dernières traces d'*ignorance*. Il n'y a plus d'orgueil, car je ne me sens plus une personne séparée, je ne suis ni supérieur ni inférieur aux autres, mais exactement comme tout le monde. Je suis

Un jour, Hong Ren, cherchant son successeur, demanda aux moines de composer une stance sur la nature de l'esprit. Shen Xiu, l'instructeur et abbé du monastère, qui était considéré par tous les moines comme le plus sage d'entre eux, écrivit la stance suivante :

Le corps est l'arbre de l'éveil
 L'esprit est un miroir brillant
 Époussetons-le sans cesse avec soin
 Afin que la poussière ne s'y dépose pas

Peu après, dans la cuisine, Hui Neng entendit un moine qui récitait cette stance. Quand le moine lui eut expliqué de quoi il s'agissait, Hui Neng exprima le vœu de composer, lui aussi, une stance. Il demanda à un visiteur d'écrire la stance suivante sous celle de l'abbé :

Il n'y a pas d'arbre de l'éveil
 Ni de miroir brillant
 Puisque tout est intrinsèquement vide
 Où la poussière pourrait-elle bien se déposer ?

Hong Ren, reconnaissant que Hui Neng, contrairement à Shen Xiu, avait réalisé sa propre nature, le choisit comme son successeur, le sixième patriarche. Pendant la nuit, il lui remis la robe et le bol qui symbolisent la transmission du *Dharma* et l'aida à quitter discrètement le monastère pour échapper à la colère et la jalousie des moines. C'est ainsi que Hui Neng devint par la suite un des maîtres les plus remarquables de la tradition *ch'an* en Chine.

heureux où je suis, rien ne manque, et je n'ai plus aucun désir ni besoin de visiter d'autres mondes, matériels ou immatériels.

Je me retrouve parfaitement bien dans le monde tel qu'il est. Je suis complètement présent, ici et maintenant, dans la réalité relative conditionnée, et, en même temps, je demeure dans l'inconditionné, dans le *nibbana*, en dehors de l'espace et du temps. Je suis entièrement libéré de tout problème, de toute inquiétude et de tout *dukkha*. Je suis léger et libre, plus de fardeau à porter. Mais cette fois, ce n'est plus une sensation, c'est une connaissance et une certitude. Je n'ai plus aucune raison de retourner dans les vicissitudes du *samsara*.

J'attends tranquillement de me calmer pour finir de boire l'eau. J'ai tout de suite ressenti un changement dans mes réactions envers les gens. Le demi-sourire du *Bouddha* me semble définitivement installé sur mon visage. Toutes mes réactions sont positives et m'incitent à la *bienveillance*. Il n'y a plus d'ego à satisfaire en premier, plus personne qui réagit avec irritation aux conditions extérieures, plus d'état émotionnel qui pourrait créer des illusions. Le monde est toujours parfait, je contemple tout simplement les choses telles qu'elles sont, avec le sourire et le cœur léger... Pourvu que ça dure ! C'est tellement réel, et pourtant je n'arrive pas vraiment y croire !

Wat Bouddha Dhamma, 12 février, 17 heures

Bon, il semble bien que je ne sois pas encore complètement *illuminé*. Ce serait vraiment trop simple et trop facile. Je viens de lire un passage du *Visuddhi-Magga* (La voie de la purification) de *Buddhaghosa*, un gros livre qui semble être la « bible » du bouddhisme *theravada*. Curieusement, j'ouvre le livre là où il y avait une marque et je tombe immédiatement sur une référence qui m'envoie au chapitre traitant des *imperfections de la sagesse* (*vipassanupakkilesa*), qu'*Ayya Khema* avait mentionnées sans en parler en détail. Je lis que la première *imperfection* est l'illusion de l'*illumination*. Elle suit les expériences de la voie de la *sagesse* et, comme je m'en doutais, correspond tout à fait à ce que je vis depuis quelques jours, après chaque révélation profonde.

Je ne suis pas déçu pour autant. Comme autre *imperfection*, il y a l'attachement à la voie spirituelle. Il est vrai que j'y suis encore très attaché. Elle est passionnante et très agréable à suivre. De toute façon, j'ai fait un grand pas en avant. Je suis peut-être, comme le supposait *Ayya Khema*, au deuxième *niveau d'éveil*, le « retour unique ». Car, si j'observe

bien, je ressens quand même de subtiles irritations. J'ai aussi l'impression que les cinq dernières *entraves* sont revenues, même si, après mon expérience, j'avais l'illusion qu'elles avaient complètement disparu.

J'ai fait une grande promenade dans la forêt avec Adam, Ralph et Susan – une jeune fille charmante qui me fait penser à Pamela. Nous nous sommes d'abord arrêtés dans la grotte. Nous y avons fait une demi-heure de méditation pendant laquelle j'ai vu très clairement comment faire des estampes, des reproductions et des cartes postales de mes tableaux.

Je remarque que mon attitude vis-à-vis des gens a beaucoup changé. Je les écoute avec beaucoup d'*attention*, je ne compare plus leurs idées aux miennes et ne juge pas leurs paroles. Ainsi, tout ce qu'ils disent m'intéresse et me semble parfaitement juste et approprié. Je commence à percevoir tous les gens que je rencontre comme des *bouddhas* qui s'ignorent. Impression étrange qui me procure un profond sentiment d'unité et d'*amour* pour les êtres.

J'ai eu une intéressante conversation avec Adam. Il m'a demandé si je voyais *dukkha* et *anicca* (l'impermanence) en toutes choses. J'ai bien réfléchi et lui ai répondu que je ne perçois pas le monde comme *dukkha*. Je ne me sens pas personnellement affecté par *dukkha*, mais je vois clairement le *dukkha* que les gens ressentent, et je suis beaucoup plus concerné qu'avant par les souffrances d'autrui. À midi, par exemple, j'ai ressenti une très forte *compassion* en voyant Julia qui pleurait.

Dans le *nibbana*, je suppose que *dukkha* et *anicca* n'existent plus, puisqu'il n'y a pas de temps, mais un éternel présent. L'*impermanence* ne peut exister dans le présent, car elle est créée par le changement dans le temps. *Dukkha* non plus, car il est produit par la projection de nos expériences dans le passé et le futur, par le désir et la crainte, inséparables du souvenir et de l'anticipation.

La troisième caractéristique de l'existence, *anatta* (le non-soi, l'impersonnalité), semble se situer à un autre niveau. Contrairement à *dukkha* et *anicca*, qui ne concernent que les phénomènes conditionnés, *anatta* est aussi une caractéristique des phénomènes non conditionnés, comme le *nibbana*. Cela signifie que le *nibbana*, s'il est permanent et paisible, n'est toutefois pas une entité inhérente qu'un soi pourrait s'approprier.

Ce qui n'est pas encore tout à fait clair pour moi, c'est le lien, s'il existe, entre le *non-soi* et la non-dualité. Il me semble que le *non-soi* ne peut exister que dans un monde de dualité, par rapport à un soi. Je me rappelle que

c'est un obstacle que j'avais rencontré dans une méditation sur la *vacuité* à *Kopan*⁴¹. Je butais contre la dualité entre vide et non-vidé. Maintenant, je commence à comprendre l'enseignement du *mahayana* qui dit qu'il n'y a ni soi ni absence de soi, ni *vacuité* ni absence de *vacuité*, ni voie ni absence de voie, ni conscience ni absence de conscience...

Le soi ne peut exister que dans un monde de dualité. Dans le *nibbana*, il n'y a plus de dualité, car il n'y a plus de soi. Et il n'y a plus d'*illumination*, puisqu'il n'y a plus personne qui est *illuminé*. L'être *éveillé* renonce à la voie et au *Dhamma* – dont il n'a plus besoin. Il rend à la nature ses lois, car il n'y a plus de soi qui désire comprendre les lois de la nature. Elles se suffisent à elles-mêmes. Ou, comme je viens de le lire, ce sont les *formations* qui comprennent les *formations*...

En revenant, nous avons d'abord visité le *stupa* situé sur le sommet de la colline, qui tombe un peu en ruine, puis les *ketis*. Le premier que nous avons visité – qui est inoccupé – me conviendrait tout à fait pour faire une retraite. Ainsi je vois que j'ai encore des désirs pour des lieux de méditation, comme l'envie d'aller méditer dans la grotte. On pourrait dire que ce ne sont pas des désirs mais de sages aspirations. Mais est-ce vraiment différent ?

Wat Bouddha Dhamma, 13 février, 9 heures

Hier soir, j'ai pris ma couverture et suis allé passer la nuit dans la grotte. C'était plutôt inconfortable – froid et humide – avec beaucoup de moustiques et autres insectes. De plus, comme l'ouverture n'est pas grande, je n'ai pas pu apprécier le beau clair de lune sur le *bush*. Je constate donc que le *royaume* des *devas* n'est pas plus désirable que celui des humains. C'est finalement la même chose, c'est le *samsara*.

Vers 21 heures 30, j'étais fatigué, j'avais froid et je me suis couché. Je me suis réveillé à 1 heure 30, après quatre heures de sommeil, et j'ai repris ma méditation devant une bougie et une petite statue du *Bouddha*. À 3 heures 30, j'avais vraiment trop froid et suis descendu dans le temple pour continuer ma méditation jusqu'au chant, à 6 heures.

⁴¹ Kopan est un monastère tibétain situé près de Katmandou, au Népal. Voir glossaire.

Lorsque nous avons chanté : « *Sabbe sankhara anicca, sabbe sankhara dukkha, sabbe dhamma anatta* »⁴², j'ai éclaté en sanglots. L'émotion était trop forte. Je me rends compte que j'ai vraiment compris ce que ça veut dire. Pour moi, ce ne sont plus des mots, mais une réalité, même si ce n'est, pour l'instant, qu'au niveau émotionnel.

J'ai pris un copieux petit déjeuner avec Adam qui est maintenant devenu mon grand copain. Nous avons parlé *tai chi* et *taoïsme*, ce qui m'a donné l'envie de reprendre l'étude et la pratique des disciplines chinoises.

Mon détachement des biens matériels me donne, semble-t-il, un meilleur sens des affaires. Pourquoi ne pas l'utiliser pour le bien des autres, puisque, de mon côté, je n'ai plus rien à gagner et plus rien à perdre ? Beaucoup de nouvelles prises de conscience se sont succédées à un rythme un peu plus paisible tout au long de la nuit. Il me semble que je suis engagé dans un enchaînement de révélations et de lâcher-prise, qui continuent bien sûr à provoquer les *imperfections de la sagesse*. Je suis presque constamment dans ce processus, qui fluctue en intensité, mais qui me semble automatique et irréversible. Il n'y a plus beaucoup d'efforts à faire, de temps en temps un petit coup de *concentration* pour rediriger ou relancer l'énergie, c'est tout.

J'ai l'impression que l'écart ou la différence entre l'illusion de mon état et la réalité diminue. Comme si l'illusion allait bientôt se fondre dans la réalité. Lorsque ce flux de *sagesse* aura cessé de couler, car je verrai toute la vérité et n'aurai plus rien à chercher ni à trouver. Je n'en suis pas encore tout à fait là. Je sens encore la présence de zones d'ombres, le poids de l'*ignorance*.

Je comprends maintenant que tout est illusion, même, et surtout, l'*illumination*. Qu'il n'y a pas de dualité entre *samsara* et *nibbana*. C'est la même chose, ils sont un. Et nous sommes tous des *bouddhas*. C'est de plus en plus frappant lorsque j'observe les autres. Je me sens un avec eux. Nous sommes tous un. C'est l'unité parfaite. C'est tout simple ! Nous sommes simplement trompés par nos *sens*.

Ce matin, j'ai commencé à explorer le *sens* de la vue. Je le comparais à la photographie. Quelle est la focale de notre œil, sa vitesse d'obturation, sa capacité de zoom ? Je commençais déjà, dans ma tête, à composer un article sur ce sujet.

⁴² Tous les phénomènes conditionnés sont impermanents, tous les phénomènes conditionnés sont insatisfaisants, tous les phénomènes sont impersonnels.

Wat Bouddha Dhamma, 13 février, 11 heures

Aujourd'hui je suis allé avec Mike et Adam faire un travail de cantonniers. Adam parle tout le temps. Après quelques heures, c'est épuisant. En fait, il pense à haute voix, un débit continu dont il n'est probablement même pas conscient. Et il ne se soucie pas de savoir si ce qu'il dit est important et si cela intéresse les autres. Parfois, j'en ressens une légère irritation !

Le travail que nous avons effectué sur la route – enlever le sable et les feuilles qui obstruaient les fossés – était intéressant, et m'a permis de poursuivre mes prises de conscience. Lorsque j'écoute Adam – et que suis complètement présent à ce qu'il dit au lieu de suivre mes propres pensées – je trouve ses paroles tout à fait sages et pertinentes. Il comparait l'inertie au niveau écologique à celle d'un grand paquebot. Il disait aussi que l'endroit où nous sommes maintenant est l'endroit où il est juste que nous soyons, et qu'il est la conséquence de tout notre passé. Cela rejoint tout à fait la révélation que j'ai eue en contemplant comment tous les plus petits événements de ma vie m'ont conduit à mes expériences de ces derniers jours.

Je comprenais également, en faisant le cantonnier, que tous les métiers sont aussi intéressants les uns que les autres. Ce que nous faisons n'a aucune importance, car cela fait partie de la vie et c'est ce qui doit être fait maintenant. Quand on fait un travail manuel, simple et répétitif, on a au moins la possibilité de penser en même temps. Ou plutôt de penser et de faire le travail manuel en même temps. Là, je contredis complètement le précepte *zen* qui dit « Fais la vaisselle lorsque tu fais la vaisselle », c'est-à-dire concentre-toi pleinement à ce que tu fais.

Faire plusieurs choses à la fois est une question de pratique et d'expérience, et aussi de tempérament. Certaines personnes y parviennent plus facilement que d'autres. Je constate que je peux me concentrer dans les *jhanas* et penser en même temps, c'est-à-dire observer et analyser ce qui se passe. *Ayya Khema* dit que c'est impossible, qu'on ne peut observer et analyser qu'après, lorsqu'on a quitté les *jhanas*. Je pense qu'il suffit de trouver un équilibre entre les deux activités. Souvent il y en a même plus que deux, car nous pouvons aussi voir, entendre et respirer en même temps.

Dans certains cas, nous sommes certainement plus efficaces lorsque nous nous concentrons sur une seule activité à la fois. Mais je ne pense pas que ce soit une règle absolue. Notre esprit a la faculté de gérer ses nombreuses fonctions physiologiques et mentales simultanément. C'est

au niveau de nos moments de conscience que nous ne pouvons pas faire plusieurs choses à la fois, car il est impossible d'avoir plusieurs moments de conscience en même temps. Mais ils se succèdent si vite qu'ils sont difficilement perceptibles. C'est leur alternance rapide qui nous donne l'impression de simultanéité et nous permet de fonctionner harmonieusement en faisant des tas de choses en même temps.

Mon cheminement spirituel ressemble à la trajectoire d'un vaisseau spatial sur son orbite intersidérale. L'effort initial pour échapper à la gravité terrestre – l'attraction du soi – est fait. Je vogue sans effort, à très grande vitesse, dans la direction de mon but. Il me suffit d'effectuer de temps en temps de fines corrections de trajectoire.

Je vois de plus en plus clairement que les différents aspects du monde dans lequel nous vivons – la science, la technologie, les affaires, la politique, etc. – sont semblables aux différents aspects du *Dhamma*. C'est la même chose. Toutes les activités humaines ne sont que des reflets des lois de la nature. On peut comparer toutes les grandes découvertes, œuvres, réalisations et entreprises humaines aux pratiques spirituelles, prises de conscience, révélations, expériences d'*illumination*. Je peux facilement me mettre dans la peau des grands hommes et ressentir exactement ce qu'ils ont dû ressentir. J'ai d'ailleurs souvent eu tendance à m'identifier à eux, sans savoir que j'ai toujours été un avec eux. Je pense à Newton, Einstein ou Archimède, et aux peintres et écrivains célèbres que j'admire. Un sujet à creuser ! Il faut aussi que j'essaie de me souvenir de mes vies antérieures.

Je comprenais, ce matin, comment les *trois caractéristiques* s'appliquent aux particules élémentaires qui constituent la matière. La physique quantique démontre *anicca*, l'impermanence, le mouvement constant de la matière élémentaire et sa mutation entre la forme d'ondes et celle de particules. *Dukkha* représente le processus de l'entropie, la transformation irréversible de l'ordre en chaos. Et la théorie unitaire de *Jean Charon* explique *anatta*, l'impersonnalité, comment l'information, ou conscience, est transmise instantanément, n'importe où dans l'univers, entre les électrons. Il n'y a donc pas de conscience, ou connaissance, individuelle et séparée de la conscience universelle. *Anatta* est la caractéristique la plus subtile. C'est pourquoi *anatta* est le dernier étage de la fusée qui nous met sur orbite.

Curieuse expérience : deux fois, cette nuit et ce matin, j'ai entendu des voix, qui peu à peu se sont transformées en cris d'oiseaux. Mais je n'étais pas assez attentif pour comprendre ce qu'elles essayaient de me dire.

Je remarque que ce qui me perturbe encore le plus est l'inconfort, le froid, les moustiques et d'autres petits désagréments. Je suis toujours très attaché à mon petit confort et n'ai pas encore réussi à l'abandonner complètement. J'ai essayé, la nuit dernière, de contempler ce sujet, mais sans grand succès. Je pressens qu'il faut que je retourne dans la grotte la nuit prochaine.

À mesure que ma *sagesse* et ma compréhension augmentent, il faut que je déracine et abandonne mes attachements. Je crois que j'ai bien déraciné mon attachement aux *jhanas*, depuis que j'ai compris qu'ils étaient une illusion. Comme tout le reste ! Il faut que j'abandonne maintenant les *imperfections de la sagesse*, et la *sagesse* elle-même. Ma mémoire, et cesser de croire que c'est « ma » mémoire. L'enseignement, puisqu'il est en toutes choses et que je tombe dessus sans le chercher, dans les livres, les gens, la nature...

Tout abandonner, un lâcher-prise complet, est la seule façon d'arrêter la roue de l'*interdépendance*. L'*ignorance* ne disparaît que quand on se fond dans la conscience universelle, qu'on abandonne l'idée d'une existence individuelle et l'attachement à sa propre conscience, qui ne peut jamais être universelle tant qu'elle est séparée de la totalité. C'est sans doute là la dernière parcelle du soi à abandonner.

Pour en arriver là, il faut abandonner immédiatement tout ce qu'on reçoit. Comme un vase qu'on vide afin qu'il puisse aussitôt se remplir à nouveau. Nous devenons alors une fontaine, une source, qui ne tarit jamais. Nous n'avons plus aucun attachement pour l'eau, nous la laissons simplement couler à travers nous, naturellement. C'est le rafraîchissement parfait, le sens littéral de *nibbana*.

Il ne s'agit pas seulement d'abandonner les passions et les aspects négatifs de notre vie, mais aussi le positif, les actions, les émotions et les pensées bienfaites. La prison dorée, comme l'appelle *Ajahn Buddhadasa*. Une fois de plus, je suis fasciné par la contemplation de la *chaîne d'interdépendance*. Elle démontre clairement que c'est le monde conditionné, le processus de cause et d'effet, qui crée l'illusion du soi. Tout est là ! C'est vraiment le moyeu du bouddhisme.

Wat Bouddha Dhamma, 13 février, 14 heures

J'ai le pressentiment que la voie que je pratique est la voie du *tantra*. Je viens d'aller relire le *Soutra du cœur*, qui est l'essence de la *perfection de la sagesse* (prajñāparamita). Il décrit tout à fait ce que j'ai compris ces derniers jours. Je n'ai pas éclaté en larmes. C'est peut-être un signe qu'il faut encore que je médite un peu sur ce sujet. Le texte du *soutra* énumère en détail les phénomènes qui sont vides, qui n'ont pas d'existence inhérente : les cinq *agrégats*, les organes des *sens* et leurs objets, les douze maillons de la *chaîne d'interdépendance*, les *Quatre Nobles Vérités*, la *Noble Voie Octuple*, et aussi la *sagesse*, l'accomplissement et le non-accomplissement. Cela correspond bien à ce que j'ai perçu lors de mes méditations.

J'ai relevé quelques points intéressants dans le commentaire que j'ai lu en diagonale. En particulier sur les cinq *voies du mahayana*, dont la dernière est la voie au-delà de l'étude. C'est exactement là que j'ai l'impression d'être arrivé.

Ma vision de la vérité ressemble encore à celle de quelqu'un qui est ivre et qui voit deux objets. Je vois deux images séparées, la vérité ultime et la vérité relative. Je sais pourtant que mes yeux me trompent et qu'il n'y a qu'un objet, que les deux réalités sont une ! Je n'ai plus qu'à laisser ces deux images se fondre en une, la disparition de toute dualité ! Il ne s'agit pas seulement de comprendre intellectuellement et de ressentir la non-dualité, mais de la vivre au plus profond de mon être. C'est cela la *perfection de la sagesse*.

Wat Bouddha Dhamma, 13 février, 20 heures, dans la grotte

Je ne voulais pas rester sur un demi-échec et ai décidé de repasser ma dernière nuit dans la grotte. C'est le dernier moment pour achever mon *illumination*, car de retour dans la vie du monde, ce sera nettement plus difficile.

Cet après-midi, je suis déjà venu ici avec Adam et Susan. Nous avons médité deux fois une demi-heure, avec dix minutes de pause pendant lesquelles Adam nous a récité des poèmes *taoïstes*. Je n'étais pas très concentré, j'étais sorti pendant quelques heures des *jhanas* et de mon état *éveillé*. Le seul moment intense fut quand j'ai observé avec sérénité une grosse mouche qui est restée pendant cinq minutes posée sur le bout de mon nez.

En montant, j'ai eu une révélation que je ne comprends que maintenant. Au tiers du trajet, Adam s'est arrêté pour attendre Susan.

Hier déjà, ils avaient fait deux ou trois arrêts, s'asseyant pour se reposer, pour un trajet total de dix ou quinze minutes. Cette fois, je ne me suis pas arrêté, j'ai même accéléré le pas et suis arrivé dans la grotte dix minutes avant eux.

Je me disais que si on veut arriver au sommet de la montagne, il faut marcher d'un bon pas et ne pas s'arrêter en route. Ceux qui traînent et s'arrêtent sans cesse pour se reposer ne sont pas près d'arriver en haut. Moi, je veux y arriver et le plus vite possible. C'est pourquoi, dans ma vie, je ne fais pratiquement jamais de pauses, je ne prends pas de jours de congé ni de vacances. C'est pour moi la seule façon d'arriver au but. Mais j'ai souvent tendance à me laisser influencer et à suivre le rythme des autres. J'écoute leurs histoires, leurs excuses et leurs lamentations, je m'apitoie sur leur sort et m'arrête pour m'occuper d'eux, les encourager ou même les prendre sur mon dos. Ce n'est pas comme ça que j'y arriverai.

De plus en plus, je me rends compte que ma vie est solitaire. Il faut que je n'écoute que moi et que je marche dans les pas de ceux qui me précèdent. Mais, s'ils ralentissent ou s'arrêtent, il faut que je les dépasse sans attendre et continue sans me retourner, c'est ce que j'ai souvent fait avec les gens que j'ai côtoyé dans ma vie, mes amis, mes compagnes, mes maîtres. Une fois que je serai arrivé en haut, je pourrai redescendre pour les aider, mais pas avant. Il ne faut pas que j'oublie cette petite histoire. Elle me rappelle aussi d'autres ascensions, notamment celle de l'Aorai⁴³ à Tahiti.

Cet après-midi, je me suis justement laissé un peu attendrir, d'abord par Adam et Susan, puis par Julia au bureau et ensuite par Mona. Toutes les deux, qui sont des résidentes du monastère, m'ont raconté leur vie et leurs problèmes.

Mona m'a raconté qu'avant de venir ici elle était alcoolique et avait eu beaucoup de problèmes familiaux. À mieux la connaître, j'ai trouvé qu'elle était sympathique et qu'elle était la seule, parmi les résidents, qui avait une certaine classe. Elle est peintre et fait des bijoux décorés de petites peintures d'une étonnante finesse et précision, un peu dans l'esprit des amulettes que j'avais l'intention de faire.

Elle semble avoir eu des expériences de méditation assez similaires aux miennes et tient aussi un journal très détaillé de ses aventures spirituelles.

⁴³ L'Aorai : un des plus hauts sommets de l'île de Tahiti (2066 m), dont j'ai fait l'ascension avec un groupe d'étudiants en 1988.

Je me suis alors demandé si elle n'était pas la femme dont le nom commence par un M dont Lisbeth⁴⁴ m'avait parlé... Bien sûr, ma *concentration* avait complètement disparu et je me retrouvais embourbé dans le *samsara*. Heureusement, quand je suis retourné dans le temple pour le chant, en dix minutes de méditation j'ai retrouvé mes illusions d'être *illuminé*.

En marchant pour monter à la grotte, j'ai eu une nouvelle intuition. Il faut que je la contemple attentivement, car elle est peut-être la solution à mes derniers problèmes sur la nature de la réalité. Avant le chant, j'ai médité sur le cycle de l'eau et sur la mer, avec sa surface et sa profondeur. Mais cela ne m'a pas semblé une bonne image du rapport entre la réalité ultime et la réalité relative. J'ai toujours l'impression d'être dans l'illusion, et n'arrive pas à savoir quelle est la réalité, le monde ordinaire ou celui des *imperfections de la sagesse*. Ils sont probablement tous les deux des illusions. Mais je suis plus habitué à considérer le monde comme la réalité et, lorsque je ne suis pas très attentif, je ne le perçois pas comme une illusion. Je me laisse alors influencer par les paroles, les comportements et les actions des gens, car je les prends pour la réalité. Je ne vois pas en eux les *trois caractéristiques* – *anicca, dukkha* et *anatta*.

Les *jhanas*, j'ai vite compris que c'était un état illusoire, et je n'ai pas de mal désormais à les considérer comme impermanents, insatisfaisants et impersonnels. Où est la réalité dans tout ça ? J'ai l'impression que c'est une image à trois dimensions – une sorte d'hologramme – produite par la fusion des deux images, celle de la conscience mondaine et celle de la conscience *éveillée*. Quand l'écart entre les deux images disparaît, qu'elles deviennent une, on perçoit alors la réalité absolue.

Lorsqu'on regarde un objet à trois dimensions – ou qu'on le prend en photo – on n'en a qu'une vision partielle. On ne voit pas les autres côtés de l'objet. On a une image à deux dimensions d'un des points de vue. C'est une vision relative de la réalité. La réalité absolue de l'objet, c'est l'objet lui-même. Il contient l'ensemble de toutes les vues relatives, de toutes les visions partielles de tous les spectateurs qui le regardent sous des perspectives différentes. La vision globale de cet objet, sa réalité absolue, est en quelque sorte inconditionnée, car elle ne dépend pas de la vision relative d'un spectateur.

⁴⁴ Lisbeth est une voyante que j'avais consultée à Tahiti.

Sans spectateur, il n'y a plus d'objet, c'est le *nibbana*. Dès qu'il y a un spectateur – qu'il soit un être ordinaire ou un être *éveillé* –, le monde apparaît. C'est le spectateur qui crée la réalité relative, le *samsara*. Il vit dans la dualité, car il est le sujet qui perçoit les objets du monde. Pour entrer dans le *nibbana*, il faut abandonner le rôle de spectateur, de sujet. C'est l'expérience de la *vacuité*, où toutes les impressions et les perceptions des *sens* disparaissent. Le sujet a pénétré dans l'objet, il est un avec lui, et il ne peut plus jamais renaître comme un spectateur extérieur. Sur le papier, le raisonnement me semble se tenir. Essayons maintenant de le vivre !

Il faut abandonner toutes les visions du monde, positives et négatives, les passions et la *sagesse*, car elles ne sont que des images différentes, des points de vue, elles ne sont pas la réalité. On pourrait comparer la vision ordinaire du monde à une photo, et celle de la voie, des *imperfections de la sagesse*, à un film. Mais ce sont toujours des images à deux dimensions, des visions partielles, des illusions. La réalité, c'est le monde à trois dimensions. Tant qu'on regarde des photos ou des films du monde, on ne vit pas la réalité, on la voit, on la pense. Être un avec la réalité, c'est vivre le moment présent sans penser.

Wat Bouddha Dhamma, 14 février, 2 heures du matin

J'ai bien fait de revenir dans la grotte et cette nuit j'ai très bien dormi. Je n'ai pas eu froid et n'ai pas été dérangé par les moustiques. Hier, j'étais séparé d'eux par mon irritation. Aujourd'hui, je suis un avec eux. Comment pourraient-ils m'ennuyer ? Contre le froid, j'ai pratiqué une technique de respiration qu'Adam m'a expliquée, et qui me semble extraordinaire. Curieusement, dès qu'il me l'a expliquée, je l'ai comprise immédiatement et ai pu l'expérimenter mentalement. Et hier soir, quand je l'ai essayée, elle a très bien fonctionné.

Il s'agit d'inspirer avec tout son corps, mais de n'expirer que par le nez, l'air partant du *hara*. Ainsi la chaleur ne s'échappe pas par la peau. C'est le principe de l'isolation. Et il suffit de dix ou vingt respirations pour être réchauffé pour un bon moment. Ensuite, on continue à le faire de temps en temps sans y penser. Il faut simplement s'entraîner un peu au début. Je ne sais pas si on peut faire le contraire quand il fait trop chaud ?

Hier soir, pas de nouvelles révélations. J'étais fatigué et me suis endormi à 22 heures. Je me suis réveillé en pleine forme à 1 heures 30. Ma première prise de conscience, ce matin, concernait mon retour dans

le monde du *samsara*, hier après-midi. C'est vraiment une immense souffrance de prendre le monde pour la réalité et d'oublier pendant un moment qu'il est une illusion. De recommencer à écouter et à croire cet ego qui a profité d'un moment d'*inattention* pour reprendre sa place sur le trône dont je l'avais délogé. Est-ce lui *Mara*, le démon qui est venu importuner le *Bouddha* avant son *illumination* ? Sans doute. Je l'ai reconnu et il ne m'y reprendra plus !

Il ne suffit pas de le détrôner, il faut le décapiter ! Il faut être très vigilant – car c'est un malin – et plus rusé que lui pour ne pas se laisser prendre à son jeu. Comme il ne peut plus m'effrayer avec les émotions conflictuelles – qui n'existent plus ou presque – il essaie de me séduire avec les émotions bienfaites qui les ont spontanément remplacées. Il tente d'attiser mon désir pour les *dhammas mondains* – le gain, la renommée, la louange et le bonheur – puisque la peur de leurs opposés ne fonctionne plus, et utilise les faiblesses des cinq dernières *entraves*. Il me fait miroiter le bonheur des *jhanas* et des *royaumes d'existence* supérieurs. Il me laisse entrevoir la *sagesse* parfaite pour me montrer les voiles de l'*ignorance* qui m'emprisonnent encore. Il me flatte pour éveiller mon orgueil. Il me bombarde de fascinantes révélations pour aviver l'*agitation* de mon esprit.

Il y a dans la grotte un curieux pot de terre, avec un petit couvercle, dont le matériau ressemble beaucoup à la pierre poreuse et friable de la grotte. Il me fait penser aux pots dans lesquels on enferme les esprits ou les démons dans certains contes arabes ou thaïlandais. Il faut que je trouve un truc pour y faire rentrer *Mara*, qui n'est qu'une manifestation de mon ego, et que je referme rapidement le couvercle !

Il est intéressant de constater que *Mara* est venu sous l'apparence d'une femme, Mona ! Et avant-hier, déjà, sous la forme de Susan.

Je vois aussi *Mara* sous la forme de mes désirs de ces derniers jours pour les plaisirs des *sens*. Par exemple revenir ici et y séjourner pour une plus longue période. Je ne sais pas si, dans l'avenir, j'aurai le temps de prendre ce genre de vacances. Peut-être, pour écrire. Mais je peux écrire partout, et surtout sur la *place du marché*⁴⁵, où l'on a besoin de moi.

Enfin *Mara* est bien enfermé dans son petit vase. Même si quelqu'un ouvre le vase un jour, je serai loin et il ne pourra pas me retrouver. De toute façon, il n'est, lui aussi, qu'une illusion. Le vase est vide !

⁴⁵ Allusion à une histoire *zen*. Voir *place du marché* dans le glossaire.

Curieusement, les formations de l'intérieur de la grotte ressemblent tout à fait à celle des rochers érodés par le vent de Wupatki, un ancien site indien d'Arizona. Cette même architecture miniature qui m'avait tellement fasciné à l'époque et dont j'avais fait une peinture avec un lézard (*Wupatki* 274). Pourquoi ce lézard ? Était-ce une vision inconsciente de Mara ? Je fais des découvertes étonnantes quand je commence à analyser le contenu symbolique de mes tableaux qui me semble soudain s'éclairer. Je pense au singe qui court après les jambes des femmes, à Buenos Aires (*Pas perdus sur les trottoirs du tango* 184). Ou la sphère de *Katsura*⁴⁶ (234). Est-ce que cela veut dire qu'il faut que j'aille à Kyoto trouver la libération finale, comme me l'avait prédit Ted, l'astrologue de Hong Kong ?

Je constate que je peux maintenant visualiser mes tableaux, si ce n'est peut-être pas dans tous leurs détails graphiques, en tout cas, dans le dessin précis de la partie symbolique et dans les couleurs qui s'y réfèrent. Je commence à percevoir ma peinture comme un voyage, comme une représentation graphique de la voie, surtout si j'y inclus mes tableaux récents sur les sujets du *Dhamma : Les quatre émotions divines, Impermanence, Aperçu de la vacuité* et *Les Quatre Nobles Vérités*⁴⁷.

Je comprends aussi mes derniers tableaux de *Paticcasamuppada* (523 à 526), qui représentent la *chaîne d'interdépendance*. Les douze maillons sont disposés dans la forme d'un *svastika*. Le *svastika* symbolise la roue du *Dhamma*, la doctrine bouddhique dont l'essence est précisément la loi de l'*interdépendance*. Lorsque la doctrine est comprise et pratiquée, le cycle de l'*interdépendance* tourne dans un sens. Il représente la voie de la libération qui conduit de la *sagesse* (*vijja*) jusqu'à la cessation de *dukkha*. Lorsque la doctrine n'est pas comprise, et pas pratiquée, il tourne dans le sens inverse. Il représente alors l'enchaînement de *dukkha*, qui conduit de l'*ignorance* jusqu'à la mort.

Il est intéressant de constater que le *svastika*, qui est un très ancien symbole mystique de bonheur et de prospérité – et qui symbolise toujours, pour les bouddhistes, la paix et la libération – est devenu, dans l'histoire récente, un symbole de guerre, de violence et d'oppression. Toute forme, même sacrée, fait partie du monde conditionné, de la réalité

⁴⁶ Katsura est une villa impériale de Kyoto qui a inspiré une série de mes peintures.

⁴⁷ Des photos des tableaux mentionnés dans ce livre sont présentées dans la rubrique *Expos en ligne* de la page *Peinture, peintures* de www.wisdomlight.org.

relative construite sur la dualité des vues contradictoires à travers lesquelles le soi perçoit les manifestations de l'inconditionné.

Est-ce que cela signifie que je peux arrêter de peindre, que tout est dit ? Peut-être bien ! Avant mes tableaux bouddhiques, les *Alphabets*, les *Géométries sacrées* et les *Textes sacrés* représentaient les philosophies occidentales et orientales, le début de la voie, de mon voyage spirituel. Auparavant, je peignais mon cheminement dans le monde matériel et ses différents aspects rencontrés au cours de mes voyages par une succession de révélations visuelles.

Je comprends enfin ma peinture. Je me rends compte qu'elle n'est pas facile à percevoir et à comprendre clairement, et donc à apprécier pleinement, puisque moi-même je ne la comprends qu'aujourd'hui !

Comme un flash, je revois tous mes tableaux. Je pourrais en faire un livre illustré. Pour le texte, il n'y aura pas de problèmes, j'ai l'impression, depuis quelques jours, que je pourrais écrire un livre de deux mille pages sans lever la plume !

En comprenant ma peinture d'une nouvelle manière, je la vois comme une représentation de la voie spirituelle, et en même temps comme un message que j'apporte au monde. Puissent mes tableaux harmoniser l'environnement où ils sont accrochés et illuminer la vie de ceux qui les regardent.

Pour transmettre ce message, il faut faire des expositions dans des musées. Je pense tout de suite au Moma, le musée d'art moderne de New York, ou au Centre Pompidou de Paris. Des expositions sous forme de rétrospectives, afin de montrer ma démarche, l'évolution de ma peinture, comme une expression visuelle du cheminement spirituel. C'est une nouvelle forme d'art sacré à laquelle le public me semble prêt à accéder. Et aussi une nouvelle manière de diffuser le *Dhamma*.

C'est sans doute très prétentieux de ma part, et je prends probablement mes rêves pour la réalité. Mais maintenant rien ne me semble impossible. Et je n'ai rien à perdre puisque je n'ai rien envie de gagner. J'agis pour le bien de tous les êtres vivants, pour la survie de la planète et le bien-être de ses habitants. Dès qu'on n'est plus intéressé personnellement au succès d'une entreprise, l'ego ne met plus les bâtons dans les roues. Tout est possible, il n'y a plus d'obstacles.

Il faut simplement que j'évite de me laisser séduire par les quatre *dhammas mondains* agréables : le gain, la renommée, la louange et le bonheur. Si j'ai du succès, l'utiliser pour transmettre mon message au plus grand nombre. Si mes tableaux prennent de la valeur, ne pas me laisser brûler les doigts par les profits, mais les redistribuer pour des bonnes causes.

Je commence à parfaitement comprendre le sens et les étapes du voyage autour du monde que j'ai prévu pour ce printemps. Curieusement, c'est un retour sur les lieux de mon passé, les endroits importants où j'ai vécu ou séjourné pendant ces dix dernières années. Un parcours que je vais effectuer dans le sens inverse de celui de ma vie – qui m'a conduit en Thaïlande en passant par les États-Unis et Tahiti. Ce périple va me permettre de finir les choses non terminées qui subsistent dans ces lieux et de purifier les résidus du passé laissés sur mon chemin. C'est en même temps l'occasion de découvrir une nouvelle vision de mon cheminement et d'y puiser la compréhension et l'inspiration nécessaires pour créer les projets du futur.

Est-ce que ce sont les projets d'un être *illuminé* ? Il n'y a pas d'êtres *illuminés*, c'est une illusion, comme le monde matériel. Mais dans ce monde matériel, il y a des gens qui souffrent et qu'il faut aider à se libérer de leur souffrance et de leurs illusions. Ce n'est pas une petite tâche, il y a du pain sur la planche. Il faut commencer tout de suite, et par tous les moyens. Pour réussir, il me semble essentiel d'avoir une ouverture médiatique sur le grand public. Et le meilleur endroit pour faire une entrée spectaculaire dans l'opinion est l'Amérique et New York !

Il ne faut toutefois pas trop rêver ni me laisser séduire par mes phantasmes. Tous ces projets concernent le monde des illusions. Et, pour l'instant, ils n'existent que dans mon imagination, un univers encore beaucoup plus fugitif et irréel que le monde matériel.

Je suis bien réveillé et tout excité. J'ai l'impression d'être arrivé à la fin de l'étude, le cinquième niveau de la *voie du mahayana*, après lequel commence le travail qui consiste à aider les autres à se libérer de la souffrance. Ce n'est plus l'excitation de la recherche de la vérité, de vouloir quelque chose pour moi. C'est une *agitation* plus paisible, l'aspiration de faire quelque chose pour les autres, d'œuvrer pour mettre en pratique ce que j'ai appris. La paix totale, comme le suggère la *Bhagavad-Gita*, est dans l'action. Je ne la trouverai probablement que quand j'aurai commencé le travail. Quand j'aurai complètement

abandonné le moi, que je n'aurai plus aucun fardeau à porter, et me retrouverai, léger et libre comme l'air, au milieu du la *place du marché* ! Pour cela, attendons samedi, le retour à Bangkok.

Je comprends parfaitement le *Soutra du cœur*, la *perfection de la sagesse*. Tout est *vacuité*. Il n'y a pas de corps et pas d'esprit, pas d'organes des *sens* et pas d'objets des *sens*, pas de passions et pas de libération des passions, pas de *Nobles Vérités* et pas de *Dhamma* (la *sagesse* du *Bouddha* !). La *perfection de la sagesse* signifie donc qu'il n'y a pas de *sagesse*.

La *sagesse* n'est nécessaire que dans le chaos du monde conditionné. Dans l'inconditionné, que faire de la *sagesse* ? La *sagesse* n'est qu'un autre phénomène conditionné, le plus subtil peut-être, et le dernier à abandonner, lorsqu'il n'y a plus personne qui peut être sage. Lorsque l'écart entre les deux réalités a disparu, qu'il n'y a plus de dualité, plus de spectateur.

Je me sens parfaitement bien. Je ne suis plus dans un état émotionnel, mais dans le contentement. J'ai bu l'eau, c'est calme, frais, paisible. Est-ce que l'inconfort aurait disparu ? Pour toujours ? Je n'ai pas froid, et les quelques moustiques qui tournent autour de moi me bercent de leurs chants harmonieux. Autour, la grotte est enveloppée dans le silence insondable de l'inconditionné. Temps, as-tu suspendu ton vol ?

Cette dernière phase de la voie de la *sagesse* est paisible. On sent... (Curieusement, j'écris « on », pas « je » ! J'allais me reprendre et corriger, mais j'ai compris à temps et laisse comme ça. Le « on » français me semble parfaitement convenir à l'état de *non-soi*). On sent que le vaisseau spatial va se poser en douceur dans le *nibbana*. Que la roue de l'*interdépendance* va tranquillement s'arrêter, comme un ventilateur dont on a coupé le courant et qui continue de tourner en silence, avant de s'arrêter complètement dans la paix du non-mouvement où il n'y a plus de *dukkha*.

Je viens d'allumer trois bâtons d'encens et de saluer trois fois le petit *bouddha* chinois qui est derrière ma bougie, à côté du vase où est enfermé *Mara*, mon ego. J'offre au *Bouddha* ma libération pour le bien de tous les êtres vivants. Tant que la roue tourne encore sur son inertie, je ne peux pas encore tout à fait y croire. Attendons samedi, pour voir si des premiers signes extérieurs se manifestent. Maintenant que j'ai tout rendu à la nature, je ne peux plus revenir en arrière. Et devant moi il n'y a qu'une voie : l'action spontanée, ici et maintenant, pour le bien de tous les êtres vivants.

Cette nuit dans la grotte me révèle que j'ai besoin de peu de choses : une grotte pour m'abriter, de quoi me nourrir, des habits, une couverture, des bougies, du papier, un crayon. Les moyens de mon travail n'ont pas besoin de m'appartenir, il suffit de pouvoir les utiliser.

Sur le plan pratique, je pressens que je vais beaucoup voyager ces prochains temps et qu'il n'y a plus de raison de chercher un autre endroit pour vivre, en attendant d'y voir plus clair dans ma vie future. Mon petit pied-à-terre de Bangkok me semble parfait et tout à fait approprié⁴⁸. J'ai hâte de le retrouver et de voir quel nouvel aspect l'*impermanence* lui aura donné.

Dès que les encens auront fini de brûler, les premières lueurs de l'aube apparaîtront. Je descendrai au temple pour le chant et, à 8 heures, je partirai pour Windsor et Sydney.

La vie continue, tout simplement !

Pour finir, je vais citer la dernière phrase des notes que j'ai prises pendant le cours d'*Ayya Khema* : l'encens – qui est offert au *Bouddha* avant de prendre *refuge* – est l'arôme d'une personne purifiée, qui transforme et embellit la vie d'autrui. Puissé-je vivre pour être cette personne !

J'ai posé tout à l'heure une amulette triangulaire derrière la bougie, sur l'autel naturel creusé par le vent dans cette grotte. Le petit *bouddha* qu'elle représente est très beau et je lui suis bien reconnaissant de m'avoir si bien guidé, depuis mon arrivée en Thaïlande, il y a un peu plus d'un an, jusqu'à aujourd'hui.

Le puzzle est enfin terminé. C'est une toile blanche !

Et si cette aventure d'*illumination* n'existe que dans mon imagination, elle fera au moins une belle histoire ! C'est peut-être suffisant !

Mon vaisseau spatial commence à ralentir et va bientôt se poser dans une terre pure, dans le royaume des *bouddhas*. Tout est apaisé, je peux abandonner les *jhanas* ! Ce puissant véhicule que je comparais à une fusée

⁴⁸ J'envisageais, depuis plusieurs mois, de quitter mon appartement du quartier de Sukhumvit – et même de quitter Bangkok – à cause de l'accroissement des nuisances et de la construction effrénée des nouveaux gratte-ciels qui envahissent le quartier.

pour atteindre l'autre rive. Si le *Bouddha* vivait aujourd'hui, il utiliserait sans doute ce genre d'analogies. Le radeau manque un peu d'actualité !

Il n'est plus nécessaire de penser à mes projets d'avenir, les choses se feront d'elles-mêmes, au moment voulu. Je suis porté par le courant. Je suis le courant lui-même. Il n'y a plus de courant. Il est aussi une illusion. Il est parfaitement immobile et éternel. Savoir s'il existe ou n'existe pas – « to be or not to be » – est hors de propos ! Il n'y a plus de pensées, donc « je » ne suis plus !

La fluidité et la facilité avec lesquels les mots viennent s'écrire sur ces pages sont étonnantes. Ce n'est plus « moi » qui écrit. Le stylo avance tout seul. Tant que je le tiens entre mes doigts, il n'a, semble-t-il, aucune raison de s'arrêter. C'est parfaitement agréable.

Je sens l'*ignorance*, l'*agitation*, l'orgueil et les derniers bastions des désirs subtils qui commencent à s'estomper et se dissoudre dans le grand vide qui embrasse tout. Bientôt, le vide n'aura plus rien ni personne à embrasser. Il pourra simplement être lui-même – ou l'absence de lui-même – vide de toute entité qui puisse le percevoir. C'est la *vacuité* du vide, le stade ultime. Il n'y a plus rien. Plus de lieu où aller. Plus rien à apprendre. Plus personne qui puisse être ou renaître.

Je n'ai pas médité ce matin, j'ai écrit. Je suis déjà dans la paix de l'action. Plus de méditation, car il n'y a plus rien à méditer. La méditation devient action. C'est la dernière dualité qui se résorbe. Méditation et action ne sont qu'une même chose, la vie ! Et qui dira que l'enseignement du *Bouddha* est négatif et pessimiste !

Je comprends parfaitement l'histoire du bœuf⁴⁹. Je revois la dernière image, le retour dans le monde, sur la *place du marché*. Je suis là, au milieu des gens, avec mon petit baluchon sur l'épaule. Je baigne dans le contentement et j'ai l'impression de danser en souriant au milieu des gens. Savoir si je suis *illuminé* ou non est hors de propos. Tout est comme avant, le monde est de nouveau le monde ordinaire. Un petit détail, toutefois, me rappelle l'illusion du monde matériel, un léger scintillement des images. J'en perçois très légèrement la trame, qui me rappelle constamment que ce ne sont que des images, et non la réalité.

⁴⁹ Voir glossaire, sous *place du marché*.

C'est fini, le dernier encens vient de s'éteindre. Le jour se lève. Le temps est parfaitement beau et pur, frais et serein. Il n'y plus aucune agitation dans l'atmosphère. Je constate que le temps a parfaitement suivi mon évolution pendant ces quinze derniers jours. Un kangourou passe en sautant devant la grotte. Je vais aller le rejoindre.

Le chant m'a fait beaucoup de bien. Le programme du matin est superbe. Je devrais le chanter tous les jours. « Hommage aux Trois Joyaux » fut, comme hier, le chant qui m'a le plus ému. Je ressentais l'immense gratitude que j'ai pour les *Trois Joyaux*, le *Bouddha*, le *Dhamma* et la *Sangha*.

Je ressentais aussi une grande dévotion pour *Ayya Khema*. Elle m'a permis de voir et de comprendre les derniers aspects du *Dhamma* qui étaient encore flous, et m'a appris à utiliser efficacement les *jhanas* pour transpercer les voiles de l'*ignorance*.

3

Sydney : le retour sur la place du marché

Sydney, 14 février, 13 heures

Je viens de manger un délicieux et copieux repas dans un restaurant italien en face de la gare. J'ai trop mangé, c'est *dukkha* ! Il me reste encore quelques radicales de gourmandise rebelles à déraciner !

Mon voyage de retour à la vie du monde fut très agréable. Je suis parti à 8 heures, après avoir salué mes nouveaux amis australiens et en particulier Adam. Cent mètres après le départ, nous avons crevé. Second départ une demi-heure plus tard, avec Steve au volant, Ayya Santa⁵⁰ à côté de lui et, derrière, Mona et moi avec les deux enfants de Lisa. Nous avons traversé le parc national, pris le bac, et roulé dans une belle campagne jusqu'à Windsor, une charmante petite ville ancienne, fondée par les premiers colons anglais à la fin du dix-huitième siècle.

Sur la route, j'ai d'abord longuement discuté avec Mona, que je voyais ce matin avec plus de détachement, après avoir renoncé à mes derniers désirs pour une relation amoureuse.

J'ai eu beaucoup de plaisir à parler ensuite avec Ayya Santa. Elle est une des seules nonnes d'Australie. Elle vit dans un petit *kuti* dans la banlieue de Sydney, car elle est trop handicapée par son âge et ses jambes pour résider dans un monastère. Elle peut vivre ainsi grâce à sa rente de personne âgée. Elle m'a conseillé de devenir moine pendant trois mois, pour avoir une meilleure compréhension de la *Sangha*. C'est une bonne idée. Je pourrai ensuite abandonner mon désir récurrent de goûter à la vie monastique.

Steve m'a raconté qu'il avait passé plusieurs années en Thaïlande et qu'il avait séjourné six semaines à *Wat Pah Nanachat*. Il est charmant. Je ne le connaissais pas encore très bien et ressentais toujours une légère irritation en sa présence. Ainsi j'abandonne encore une petite aversion.

⁵⁰ Ayya Santa est une nonne australienne qui participait à la retraite.

Il me semble que ces irritations et aversions sont faciles à éliminer, car elles sont tellement douloureuses que je n'ai vraiment plus envie de continuer à les ressentir. Mais il faut probablement les abandonner une à une. Revivre chaque situation qui a l'habitude de m'irriter ou de me faire réagir, revoir chaque personne pour qui j'ai encore de l'aversion. Tous ces résidus du passé sont dus à l'inertie de la mémoire. C'est une question de jours, de semaines, de mois. Il est bon que je me replonge prochainement dans toutes les anciennes situations difficiles. Et ce voyage à travers les lieux du passé va m'aider à faire cette dernière purification.

Steve m'a déposé avec Ayya Santa à la gare de Windsor, et nous avons fait le voyage ensemble jusqu'à Sydney.

En attendant le train, une jeune fille, qui ne semblait pas tout à fait normale, s'est couchée par terre dans la salle d'attente, puis a remonté sa jupe et montré ses fesses. Au lieu de réagir avec désir ou irritation, j'ai ressenti une forte *compassion* pour elle. Éprouver de la *bienveillance*, de la *joie* ou de la *compassion* pour tous les gens que je côtoie est devenu une réaction automatique. C'est une transformation tout à fait étonnante !

Curieuse expérience dans le train : je m'étais assis dans le sens contraire à la marche, et je voyait... (je n'arrive plus à écrire les verbes à la première personne, j'ai tendance à mettre un « t » au lieu d'un « s » et hésite à chaque verbe) ... et je voyais en face de moi les autres passagers, qui étaient tous assis dans le sens de la marche. Je trouvais particulièrement agréable et reposant d'être assis dans ce sens, alors que, dans le passé, j'ai toujours préféré m'asseoir dans le sens de la marche. J'avais l'impression d'aller à contre-courant, dans le sens contraire des autres. Je contemplais le temps qui passe en tournant le dos au futur, sans m'en soucier le moins du monde. Quelle sensation de paix et de soulagement ! Le voyage vers la *sagesse* continue.

La nuit dernière, j'ai acquis une claire compréhension de mes peintures du *Dhamma*. Notamment des tableaux des *Quatre Nobles Vérités* qui se réduisent à un carré, ce qu'*Ayya Khema* a tout à fait approuvé quand je lui ai montré les photos.

Mais j'ai surtout mieux compris mes tableaux de *Patikasamuppada* (523 à 526), la *chaîne d'interdépendance*. Les quatre parties, les quatre branches du *svastika*, représentent les *Quatre Nobles Vérités*. La naissance et la mort, c'est *dukkha*. Le désir, l'attachement et le devenir, c'est la cause de *dukkha*. Les cinq maillons groupés – la *conscience*, le corps-esprit, les six bases des

sens, le *contact* et la *sensation* – représentent la voie. Et les deux derniers, l'*ignorance* et les *formations* karmiques, je m'en suis rendu compte ces derniers jours, représentent *nibbana*, la cessation de *dukkha*.

Quand on envisage la *chaîne d'interdépendance* dans sa progression normale, la cessation de l'*ignorance* élimine la production des *formations* karmiques. C'est la fin du *kamma*, la fin du cycle des renaissances et de la souffrance. Dans le sens inverse, c'est l'abandon des *formations* karmiques qui élimine l'*ignorance*. C'est la fin de la voie de la *sagesse*, la fin de l'étude de la *voie du mahayana*.

Dans cette série de tableaux, celui que je préfère est le plus foncé, que j'ai surnommé *Dukkha* (526). Je comprends maintenant pourquoi. Il montre clairement que la chaîne d'*interdépendance* est la cause de *dukkha*. Tant qu'on n'a pas réussi à l'interrompre – ou bien à l'inverser – afin que le cycle du développement de *dukkha* soit remplacé par celui du développement de la *sagesse* qui y met fin.

La compréhension de ces peintures va me permettre d'illustrer, d'expliquer ou d'enseigner ces aspects du *Dhamma*, et aussi de tester et d'évaluer la compréhension des gens.

Il est intéressant de noter que mes derniers tableaux sont *Metta* (542), *Karuna* (543), *Mudita* (544) et *Upekkha* (545), les quatre *émotions divines*, qui apparaissent après la compréhension des *Quatre Nobles Vérités*.

Mon idée de cette nuit – organiser une exposition itinérante de ces tableaux pour faire connaître le bouddhisme – me semble tout à fait pertinente. L'idéal serait de monter cette manifestation avec d'autres artistes bouddhistes, plutôt que de faire une exposition personnelle.

Je constate que je ne m'inquiète plus pour le futur. Je n'ai plus de problème à abandonner mes pensées discursives et récurrentes au sujet de l'avenir. J'attends calmement le moment d'agir, et, le cas échéant, je note mes idées et les oublie. Je remarque aussi que j'ai une vision plus claire et plus profonde de toutes choses. Je peux en parler facilement et clairement, sans juger ni critiquer. Je perçois immédiatement leur côté positif et ce qu'il y a lieu de faire. Il me semble que ma *sagesse* est comme un laser qui perce les couches de brumes, ou de béton, de l'*ignorance*. Pour l'instant, je ne me sens pas du tout affecté par l'agitation de la ville et les tribulations du monde. Mon *équanimité* reste totale.

J'ai l'impression que le jus d'orange que j'ai bu au début du repas n'était pas bon. Il est en train d'agir comme une puissante purge qui me nettoie les intestins. Je me soigne au thé à la menthe. Curieusement, je ne suis pas du tout contrarié par ce petit malaise. Il faut que je sois plus prudent dans le choix de ma nourriture, et que je mange avec plus de modération. Manger trop, ou des aliments trop riches, produit des *sensations* désagréables. Ce n'est pas *dukkha*, car il n'y a personne qui souffre, et il n'y a pas de regret, d'irritation ou d'aversion. J'observe simplement le processus des *agrégats* qui m'informe que telle cause produit des *sensations* désagréables, afin que je fasse plus attention à l'avenir.

Maintenant, quand je marche dans la rue, je vois les gens avec beaucoup d'intensité, comme si je pénétrais profondément en eux. Auparavant, je ne voyais personne. J'étais constamment plongé dans mes pensées et je n'étais concerné que par moi.

Je viens de passer un moment à la librairie Adyar. J'ai relu le *Soutra du cœur*. Cette fois, il est tout à fait clair. J'ai acheté un livre, *The Heart Sutra Explained*⁵¹, qui contient deux commentaires du *Soutra du cœur*, un indien et un tibétain, pour avoir une référence. Je me sens de nouveau très attiré par le *bouddhisme tibétain*.

J'ai feuilleté un livre de *Paul Brunton* que j'ai envie d'acheter. Ce qu'il écrit sur l'*illumination* rejoint tout à fait ce que j'ai découvert. Il dit aussi que le sage n'a plus besoin des *jhanas* ni de la méditation. C'est tout à fait ce que je ressens, puisqu'il n'y a plus rien à atteindre.

J'ai noté deux passages intéressants. Dans le premier, il dit que certains sages développent une connaissance complète de la cosmologie. J'ai parfois l'impression que c'est ce qui est en train de m'arriver, que la voie de la *sagesse* me révèle, chapitre par chapitre, tout le savoir universel.

Dans le second, il parle du *bodhisattva*, qui s'arrête au seuil du *nibbana* et, au lieu d'y entrer, revient dans le *samsara* pour aider les autres. Il me semble que c'est ce qui m'est arrivé quand j'ai vu, pendant une fraction de seconde, ce que j'ai appelé le huitième *jhana*. Je me suis arrêté, et depuis, je ressens une profonde *compassion* pour tous les êtres et une vocation d'aider les autres.

À la librairie, un curieux incident a eu lieu pendant que je bouquinais. J'ai vaguement entendu un monsieur qui cherchait un livre vert d'*Ajahn*

⁵¹ Donald S. Lopez, *The Heart Sutra Explained*, State University of New York Press, 1988.

Chab. Trois employés s'activaient désespérément autour de lui pour comprendre ce qu'il voulait. Je suis allé chercher le livre et le lui ai tendu. Il a pris le livre et est parti. Personne ne m'a rien dit, je suis passé complètement inaperçu. J'ai eu l'étrange impression d'être invisible. C'est sans doute ce qui se passe quand on agit sans ego. Il n'y a que l'action, et pas d'acteur.

Mon état est de plus en plus calme et stable. Je remarque que je n'ai plus besoin de m'asseoir sur un coussin pour méditer. D'ailleurs, ce matin, je n'ai pas médité. Depuis quelques jours, je n'ai médité que quand mon état avait diminué ou s'était dissipé. Je me rappelle que *Dr Thynn Thynn* nous avait dit, elle aussi, qu'elle n'avait plus besoin de méditer.

La méditation continue tout au long de la journée, quelles que soient mes activités. C'est une alternance de *calme* et de *sagesse*. Les moments de tranquillité me rechargent en énergie. La *sagesse*, c'est l'observation de mon fonctionnement dans les différentes situations que je rencontre. C'est comme un laser qui scanne tout ce qui se passe, me le montre clairement et me le fait comprendre dans les termes du *Dhamma*.

Si le puzzle de la *perfection de la sagesse* me semble terminé, j'ai l'impression de travailler maintenant sur deux nouveaux puzzles. Des puzzles de connaissance. Celui de la cosmologie et celui de l'état du monde et des moyens de l'aider. Je ne sais pas encore très bien ce que comprend la cosmologie, probablement toutes les sciences, physiques, humaines, et aussi métaphysiques. Le problème est que ma connexion à la connaissance suprême m'envoie toutes les informations dans le désordre. Il faut alors que je les trie et les mette en ordre. Mais ça avance sans cesse.

Sydney, 15 février, 2 heures 30 du matin

Quatre heures de sommeil me suffisent. Tôt le matin me semble le meilleur moment pour écrire, pour mettre sur papier mes idées et révélations qui coulent d'une manière claire et rapide. Le soir, avec la fatigue, le flux devient plus lent et moins précis.

Je remarque qu'il faut que je m'adapte à mon nouvel état, qui me semble encore étrange et déconcertant, comme lorsqu'on s'installe dans une nouvelle maison. Il faut un certain temps d'adaptation pour s'y retrouver, abandonner ses vieilles habitudes et comprendre comment tout fonctionne.

Je me rends compte également que mon nouvel état est fluctuant, avec des hauts et des bas, des moments de grande clarté, d'euphorie, de tranquillité et de parfait bonheur, et des moments de lassitude, d'*agitation* ou de tristesse, mais à un niveau beaucoup plus subtil que dans l'état de conscience normal. J'ai l'impression que ces fluctuations sont liées à mon niveau d'énergie. La fatigue produit une baisse d'énergie, mais aussi le fait de se complaire dans d'anciennes habitudes malsaines, comme traîner dans les magasins ou participer à des conversations futiles.

Ce qui est curieux, c'est que plusieurs solutions claires se présentent immédiatement pour rétablir la situation – comme les fusées correctrices qui rectifient la trajectoire des vaisseaux spatiaux. Un petit moment de *concentration* pour recharger les batteries ou une réaction automatique de cesser l'activité malsaine. Soudain, par exemple, je me tais et cesse de participer à la conversation, ou j'ai une puissante envie de dormir et reste dans une sorte de torpeur jusqu'à ce que je puisse aller me coucher.

Je constate ainsi que mon état *éveillé* est encore un état conditionné. Comme il fluctue, il est impermanent, et donc *dukkha*, il n'est pas complètement satisfaisant.

Dukkha se manifeste comme une *sensation* désagréable subtile, suivie d'une intention de la voir cesser, qui devient une urgente priorité. Dans la plupart des cas, il semble que les *contacts* des *sens* provoquent des *sensations* neutres. Il n'y a alors pas d'état émotionnel et la *chaîne d'interdépendance* s'arrête là, elle ne produit pas de *dukkha*. Tant que le corps et l'esprit sont vivants, le processus de l'*interdépendance* – de cause et d'effet – fonctionne, mais je comprends qu'il peut s'arrêter avant de créer *dukkha*. Le point d'arrêt se situe à la *sensation*, lorsqu'elle est neutre, et, dans les cas où elle est agréable ou désagréable, lorsqu'elle n'entraîne pas de réaction émotionnelle de désir ou d'aversion.

L'*attention*, qui perçoit clairement la *sensation* agréable ou désagréable, est le seul moyen d'empêcher la réaction émotionnelle automatique qui se produit dans l'état d'*inattention*. L'*attention* permet d'observer la situation avec *équanimité* et d'y répondre avec *sagesse*. Par exemple, lorsqu'une *sensation* désagréable diffuse se manifeste, de cesser une activité qui pourrait avoir des conséquences négatives. Ou, lorsqu'une situation extérieure provoque une *sensation* désagréable, d'agir en aidant les autres ou en faisant son devoir – une petite action qui s'impose, comme de ramasser un papier.

La *sensation* est le maillon de la *chaîne d'interdépendance* qui nous avertit qu'il y a une correction de trajectoire ou une action à effectuer. Lorsqu'elle est perçue par l'*attention*, elle est suivie d'une sage décision de rétablir la paix et l'harmonie.

Je pensais ce matin aux activités de l'homme dans le monde moderne et aux progrès technologiques qui contribuent à la destruction de l'environnement et de la planète. La plupart des gens considèrent que ce ne sont pas des phénomènes naturels. Pourtant l'homme fait partie de la nature et de son processus entropique. Les gens considèrent les tremblements de terre et les ouragans, qui se produisent sans l'intervention de l'homme, comme des phénomènes naturels, mais pas les guerres, la pollution et les explosions nucléaires. Ces phénomènes destructeurs sont produits avec la participation de l'esprit humain. Mais lui fait bien partie de la nature !

Cette façon de raisonner provient de l'incompréhension d'*anatta*. C'est comme de juger les actions des autres et d'en être affecté, mais de ne pas considérer de la même manière la pluie et le beau temps. Ce fut longtemps mon cas. Je réagissais avec beaucoup plus d'aversion aux phénomènes qui contenaient une part de responsabilité humaine. Au niveau de la nature, ou de l'univers, la responsabilité humaine – et même la notion de responsabilité – n'existe pas. C'est une illusion qui provient de l'*ignorance* d'*anatta*, du fait d'attribuer la cause des phénomènes à une entité personnelle, qui en serait responsable. Mais le fonctionnement de la nature est un processus complètement impersonnel. Et le fonctionnement humain, dans toutes ses implications, en fait partie.

Dans mes tableaux, je représente les *Quatre Nobles Vérités* comme quatre carrés. D'abord, on les perçoit comme quatre carrés séparés. Puis les quatre carrés se chevauchent en créant un cinquième carré central, qui symbolise l'illusion qu'il y a une réalisation à obtenir. Plus ce carré diminue, et plus on se rapproche de la libération. Ensuite, les quatre carrés sont accolés, comme dans mes tableaux de *Paticcasamuppada* (523 à 526), ou le petit tableau des *Quatre Nobles Vérités* (529), dans lequel les carrés sont très peu visibles. Ce petit tableau est peut-être la meilleure représentation de la vérité. Il montre bien l'identité du *samsara* et du *nibbana* – de l'illusion et de la réalité –, la difficulté de percevoir la *nature de bouddha* en toute chose, et la révélation qu'il n'y a rien à réaliser.

Dans mes tableaux de *Patikasamuppada* (523 à 526), les cinq maillons groupés – la *conscience*, le corps-esprit, les bases des *sens*, le *contact* et la *sensation* – représentent la voie, c'est-à-dire la compréhension des quatre fondations de l'*attention* (*satipatthana*) – ou des quatre tétrades d'*anapanasati* – le corps, la *sensation*, l'esprit et les phénomènes. Dans ces peintures, il n'y a plus de carré central, comme dans celles des *Quatre Nobles Vérités*, car il n'y a plus personne pour comprendre la loi de l'*interdépendance*. Le moyeu de la roue du *Dhamma* est vide et inexistant⁵².

La représentation graphique de *patikasamuppada* sur mes peintures est un résumé de la voie qui conduit à l'*éveil* ! Suis-je *éveillé* ? Certainement pas. L'idée d'être *éveillé* est une illusion, car il n'y a plus personne pour penser « je suis *éveillé* ». Voilà pourquoi un *arabant* ne dira jamais qu'il est *illuminé* ou *éveillé*. Il dirait un mensonge, ce qui est impossible.

Sydney, 15 février, 10 heures 45

TADYATHA OM GATE GATE PARAGATE PARASAMGATE BODHI SOHA⁵³

L'enseignement du *Bouddha*, par l'entraînement du corps, de la parole et de l'esprit, et l'accomplissement des cinq *voies du mahayana* – l'accumulation, la préparation, la vision, la méditation et l'au-delà de l'étude – établit la fondation de *sagesse* et de *compassion* nécessaire pour s'engager sur la voie de l'action – aider tous les êtres vivants à se libérer de la souffrance.

FIN !

Les profondes révélations qui ont suivi mes dernières lectures me confirment ce que j'avais découvert par moi-même :

1° Les *imperfections de la sagesse* : l'*illumination* est une illusion qui possède les *trois caractéristiques*.

2° Le *Soutra du cœur* : son texte exprime clairement ma compréhension de la *vacuité* – la base de la *perfection de la sagesse* – et son *mantra* affirme que la suite de la voie est l'action – aider tous les êtres vivants à se libérer de la souffrance !

C'est incroyable !

⁵² La loi de l'*interdépendance*, *patikasamuppada*, est souvent considérée comme le cœur de l'enseignement du *Bouddha*, ou le moyeu de la roue du *Dhamma*. Voir glossaire.

⁵³ Il s'agit du *mantra* de la *perfection de la sagesse* tel qu'il figure dans le *Soutra du cœur*.

Je vois clairement que ma prochaine étape est la voie est l'action, symbolisée par le dernier mot du *mantra*, *SOHA*⁵⁴. Ce terme – qui signifie « Ainsi soit-il ! », « Puisse-t-il en résulter du bien ! » – se retrouve d'ailleurs à la fin de nombreux *mantras*. Je me rappelle que lors des pratiques tibétaines, à *Kopan*, je ressentais toujours un grand soulagement en le prononçant. C'est aussi celui que je retiens le plus facilement. Je pourrais peut-être abandonner le début du *mantra* et ne garder que *SOHA*, et l'utiliser pour raviver mon énergie dans l'action lorsqu'elle décroît. Le commentaire conseille en effet d'utiliser le *mantra* de la *perfection de la sagesse* pour lutter contre la fatigue.

J'ai l'impression que mon tableau *Paticcasamuppada* (526), que j'appelle parfois *Dukkha*, pourrait aussi s'appeler *SOHA*. Il représente en effet la fin, le point culminant, de la voie de la *sagesse*, la compréhension parfaite des *Quatre Nobles Vérités* et de la loi de l'*interdépendance*. Curieusement, quand je l'ai signé, je l'ai signé du mauvais côté. Je le regardais à l'envers. Peut-être qu'à ce moment-là je ne comprenais pas encore parfaitement sa signification. J'ai remarqué que la plupart des gens aiment beaucoup ce tableau. C'est un signe qu'ils ont la *nature de bouddha*, qui reconnaît dans cette image une manifestation de la vérité.

J'ai lu ce matin, dans mon nouveau livre sur le *Soutra du cœur* – qui est devenu mon dernier maître – qu'il y a les personnes qui doivent lire tous les *soutras* pour comprendre l'enseignement du *Bouddha*, et d'autres qui n'ont besoin de lire que les titres des chapitres. Il me semble que c'est mon cas. C'est en effet la lecture de la matrice de l'*Abhidhamma* – qui est une liste de tous les sujets traités dans l'*Abhidhamma* – qui m'a amené à la réalisation de la *vacuité*.

Maintenant que j'ai abandonné – après en avoir perçu la *vacuité* – l'enseignement du *Bouddha*, le corps, la parole et l'esprit, et la voie, il ne me reste que l'action. Cela veut dire agir pour agir, être l'action, sans être attaché aux fruits de l'action – je pense aux conseils de Krishna à Arjuna dans la *Bhagavad-Gita*. En attendant d'arriver au point où l'action, elle aussi, peut être abandonnée.

⁵⁴ SOHA : la translittération sanscrite correcte de ce terme est *SVĀHA*, mais comme les Tibétains le prononce SOHA, il est souvent écrit SOHA.

Sydney, 16 février, 11 heures, Strand Coffee Lounge

J'ai fini mes dernières courses et suis prêt à partir cet après-midi pour Bangkok. J'ai encore acheté trois livres. *Foundations of Tibetan Mysticism*, de Lama Govinda, qui présente le mysticisme tibétain à travers une explication détaillée du *mantra* OM MANI PADME HUM. *Essays in Zen Buddhism, Third Series*, de D.T. Suzuki, qui développe deux sujets qui sont particulièrement d'actualité pour moi, l'adaptation de l'enseignement de la *perfection de la sagesse* au bouddhisme chinois et au *zen*, et l'idéal du *bodhisattva*. Cet ouvrage est en plus illustré de nombreuses reproductions de peintures chinoises et japonaises. Le troisième livre est le premier volume de l'anthologie des *Notes* de Paul Brunton, que j'avais longuement parcourues avant-hier. De la lecture pour ces prochaines heures, journées, semaines...

Mon sac va être lourd, mais ce n'est plus un problème. J'ai aussi un sac en plastique qui contient deux jeux de cassettes des enseignements d'Ayya Khema, copiées par Sandra pendant la nuit d'avant-hier.

Ma vie continue à un rythme effréné auquel je commence à m'habituer et que je contemple avec beaucoup de calme et d'*équanimité*.

Le mot « FIN », que j'ai écrit hier, était bien à sa place. Il marque la fin de la première partie de mon *Journal*, qui raconte ma voie spirituelle depuis son début, en 1984, jusqu'à hier, le 15 février 1990. Une période d'environ six ans.

Hier fut une journée tout à fait magique. Et aujourd'hui, j'ai l'impression de m'engager sur la voie mystique.

Ce matin, je me suis de nouveau réveillé à 2 heures. J'ai eu le temps de faire beaucoup de choses avant le petit déjeuner, malgré quelques périodes de somnolence. J'ai contemplé la nature des choses, pris des notes, lu et fait du courrier. Ma première révélation de la journée fut que la récitation du *mantra* du *Soutra de cœur* fait naître les idées et l'inspiration dont j'ai besoin sur la voie de l'action.

Un peu plus tard, j'ai pressenti qu'il fallait que je commence à réciter le *MANI*⁵⁵. Que c'était le moment de respecter l'engagement⁵⁶ pris lors de

⁵⁵ MANI : le mantra OM MANI PADME HUM. Voir glossaire.

⁵⁶ Engagement : dans le *bouddhisme tibétain*, lorsqu'on reçoit une initiation – une cérémonie rituelle accomplie par un *lama* qui donne le droit d'accomplir une pratique –

l'initiation que j'ai reçue à *Kopan*. J'ai commencé à le réciter dans mon lit et, petit à petit, j'ai retrouvé la mélodie du *MANI* répété trois fois⁵⁷. J'ai continué à le chanter intérieurement et, depuis, je constate qu'il est toujours sur mes lèvres dès que je cesse de penser, de parler ou de faire quelque chose qui demande de la concentration. C'est une sensation étrange, mais en même temps très agréable. Je comprends maintenant ce que veut dire *Swami Ramdas* – dans son livre *Carnet de pèlerinage* – quand il explique que le nom de Dieu est toujours sur ses lèvres.

J'ai hâte de commencer le livre de *Lama Govinda* qui explique le *MANI* en détail. J'avais d'ailleurs commencé à le lire il y a quelques années, sans parvenir à le poursuivre. Je n'étais pas encore prêt !

Je me sens tout à coup très attiré vers le *mahayana*. Je pensais ce matin aux pratiques préliminaires tibétaines⁵⁸. C'est quelque chose qui m'a toujours tenté et inspiré. J'ai l'impression que ce serait plus bénéfique pour moi que de devenir un moine *theravada* pendant quelques mois. Je pressens que j'ai fini la voie du *theravada*. Quand, hier, j'ai dit cela à *Ayya Khema*, elle ne m'a pas suivi du tout. J'ai vu qu'elle était très attachée à cette tradition. C'est le moment que je rencontre un *lama*.

Ce matin, j'avais l'intention d'acheter le gros livre de *Buddhaghosa*, *The Path of Purification* (La voie de la purification), pour étudier certains points qui ne sont pas encore tout à fait clairs pour moi, notamment à propos des *jhanas*. Mais je ne l'ai pas trouvé à la librairie Adyar. C'est sans doute un signe que je n'en ai pas besoin. Si c'est nécessaire, je pourrai le consulter dans une bibliothèque en Thaïlande.

Hier, encore sous le choc de ma révélation du sens du *mantra* de la perfection de la sagesse, j'ai marché jusqu'à la propriété de Gary et Scott, située à quelques centaines de mètres de la maison de Christian où je réside. Curieuse coïncidence !

on est souvent tenu de s'engager à accomplir la pratique un certain nombre de fois. Dans le cas de cette initiation, l'engagement était de réciter ce *mantra* six cent mille fois.

⁵⁷ Lorsque les *mantras* sont récités à haute voix, ils sont souvent chantés. Parfois, le *mantra* est alors répété plusieurs fois sur des mélodies différentes.

⁵⁸ Pratiques préliminaires tibétaines : ce sont des pratiques de purification que l'adepte sérieux est invité à accomplir cent mille fois chacune avant de s'engager sur la voie : les grandes prosternations (une pratique d'humilité et d'hommage aux *Trois Joyaux*), la récitation du *mantra* de cent syllabes de *Vajrasattva* (un *mantra* de purification), la récitation de la prière de *refuge* et de *bodhichitta* (le vœu d'œuvrer pour le bien de tous les êtres), l'offrande du *mandala* (une pratique d'offrande) et le *guru yoga* (une pratique d'hommage au *guru* qui comporte la récitation de prières et de *mantras*).

Depuis la route, on descend un escalier de pierres qui conduit à un portail à la japonaise. Dans une niche, il y a une cloche et un vase de bambou avec une fleur. Dès qu'on ouvre le portail, on se retrouve dans un autre monde, au Japon, au milieu d'une bamboueraie. Un autre escalier mène à la maison, une des plus belles que j'aie jamais vue. L'architecture est japonaise, mais beaucoup de détails et d'objets proviennent d'autres pays d'Asie. Un vrai rêve ! Gary est décorateur et Scott est peintre⁵⁹. Ils ont tout fait eux-mêmes, à partir d'une petite maison de pêcheurs achetée il y a dix-huit ans. Chaque détail a été étudié avec soin et participe au raffinement parfait de l'ensemble.

On entre par l'étage du haut, au niveau de la chambre à coucher et de la salle de bain. Au-dessus, il y a une pièce de méditation avec des *tatamis* au sol et quatre fenêtres rondes. À l'étage inférieur, se trouve la cuisine, le séjour, la salle à manger, un petit bureau et une terrasse avec une vue magnifique sur la baie de Sydney. Un coin barbecue dans le jardin, entre un gros arbre et un rocher, est entouré de bambous. Un petit escalier de pierres descend jusqu'à l'atelier de Scott, au hangar à bateau et au ponton où nous avons donné du pain aux trois canards.

Ayya Khema et Sandra sont allées à Bundanoon – une petite ville située à 150 kilomètres au sud de Sydney – visiter une maison que Sandra a l'intention d'acheter afin de créer un centre d'enseignement et une résidence pour *Ayya Khema* lors de ses séjours en Australie. Comme elles ne sont rentrées qu'à 14 heures 30, j'ai eu plus de deux heures pour discuter avec Gary et Scott et visiter tous les recoins de leur maison. Nous nous sommes trouvés de nombreux points communs, en plus de notre goût pour l'architecture, la peinture et l'art oriental.

Gary et Scott voyagent chaque année pendant plusieurs mois en Asie. Leur intérêt pour le bouddhisme et la méditation les a conduits dans plusieurs lieux que je connais aussi. Ils sont allés, il y a quelques années, à Shorinji⁶⁰, près de Kyoto. En Thaïlande, ils ont séjourné à *Wat Pah Nanachat* et à *Wat Kao Tham*⁶¹.

Scott m'a fait visiter son atelier. Il fait de superbes peintures traditionnelles de style japonais, qui servent de panneaux décoratifs. Il

⁵⁹ Gary et Scott sont des disciples d'*Ayya Khema* qui participaient également à la retraite. *Ayya Khema* réside souvent chez eux lors de ses séjours à Sydney.

⁶⁰ Shorinji : monastère *zen* situé près de Kyoto, au Japon, où j'ai séjourné en 1989.

⁶¹ *Wat Kao Tham* est un monastère situé sur l'île de Ko Pah Ngan, au sud de la Thaïlande, où j'ai fait plusieurs retraites de méditation.

peint souvent sur feuilles d'or. Il m'a expliqué cette technique et nous avons longuement parlé peinture.

Lorsqu'*Ayya Khema* et Sandra sont arrivées, nous sommes passés à table. Le repas était très raffiné, tant dans les goûts que la présentation et le service. Autant j'avais trouvé les conversations du matin intéressantes et sereines, autant celles de l'après-midi m'ont semblé lourdes et stériles. On était très loin de la *parole juste* que préconise le *Bouddha*. J'ai ressenti des *sensations* si désagréables que je me suis souvent retiré de la conversation. J'ai même dû à plusieurs reprises me lever et aller me détendre dans le jardin. Cette réaction n'est pas une réaction d'aversion – comme je crois qu'*Ayya Khema* l'a bien compris – mais un profond malaise de briser les *préceptes* en me laissant entraîner dans des ragots et des propos futiles.

J'ai vu *Ayya Khema* sous un tout autre jour que quand elle enseigne. Je l'ai perçue comme une autre personne, qui m'a semblé complètement plongée dans les vicissitudes du monde, qu'elle juge et commente avec beaucoup de passion. Elle n'a pas l'air, comme moi, de s'y sentir mal à l'aise. Nous avons parlé toutefois de plusieurs sujets intéressants et je ne rejette pas en bloc ces conversations, loin de là. Même si je n'étais pas toujours d'accord avec les propos d'*Ayya Khema*.

Elle considérait, par exemple, la maladie d'*Ajahn Chah* comme une grande souffrance et comme une punition⁶². Elle nous a parlé aussi des juifs dans le mysticisme, et nous a appris que *sainte Thérèse d'Ávila* et saint Jean de la Croix étaient juifs.

Nous avons parlé de la pertinence de devenir moine. *Ayya Khema* semblait dire que, dans mon cas, ce ne serait que par curiosité et que cette motivation n'est pas très saine. C'est probablement vrai, et quand elle a dit ça j'ai ressenti un malaise. Elle a ensuite expliqué que sa principale motivation d'être une nonne était de ne plus avoir le souci de se procurer sa nourriture. Je trouve cela tout à fait étrange, et il ne me semble pas non plus que ce soit une très bonne motivation. En tout cas pas celle de quelqu'un de complètement détaché ! Sur tout ce qui a été dit cet après-midi, c'est le seul sujet qui me concernait directement, et qui a répondu à une question que je me posais.

Nous avons parlé aussi d'Anita, qu'*Ayya Khema* considère comme folle. Elle voulait, semble-t-il, empêcher la cérémonie du *refuge* et menaçait tout

⁶² *Ajahn Chah* (voir glossaire) a passé les dernières années de sa vie dans une chaise roulante, complètement paralysé et dans un demi coma.

le monde d'une mort imminente ! Son attitude a beaucoup contrarié *Ayya Khema*, qui attache une grande importance à cette cérémonie pour clôturer la retraite. Gary a fait remarquer qu'Anita était la seule qui a eu le courage de s'exprimer à propos de cette cérémonie. Et de suivre ses opinions, puisqu'elle n'y a pas participé.

Anita ne m'a pas semblé si folle que ça. Mais il est vrai que j'ai une certaine attirance pour les « folles ». Les fous – ou ceux qui sont considérés comme tels – sont souvent de grands mystiques ou de grands artistes. Comme Antonin Artaud et Van Gogh. Je crois que ce sont des êtres qui ont perçu une autre réalité, et ne supportent plus la vision de la réalité ordinaire. Eux, au moins, ont vu qu'il existait une autre réalité !

Il m'a semblé que les préoccupations et la pratique de Gary et Scott étaient encore très enracinées dans la vie du *samsara*. J'ai trouvé que la personne la plus *éveillée* du groupe était Sandra. Elle a toujours le sourire, elle est très serviable et a l'air parfaitement détachée. Cela m'a fortement impressionné, et m'avait déjà frappé pendant la retraite. Elle pratique le *Dhamma* très assidûment depuis longtemps et a été nonne pendant six mois en Birmanie. Curieusement, alors que je l'observais, elle m'est brièvement apparue déguisée en *Mara* ! Pour *Ayya Khema*, *Mara* apparaît sous la forme d'un coucher de soleil. C'est une idée étrange qui ne m'est jamais venue. Heureusement, car pour un artiste qui aime contempler les belles choses, la vie serait un enfer permanent.

Sydney, 16 février, 13 heures, dans un parc

Je viens de manger du riz avec des légumes sautés dans un centre commercial. Cela m'a pris dix minutes. Simplement pour sustenter ce corps. J'ai compris ce matin le sens de la réflexion sur la nourriture⁶³. Plus besoin de courir pendant une heure pour trouver un restaurant qui me convienne, puis hésiter longuement avant de choisir un plat sur la carte. Les décisions sont rapides. Le doute et les tergiversations ont disparu, c'est très agréable. Un véritable soulagement ! Si je mange un peu trop – ou un peu trop vite – et me sens lourd, ce n'est qu'une *sensation* désagréable. Il n'y a aucune réaction d'aversion.

⁶³ La réflexion sur la nourriture est un texte que les bouddhistes, dans certaines traditions, récitent avant les repas et qui incite à ne considérer la nourriture que comme un simple besoin du corps.

Je remarque aussi combien il est agréable de vivre et de voyager sans un moi. Quel fardeau en moins ! Même le sac le plus lourd est comme une plume à côté !

Pour en revenir à hier, à 18 heures, je suis monté sur la terrasse de la chambre à coucher pour une dernière entrevue avec *Ayya Khema*. J'étais un peu mal à l'aise et ne savais pas si je devais parler et raconter mes dernières expériences, car je pressentais que je n'allais pas être compris. En effet, ce fut le cas. *Ayya Khema* a opposé ses propres vues à mon histoire et m'a souvent contredit. Elle a même réagi avec une certaine agressivité. Je n'en ai pas été affecté, car je m'y attendais.

L'entretien fut quand même positif et m'a appris plusieurs choses intéressantes. Notamment que le *Bouddha* n'était pas omniscient, mais avait la capacité de se connecter à toute connaissance nécessaire pour parler ou agir de manière appropriée au moment présent. C'est une bonne nouvelle qui me permet de calmer cette envie lancinante d'acquérir de nouvelles connaissances. D'ailleurs, je me suis aperçu ce matin que le *mantra* de la *perfection de la sagesse* me donne les connaissances et les réponses dont j'ai besoin. Jusqu'à ce que je puisse abandonner le *mantra*...

Pour voir si j'étais vraiment *illuminé*, *Ayya Khema* m'a demandé si j'étais prêt à mourir maintenant, à cet instant. Sans réfléchir, j'ai répondu oui. Mais je crois que ce n'était pas tout à fait sincère, car il y a quand même des choses que j'ai encore envie de comprendre et de connaître, surtout au niveau mystique. Je m'en rends compte aujourd'hui. *Ayya Khema* m'a semblé plus impressionnée par mes nouvelles réactions dans la rue que par mes révélations sur le coussin.

Malgré cette légère tension, nous nous sommes quittés en très bons termes, avec l'intention de nous revoir bientôt. Je constate maintenant qu'hier après-midi j'étais plutôt agité, encore sous l'influence émotionnelle de mon expérience du matin. C'est probablement ce qui a créé ces tensions. Comme c'est souvent le cas, je n'étais pas parfaitement maître de mes paroles et du choix de mes mots. Le langage est mon plus gros problème et je suis encore loin de la *parole juste* que prône le *Bouddha*.

Une de mes nouvelles capacités est de percevoir très clairement les choses. Mais lorsque je dis ce que je vois, je suis souvent mal compris, ou pas compris du tout. Comme s'il y avait un décalage entre le niveau de perception ordinaire – celui de la réalité relative du monde – et la lucidité d'un niveau de conscience plus élevé. Ce matin, par exemple, je disais à

Gary et Scott qu'il faut choisir entre l'*illumination* et les attachements matériels. Ce choix existe aussi dans l'art. On peut peindre comme Picasso, ou comme Scott. J'ai toujours considéré Picasso comme un *bodhisattva*. En tout cas sur le plan de la peinture ! Je crois qu'ils ont compris ce que j'ai voulu dire. Mais, sur le moment, j'ai ressenti que mes paroles étaient un peu brutales.

L'après-midi, lorsque je ne participais pas à la conversation, je l'observais et la percevais comme une masse gluante dans laquelle les autres se débattaient. Sandra gardait ses distances, elle aussi, et restait détachée. *Ayya Khema*, par contre, s'impliquait à fond dans les débats et défendait âprement ses vues et ses opinions. Comme *Madame Poinçon*, à qui elle me faisait de nouveau penser. À la fin de la journée, j'ai ressenti beaucoup de *compassion* pour elle !

J'ai l'impression que mon aversion à l'égard des gens est terminée. C'est une sensation tout à fait étonnante. J'étais prêt, ce matin, à revoir d'anciennes compagnes, des amis ou des personnes avec qui je me suis disputé, que j'ai quitté avec des sentiments de haine, de colère, ou simplement d'irritation, et que je n'ai pas revu depuis. Je pensais aussi à des gens que j'ai rencontrés et avec qui je n'ai pas accroché ou pour qui je ressentais une certaine aversion, sans raison, et qui me semblent, aujourd'hui, sympathiques et intéressants. C'est une des choses que j'aimerais faire pendant mon voyage. Pacifier, ou renouer, des relations qui ne sont pas terminées, ou simplement fermer la boucle. Je pressens que ce voyage va être un point culminant de ma nouvelle expérience.

Passer ma vie en revue, en revivre les épisodes marquants et les comprendre, me semble un processus important. Je ne serais pas étonné, ensuite, de déboucher sur la récapitulation de mes vies antérieures. Hier, dans la maison de Gary et Scott, mon émotion était si forte que j'avais l'impression d'avoir vécu une fois au Japon. Il me semble que certains lieux d'inspiration de ma peinture – Venise, Alexandrie, Buenos Aires, le Pérou, le Japon – ont aussi une importance particulière que je n'ai jamais bien comprise. Seraient-ils des endroits où j'ai vécu dans des vies antérieures ? Et les lieux forts de cette vie – Sydney, Los Angeles, New York, Paris, la Corée – sont-ils des endroits que je vais retrouver dans le futur ? Tout cela est intrigant ! Est-ce que les *jhanas* pourraient me permettre d'aller explorer mes vies antérieures, ou mes vies futures ?

Je vois ce voyage à l'envers – ce retour sur les lieux du passé – comme une spirale convergente, à l'inverse du courant du monde. Un voyage vers la source originelle.

Je suis assis depuis une demi-heure sur un banc à l'ombre, dans un vent froid, mais ce n'est qu'une *sensation* désagréable. Je n'ai aucune réaction, aucune envie de bouger ! Je constate aussi que les endroits n'ont plus d'importance. Ici – là où je suis maintenant – convient parfaitement. Je n'ai plus envie de déménager sans raison, simplement pour aller vivre dans un lieu plus beau, plus tranquille, plus confortable. Ce qui ne veut pas dire que si Gary et Scott me demandaient de garder leur maison, je refuserais. Mais je ne suis pas sûr que je m'y sentirais bien, il y a trop d'objets. Je préfère les environnements dénudés. Je m'installerais probablement dans l'atelier ou dans la salle de méditation.

Ma facilité à comprendre le *Dhamma* me fait penser à celle que j'avais à l'école. Comme si tout cela je le savais déjà. On dirait de vieux souvenirs qui sont ravivés. En lisant les titres des chapitres, la connaissance revient. Je prends des notes, mais n'ai pas même besoin de les relire. Comme à l'école, où je n'avais pas besoin de rouvrir mes cahiers avant les examens.

Je vois aussi la fin de ma peinture. La trame de la vision va remplacer les images, puis elle disparaîtra à son tour pour faire place au vide. La toile blanche ! Sur laquelle plus rien ne peut s'attacher, comme l'eau sur une feuille de lotus. Il me semble que c'est une pratique dont je n'ai plus besoin. Le désir de reconnaissance, de gloire, de louange, de renommée posthume paraît s'estomper. Même l'idée de faire une exposition commence à me désenchanter ! Et écrire des livres ? Il me semble que la seule motivation valable de continuer à peindre et à écrire serait la diffusion du *Dhamma*. C'est une des choses qu'a dites *Ayya Khema* qui m'a beaucoup marqué !

Je constate que mon attachement à mes vues et opinions a nettement diminué. Ainsi je suis plus ouvert et m'intéresse à tout. J'ai moins de blocages et d'aversion pour certains sujets, comme l'économie et la politique, que je trouve soudain passionnants, car je comprends qu'ils font partie de l'esprit du monde.

Hier soir, après avoir longuement parlé religion avec Christian et Linda, nous avons eu une intéressante discussion sur la situation politique, sociale et économique de l'Australie. J'ai trouvé qu'ils étaient tous les deux très ouverts. Ils comprennent la vie avec beaucoup de sagesse et de clairvoyance. C'est un couple équilibré et heureux, ce qui est rare.

Sydney, 16 février, 15 heures, à l'aéroport

J'ai pris un taxi conduit par un artiste grec, de Rhodes. Il avait une très belle tête. Pendant le trajet, nous avons eu une passionnante discussion sur la peinture. Mon nouvel état semble avoir un très fort impact sur les gens. Ils me sourient, viennent à moi et sont particulièrement charmants. La différence est étonnante ! Et c'est le cas avec tous les gens que je rencontre depuis deux jours.

En faisant la queue à la douane, je remarquais autre chose. Je peux ressentir les sentiments et les états émotionnels des gens, comme si j'étais eux. J'entrevois même la possibilité de connaître leurs pensées. Je perçois clairement ce qu'est l'extralucidité. C'est vraiment incroyable. Je pressens aussi que, d'ici peu, la *parole juste* va devenir naturelle. La *parole juste* au moment juste. Par moments, ce pressentiment est très fort. Je pourrai énoncer des vérités percutantes, et elles auront un effet favorable. Je ressens aussi quand il faut garder le silence ou ne pas dire certaines choses. Le secret, pour pratiquer la *parole juste*, est de ne pas s'impliquer émotionnellement dans la conversation. Mais toujours garder un certain recul. Le moi qui juge et réagit doit disparaître. Alors la parole est spontanée. Elle vient du cœur !

Dans chaque petit moment de pause, lorsqu'il n'y a rien à faire, le *MANI* est sur mes lèvres.

Depuis la fin de la retraite, mon opinion à propos de l'Australie a complètement changé. J'adore ce pays et pourrais très bien y vivre. Les Australiens sont charmants, sympathiques et très attachants. Mon aversion pour leur apparence physique et leur habillement a disparu. Les transformations qui se sont opérées en moi ont complètement bouleversé mon attitude et mon comportement. Comme une chute vertigineuse de l'enfer au paradis ! Et, cette fois, mon nouvel état a l'air solidement installé. C'est un plaisir de voyager dans ces conditions, contrairement à ce que me prédisait *Ayya Khema*.

4

Bangkok : la vie continue

Bangkok, 17 février, 4 heures du matin

Content de me retrouver dans mon petit appartement. Tout est calme. J'ai dormi deux heures et je suis en pleine forme.

Je suis abasourdi par tout ce qui se passe dans ma nouvelle vie, continuellement, à un rythme effréné. Le voyage en avion fut particulièrement riche à cet égard. Les dix heures de voyage ont passé en un instant. J'ai lu le livre de *Lama Govinda, Foundations of Tibetan Mysticism* (Les fondations du mysticisme tibétain). Une fois de plus, c'est exactement ce qu'il me fallait à ce moment précis. Je constate que le *mantra* OM MANI PADME HUM contient tous les aspects de la vérité – ou de la réalité – qu'on le considère du point de vue cosmologique ou comme la compréhension de la voie.

Ma lecture a éclairci plusieurs des points qui restaient encore confus dans ma compréhension de la réalité et de mon expérience. Je n'ai pourtant lu que les deux premières parties, qui concernent OM – la voie de l'universalité – et MANI – la voie de l'unification et de l'égalité intérieure – et la dernière, sur AH – la voie de l'action du *bodhisattva* – celle où je me situe actuellement. Il m'en reste encore deux à lire, PADMA – la voie de la vision créatrice – et HUM – la voie de l'intégration. Ensuite je commencerai le livre de *D.T. Suzuki*, qui semble expliquer la même chose dans la tradition du *zen*.

Je me sens maintenant complètement plongé dans le *mahayana*. J'ai eu aussi la confirmation, dans ce livre, que l'enseignement du *Bouddha* est un enseignement qui évolue dans le temps, ce qui explique les développements tardifs du *mahayana*. On peut donc se demander si la position des *theravadins*, qui se limitent à l'enseignement originel du *Bouddha*, est bien appropriée. N'est-elle pas en contradiction avec la nature de l'univers et de tous les phénomènes – dont l'enseignement, le *Dhamma*, fait aussi partie – qui sont des processus évolutifs ?

Cette thèse vient appuyer mon idée qu'il y a lieu d'adapter le *Dhamma* à notre époque, à sa technologie et sa façon de penser, afin qu'il soit bien compris par tout le monde. Comme l'enseignement du *Bouddha* était adapté à son époque. Il faut toutefois garder l'esprit originel du *Dhamma*. Ce n'est pas toujours le cas dans certains des mouvements qui fleurissent à notre époque. Même si ce qu'ils enseignent a peut-être sa valeur sur le plan spirituel, ce n'est pas du bouddhisme.

De jour en jour, ma compréhension de mon expérience devient plus claire, et je me rends compte de tout le chemin que j'ai déjà parcouru. Même si je ne suis pas encore arrivé au bout de la voie. A-t-elle un bout ? Sans doute pas. C'est pourquoi chaque fois que j'atteins un sommet, je découvre qu'il y en a un autre derrière.

Je ne suis pas encore arrivé, en tout cas, au dernier stade cité par *Lama Govinda*, l'intrépidité du *bodhisattva*, symbolisée par le *dhyani-bouddha Amoghasiddhi*. La description détaillée du rôle du *bodhisattva* a toutefois répondu à une question que je me posais depuis longtemps, celle de la sainteté obtenue par le martyr. Je ne suis pas sûr que le martyr ait la même connotation dans le bouddhisme que dans le christianisme. Ce que je comprends, c'est que le *bodhisattva* donne sa vie et son corps pour le bien des autres. Comme le *Bouddha* l'avait fait dans ses nombreuses vies antérieures racontées dans les *Jatakas*.

Quant à moi, je ne suis qu'au tout début de la voie du *bodhisattva*, depuis ma compréhension, avant-hier, que la *perfection de la sagesse* débouche sur l'action du *bodhisattva*.

Ce flux intarissable de révélations, qui se déroule devant moi, ou en moi, comme un film, est vraiment étonnant. Le processus de *samatha/vipassana* (calme et sagesse) – l'alternance de tranquillité et de vision pénétrante qui se stimulent mutuellement – s'est mis en route pendant la retraite et ne semble plus s'arrêter. Ma compréhension est tellement claire et profonde qu'elle ressemble plus à un nouvel état de conscience qu'à une simple compréhension intellectuelle.

Plusieurs phénomènes qui se manifestent dans mon nouvel état me semblent significatifs. Les relations étroites et les étranges coïncidences qui apparaissent entre mon expérience actuelle et ma vie passée. La vision du sens symbolique et mystique de ma peinture, que j'ai encore approfondie ce matin. La nature étrange et la nouvelle lucidité de mes perceptions. Et la transformation ne fait qu'augmenter. Elle n'a pas l'air de se stabiliser, ni de tomber dans la routine et l'habitude.

J'ai écrit hier mon premier poème. J'ai l'impression de comprendre enfin la poésie, qui m'apparaît comme un art encore plus puissant que la peinture. Je comprends que mes tableaux qui contiennent des lettres, des textes, des idéogrammes sont en fait des tableaux-poèmes, et je pressens que cette fusion de l'écriture et de la peinture va devenir mon nouveau moyen d'expression. Je vois clairement que l'art est l'expression ultime. La manifestation de la vérité. Il transcende le *Dhamma*, les lois de la nature, et la dualité du bien et du mal.

Ce dernier aspect m'a été révélé avec beaucoup d'intensité par *Batman*, un film de Tim Burton, avec Jack Nicholson, projeté dans l'avion. C'est un des films les plus fascinants que j'aie vus. C'est lui qui m'a inspiré mon premier poème. Cette transcendance de la dualité du bien et du mal – ou du beau et du laid – c'est l'art qui en est l'expression ultime. C'est aussi la conclusion à laquelle arrive *Lama Govinda*.

Voilà sans doute la révélation la plus profonde. Et aussi la dernière en date. Celle qui devrait me permettre d'abandonner mon aversion pour les puissances du mal et leurs plus abjectes manifestations. Comme les horreurs de la guerre, la torture, les génocides, c'est-à-dire la destruction d'êtres vivants non par des forces naturelles, mais par la volonté humaine. Je comprends que cette aversion provient de l'*ignorance* qui empêche de percevoir la volonté humaine comme une des manifestations des lois de la nature.

Cette révélation me donne une vision tout à fait nouvelle du monde. Il n'y a plus de jugement dualiste de l'histoire de l'humanité, ni de rejet ou d'aversion pour ses aspects négatifs. Ils sont inséparables de ses aspects positifs, et c'est ensemble qu'ils créent l'équilibre et l'harmonie de son évolution. On peut se demander alors ce que peut faire le *bodhisattva*, puisque le mal et la souffrance sont inséparables du destin de l'humanité. Mais je comprends à l'instant pourquoi la seule voie qui permet d'échapper à la souffrance (*dukkha*) est la libération du *samsara*. Le rôle du *bodhisattva* est donc d'enseigner le *Dhamma*, et non d'essayer de supprimer le mal et la souffrance, qui sont inhérents au *samsara*. L'action suprême, comme le dit si bien *Ayya Khema*, est la propagation de l'enseignement du *Bouddha* ! Elle aussi est une *bodhisattva*.

J'ai essayé de comprendre, dans le dictionnaire du bouddhisme, quelles étaient les différentes étapes de la voie et les différents accomplissements. Mais c'est très complexe, et il n'est pas facile de savoir où se situer. Ce n'est pas tellement important, dès le moment où le niveau atteint permet d'agir avec efficacité. Il me semble que c'est mon cas, en tout cas dans

mes moments de parfaite lucidité. Même si mon état n'est encore ni stable ni permanent, je n'ai plus l'impression de retourner en arrière. Lorsque je suis fatigué, toutefois, mon niveau d'énergie baisse et ne me permet plus d'agir comme je le souhaiterais. Quelques heures de sommeil suffisent alors pour recharger les batteries. C'est tout à fait étonnant.

Curieusement, ma première expérience d'*illumination* – celle qui m'a projeté sur l'autre rive, ou dans le courant – a eu lieu à la suite de l'éclipse, au moment de la pleine lune de *Magha Puja*, une des principales fêtes bouddhistes. Ce jour-là, le *Bouddha* a enseigné sa doctrine à 1250 *arabants* rassemblés autour de lui. Une des prochaines fêtes bouddhistes, *Asalha Puja*, tombe, cette année, le 7 juillet, le jour de mon anniversaire, de mes 47 ans. C'est la commémoration du premier enseignement du *Bouddha*, à *Sarnath*. Que va-t-il se passer ce jour-là ?

Je me demande parfois ce que je vais faire ces prochains jours. Une vieille habitude de me préoccuper de l'avenir. Je ramène mon esprit dans le présent, aux choses à faire maintenant. Par exemple, continuer mes lectures. Je n'ai pas besoin de penser au futur, d'essayer de le prévoir et de le programmer à ma manière. Il va se manifester de lui-même, à sa manière et sans mon intervention. Il suffit d'attendre patiemment qu'il devienne le présent, ce que rien ne peut empêcher.

Je ne veux pas entrer ici dans les détails des révélations que m'apporte le livre de *Lama Govinda*. Ni m'étendre sur l'explication du sens mystique et ésotérique de ma peinture. Il devient de plus en plus clair et je pourrai bientôt le mettre avec précision sur papier. Ce sera peut-être le sujet d'un livre.

Il est curieux de constater qu'une période de six ans s'est écoulée depuis le début de mon intérêt pour le bouddhisme et la méditation jusqu'à mon expérience actuelle. Comme le *Bouddha*, qui a passé six ans à méditer dans la forêt avant d'atteindre l'*illumination*. Mais j'ai le pressentiment que je savais déjà tout cela avant. Je n'ai fait que raviver de vieux souvenirs ! À l'intérieur, une petite voix me dit que c'est trop beau pour être vrai.

J'ai reçu beaucoup de courrier pendant mon absence. Notamment une lettre de Max avec un article sur le sens des prix actuels de l'art. Je pensais que rentrer dans ce puissant courant financier pourrait me donner des moyens pour diffuser le bouddhisme. J'ai l'impression que c'est la seule motivation valable de vendre ma peinture. Dans laquelle je ne perçois plus d'intérêt personnel, ni de désir de gloire ou de reconnaissance.

Toutefois, je ne vois pas très clairement comment réaliser ce projet avec un complet détachement. Comme si j'avais encore quelque chose à abandonner, et qu'il y avait un décalage entre le désir, ou le rêve, d'entreprendre ce projet et la réalité.

Je pressens qu'avant d'aborder la prochaine étape de ma voie, de m'engager dans ce processus d'action, j'ai besoin d'une pause. Être patient, prendre le recul nécessaire pour comprendre mon expérience, et commencer par stabiliser et intégrer mes connaissances du *Dhamma*. Cela va sûrement prendre un certain temps.

Bangkok, 17 février, 13 heures

Je ne comprends pas encore tout à fait clairement mon nouvel état. Qu'est-ce qui le provoque, le maintient ou le fait disparaître ? Je viens d'avoir une révélation à ce sujet en me réveillant d'une courte sieste. En moins d'une demi-heure, je me suis reposé autant qu'en dormant plusieurs heures, tant mon sommeil fut profond et réparateur. C'est une expérience étonnante. Cela explique comment j'arrive à dormir si peu depuis une semaine. On dit que c'est un pouvoir qui se développe et que certaines personnes sont capables de se reposer complètement en quelques minutes.

Le maintien de l'état *éveillé* – comme je l'appelle – me paraît lié au niveau d'énergie. J'ai l'impression que cet état lui-même n'est qu'un état de conscience, conditionné et impermanent. Il est toutefois différent de l'état de conscience ordinaire, celui dans lequel je vivais avant mon expérience. J'ai cru, à plusieurs reprises, que mon nouvel état était permanent et irréversible. J'avais même tendance à le considérer comme une nouvelle image de moi-même, à laquelle je m'étais déjà attaché. Cette croyance erronée produit une grande souffrance chaque fois que l'état diminue ou semble même disparaître complètement. Ce fut de nouveau le cas ce matin, après avoir épluché mes relevés bancaires. Je me retrouvais plongé dans le *samsara*, dans un état émotionnel d'irritation et d'*insatisfaction*.

Curieusement, dans cette situation, j'ai beaucoup de difficulté à me souvenir des *mantras*, alors que dans l'état *éveillé*, au contraire, les syllabes des *mantras* – et surtout le *MANI* – surgissent spontanément sur mes lèvres.

Concernant ces problèmes d'argent, je constatais ce matin que c'est le fait de me sentir abusé qui me déprime et m'irrite, plus que celui de perdre

de l'argent, qui semble maintenant beaucoup moins m'affecter. J'ai lu alors un texte d'*Ayya Khema* sur l'image et la connaissance de soi, qui a jeté une nouvelle lumière sur mon problème. Une fois de plus, je constate qu'*Ayya Khema* a l'étonnante capacité de me montrer au bon moment où est la cause de mon problème et d'éclaircir mes doutes et mes blocages.

J'ai honte⁶⁴ de la critiquer et de me sentir, par moments, supérieur à elle. C'est une de mes tendances malsaines. J'ai eu le même comportement avec *Madame Poinçon*, et je l'ai eu fréquemment avec mes maîtres, amis, professeurs... Mais je ne serais pas honnête si je n'exprimais pas clairement et honnêtement ce que je ressens, même si c'est de l'orgueil et de la supériorité. Pour réussir à abandonner ces attitudes malsaines, il faut commencer par les reconnaître et les accepter. Comme disait justement *Ayya Khema*, de les avoir bien en main pour pouvoir les lâcher. En anglais, elle utilise le verbe « to drop » qui signifie en même temps lâcher et abandonner.

Le niveau d'énergie qui permet de maintenir l'état *éveillé* me semble lié au deuxième *facteur de jhana*, l'application soutenue, qui maintient l'équilibre énergétique dans le *bara*. Une perte de cet équilibre fait baisser le niveau d'énergie. Si, au même moment, une cause extérieure – ou intérieure – provoque une émotion perturbatrice, l'état *éveillé* commence à s'effriter. Et si une action énergétique pour le rétablir n'est pas entreprise à temps, il finit par disparaître. Il est remplacé par l'état qu'on appelle « normal » chez les gens non *éveillés*.

Pour retrouver l'état *éveillé*, il suffit de rétablir le niveau d'énergie nécessaire, soit par le repos, soit par la *concentration*, soit avec l'aide d'une émotion bienfaisante, comme l'*amour*, la *compassion*, la gratitude. Lorsque le niveau d'énergie est insuffisant, l'état est faible et n'arrive pas à se maintenir. Alors, les réactions aux *sensations* agréables ou désagréables suscitées par les *contacts* des *sens* suffisent à le faire disparaître de nouveau. On retombe à chaque fois dans le *samsara* et les réactions en chaîne des *formations* mentales et du cycle de l'*interdépendance* reprennent leur danse infernale. Notre propre usine de souffrance fonctionne de nouveau à plein régime !

Ce fut mon expérience pendant deux heures ce matin. J'ai marché jusqu'à l'agence de location de voitures⁶⁵, mais ma voiture n'était pas

⁶⁴ La honte, dans le bouddhisme, est considérée comme une émotion positive, car elle nous incite à renoncer à nos comportements négatifs.

⁶⁵ Je louais une voiture au mois pendant les périodes où je résidais à Bangkok.

prête. Puis je me suis forcé à revenir à pied, malgré la chaleur et la pollution, pour ne pas céder à une réaction de découragement et d'agacement qui voulait m'inciter à prendre un *tonk-tonk*.

Au cours de ma longue promenade, je suis passé à la *Visual Dhamma Art Gallery*⁶⁶, et je suis allé faire des courses chez Villa⁶⁷ avant de rentrer en portant mes provisions.

Je constatais toutefois, en marchant, que mon état *éveillé* n'était pas complètement perdu. Il était toujours présent dans l'arrière-plan, masqué par le flot douloureux des pensées discursives. Par moments, j'arrivais à le faire revenir en créant une pensée positive ou en récitant un *mantra*. Mais je n'avais pas l'énergie nécessaire pour le maintenir. Dès que ma *concentration* sur la pensée positive ou le *mantra* diminuait, il retournait dans l'arrière-plan et les pensées discursives reprenaient. De nouveau, j'étais complètement centré sur mon ego et ne voyais plus les gens et les choses qui m'entouraient. Après plusieurs jours dans la *béatitude* de l'état *éveillé*, l'état *samsarique* normal est vraiment *dukkha* !

Autre chose curieuse, c'est le plaisir immense que j'ai eu à voir le film *Batman* dans l'avion. C'est comme si j'étais dans le film, et non un spectateur séparé. Je ne le jugeais pas, comme le critique du journal qui dit qu'il est du niveau intellectuel d'un enfant de dix ans. Cela ne m'a pas du tout gêné. Quand je suis dans l'état *éveillé*, je me sens parfaitement à l'aise avec tout le monde, les enfants, les animaux, les personnes simples ou difficiles. Ce n'était pas du tout le cas dans le passé. Je me sentais très mal à l'aise avec les enfants, les animaux, les gens que je percevais comme inférieurs ou ceux pour qui j'avais de l'aversion.

J'ai lu ce matin les quelques pages sur les vœux du *bodhisattva* que j'avais reçues à *Kopan* lors de l'initiation de *Chenrezig*. Il est vrai que j'ai pris ces vœux et ne m'en suis jamais soucié depuis. Alors qu'on est censé les lire matin et soir et les reprendre si on les a brisés, ce qu'on fait sans cesse dans la vie quotidienne. Mais je constatais en les lisant que, dans l'état *éveillé*, on maintient la plupart d'entre eux facilement et tout à fait naturellement.

⁶⁶ Visual Dhamma Art Gallery : galerie d'art contemporain de Bangkok qui présente surtout des œuvres inspirées par le *Dhamma* et la spiritualité.

⁶⁷ Villa : épicerie du quartier de Sukhumvit, très fréquentée par les expatriés, qui vend, entre autres, de nombreux produits importés.

Depuis ma sieste, je me sens de nouveau parfaitement à l'aise, paisible, lucide, efficace, plein d'énergie. Toute contrariété a disparu, notamment vis-à-vis de mes problèmes financiers. Je constate que des choses qui me perturbaient profondément auparavant me laissent maintenant tout à fait impassible. J'accepte les choses telles qu'elles sont. Je viens de recevoir un avis d'augmentation de loyer au 1^{er} mars de 3000 bahts⁶⁸. Cela ne m'a même pas fait sourciller, alors qu'auparavant j'en aurais été déprimé pendant plusieurs jours. Je viens de téléphoner à l'agence de location de voitures. Ils n'ont pas de voiture aujourd'hui. Ce n'est pas l'ombre d'un problème. Cet état est vraiment fabuleux, il change complètement la vie. Il faut simplement que j'apprenne à ne plus le laisser m'échapper. C'est le quatrième des *suprêmes efforts*, maintenir un état d'esprit positif qui est déjà présent !

Il faut que je trouve un truc, un exercice, pour maîtriser ce *suprême effort*. Comme la technique de *concentration* pour accéder aux *jhanas*. Concentrer mon énergie dans le *hara*, visualiser le *Bouddha* ou un *mandala*, réciter un *mantra*. Quand je suis fatigué, il m'est très difficile de maintenir l'état *éveillé*, et il ne faut pas que j'hésite à prendre du repos, faire une petite sieste ou me relaxer.

D'autres moyens à expérimenter pour maintenir l'état *éveillé* sont le yoga – je pense à la posture sur la tête – le *tai chi*, le chant, la dévotion et la pratique de l'*amour* et de la *compassion*.

J'ai été content de retrouver mes deux charmantes concierges. L'appartement était tout propre et la lessive est déjà faite. Le service attentif et souriant pour effectuer toutes les petites tâches quotidiennes est une des grandes qualités de la Thaïlande, et rend la vie dans ce pays bien agréable. Je ne suis pas dérangé par le bruit du chantier⁶⁹ ni par la chaleur. Mais ça change, bien sûr, du *bush* australien ! Quand j'y pense, je me verrais bien m'installer en Australie. Pourquoi pas, si là-bas ils ont besoin d'un nouveau *bodhisattva* !

Quand je suis dans l'état *éveillé*, je contemple ma nouvelle image avec beaucoup d'humour. Le tout est de ne pas s'y attacher, ce n'est qu'une image. Et de ne pas la prendre au sérieux !

⁶⁸ Environ 70 euros, soit une augmentation de 50%. Pour la Thaïlande de l'époque, c'était une grosse somme.

⁶⁹ La construction d'un immeuble de quinze étages sur le terrain voisin.

En ouvrant mon cahier rouge⁷⁰ à la page *zen*, je trouve les citations suivantes : « Une fois remis de la joie d'être *illuminé*, ça semble tellement naturel qu'on n'y pense même plus » et « Pour un être libéré, il y a toujours de la souffrance mais personne qui souffre, il y a toujours des sensations mais personne qui ressent ».

Bangkok, 17 février, 22 heures

Vers 20 heures, je me sentais très fatigué. Je me suis couché et me suis endormi aussitôt. Le téléphone m'a réveillé il y a une demi-heure. C'était Bernard qui a déménagé depuis quinze jours dans sa nouvelle propriété et semble parfaitement heureux. Je l'ai perçu très clairement dans sa voix et j'en ai ressenti une grande joie. J'ai eu la même expérience avec Véronique, qui m'a téléphoné cet après-midi pour me dire qu'ils avaient acheté une nouvelle maison. Et aujourd'hui, l'idée que ces deux amis de mon âge vont avoir un enfant me remplit de joie, alors qu'il y a encore un mois, je trouvais cela parfaitement insensé ! Je comprends maintenant le sens de la *joie altruiste* (*mudita*), la joie de partager le bonheur, le plaisir, la réussite, le succès d'autrui, quels qu'ils soient, et sans jugement.

Comme je n'arrivais pas à me rendormir et me sentais bien reposé, je me suis levé et remis à l'ouvrage. Je sais parfaitement le précepte *zen* qui dit : « Quand tu as sommeil, dors ! Quand tu as faim, mange ! » C'est une sensation étrange, et un soulagement, d'être débarrassé des habitudes de devoir manger et dormir à heures fixes. Cela donne une grande disponibilité et plus de flexibilité dans le travail et l'action.

Hier soir, j'ai repris le livre de *Lama Govinda*. Il est vraiment passionnant et illuminant. J'ai regardé les illustrations et suis tombé sur des diagrammes qui correspondent tout à fait à celui que j'essayais d'élaborer pendant la retraite. J'imaginai une sphère où tout se mettait en place autour du diagramme des *chakras*. C'est une idée que je retrouve dans les principes de la mystique tibétaine. Ma vision de la cosmologie commence à s'éclaircir.

Un point qui m'a frappé en étudiant ces diagrammes, c'est que le défaut qui correspond à la voie du *bodhisattva* est la fierté, qui me semble très forte chez moi. Est-ce que cela signifie qu'il faut abandonner la fierté pour se libérer des devoirs du *bodhisattva* et devenir un parfait *bouddha* ? La voie du *bodhisattva* est aussi liée à la couleur verte. Je remarquais hier

⁷⁰ Le cahier rouge est un cahier où je répertoriais, classés par sujets, mes projets, mes idées, mes pensées, ainsi que des citations, des adresses et toutes sortes de références.

qu'elle domine dans quelques tableaux qui me semblent particulièrement importants. Notamment deux des *Mantras tibétains* (412 et 414), dont OM AH HUM qui symbolise le corps, la parole et l'esprit et qui correspond, selon *Lama Govinda*, à la descente vers l'*illumination*, depuis le *chakra* de la couronne jusqu'à celui du cœur. Curieusement aussi, le *chakra* de la gorge, qui me semble tellement important, correspond à la syllabe AH, à la voie de l'action et au son – le verbe, la parole. Je comprendrai tout cela encore mieux en lisant les derniers chapitres du livre. Je constate aussi que ma démarche passe du *mantra* – le sens, et l'essence, du verbe, de l'enseignement – au *mandala* – le diagramme, sa représentation visuelle – pour finir avec le *mudra*, qui correspond à l'action du corps.

Je suis émerveillé de voir que tous les aspects de l'enseignement, de la voie, de la vie, sont contenus dans cette étude de la mystique tibétaine. Le système des *chakras*, les *bardos*, le *toumo*, les six *royaumes d'existence*, les trois corps (*trikaya*), la loi de l'*interdépendance* (*paticcasamuppada*), etc. Le grand *mantra* OM MANI PADME HUM est parfaitement multidimensionnel.

Hier soir, je suis sorti pour acheter des fruits et me promener dans mon quartier au coucher du soleil. J'étais rempli d'*amour bienveillant* pour tous ces gens simples qui vivent et travaillent dans la rue. Une forte sensation d'unité avec les autres, de faire partie de la communauté humaine, que je n'avais jamais ressentie de cette manière. Je me disais qu'il n'était pas vraiment nécessaire d'avoir une voiture, que c'était un moyen de locomotion qui me maintenait séparé des autres.

Bien sûr, la voiture est pratique dès que je sors de mon quartier et est très agréable dans une ville où la chaleur et la pollution n'encouragent pas les longs trajets à pied. Elle me permet aussi de gagner du temps, ce qui a toujours été un souci pour arriver à accomplir mes nombreuses activités. Pourtant j'ai l'impression que, dans l'état *éveillé*, le temps perd l'importance que je lui attachais. Il n'est plus cette sorte de spectre insaisissable et implacable qui me poursuit sans cesse. Il semble que les actions s'accomplissent, à leur rythme et au moment voulu, sans que j'aie besoin de m'inquiéter ni d'intervenir pour les précipiter.

Bangkok, 18 février, 11 heures

Je viens de faire une sieste très profonde d'une demi-heure et j'en sors avec une impression très étrange, comme si j'avais été lavé, rincé et essoré

de ma fatigue et de mes tensions. Je me sens tout neuf, comme après une longue nuit de sommeil.

Ce matin, je me suis levé à 3 heures 30. J'ai médité une demi-heure, plutôt en pensant à ce que j'avais à faire. Ensuite, je me suis attelé à mon bureau, ai mis de l'ordre dans mes idées et ai fait une série de petites listes de choses à faire pour les quatre mois à venir. Cela prend forme. Il y a du boulot et il ne faudra pas chômer. Surtout jusqu'à mon départ que je prévois pour le 31 mars. Un mois entre Tahiti et les États-Unis et deux mois en Europe. Vol de retour le 30 juin, arrivée à Bangkok le dimanche 1^{er} juillet.

Je pressens de plus en plus qu'il faut que je devienne moine. Pour combien de temps, je ne sais pas. Le moine sait quand il prend la robe, mais pas quand – et si – il la quittera. L'*Asalha Puja*, qui marque le début de la retraite des pluies (*pansa*), tombe cette année le 7 juillet, le jour de mon anniversaire. Cela me paraît particulièrement favorable et ne se reproduira sans doute pas dans cette vie. J'ai l'impression qu'il faut que je sois moine à *Suan Mokkh*, tout simplement. C'est le monastère où je me sens à la maison.

À *Suan Mokkh*, je ne serais pas perdu au milieu de la forêt vierge, loin du monde, à pratiquer une discipline d'un autre âge, comme ce serait le cas à *Wat Pah Nanachat*. Mais je serais bien dans l'ici et maintenant, dans l'action du présent, en contact avec des jeunes qui voyagent et explorent la voie en participant à des retraites de méditation. *Suan Mokkh* est aussi un point de rencontre où les érudits, les mystiques et les pratiquants du monde entier viennent rendre hommage à *Ajahn Buddhadasa*, un des maîtres du *theravada* les plus vénérés du vingtième siècle. Son enseignement et ses nombreux ouvrages sont ceux d'un innovateur, d'un réformateur, d'un révolutionnaire de la compréhension du *Dhamma*. C'est un homme du présent qui, grâce à sa connaissance profonde des problèmes politiques et sociaux du monde moderne, est devenu un pionnier du bouddhisme engagé.

À *Suan Mokkh*, tout en pratiquant la discipline des moines (*vinaya*) et en partageant la vie communautaire de la *Sangha*, je pourrais commencer à œuvrer à la diffusion du *Dhamma*, par les traductions et l'art, et m'entraîner à l'enseignement. Le rôle de moine permet aussi de mieux comprendre les problèmes du monde actuel, personnels et collectifs, car il donne accès aux confessions, aux confidences et aux questions que les gens se posent. Ma visite à *Wat Pah Nanachat* m'a révélé mon aspiration

pour la vie monastique, mais ce n'est pas l'endroit qu'il me faut. Être moine à *Wat Pah Nanachat*, c'est se retirer du monde et vivre dans un environnement limité par le monastère et les villages ruraux qui l'entourent. Alors qu'à *Suan Mokkh*, c'est une ouverture sur le monde.

Je commencerais probablement comme *novice*. Si, par la suite, je vois que la voie monastique est favorable à mon travail, mais que les règles strictes du *theravada* limitent mon action, je pourrais toujours devenir un moine *mahayana*⁷¹. Je me demande si je ne vais pas revenir à mes sources, le Japon, le *zen*. Je pense à la curieuse impression de retrouver mes origines que j'ai ressentie dans la maison japonaise de Gary et Scott. Et, curieusement aussi, je garde pour la fin la lecture de la troisième série des essais sur le *zen* de *D.T. Suzuki*.

Le *zen* me permettrait de pratiquer l'unité de la voie mystique et de la voie de l'art, de laisser ces deux aspects principaux de ma vie se rejoindre, et d'abandonner cette dernière dualité. Ce qui n'empêche pas de passer auparavant par *Suan Mokkh*. Ce serait la dernière étape de la voie du *theravada*, que je perçois maintenant comme la fondation nécessaire pour s'engager sur la voie du *mahayana*, du grand véhicule.

C'est vraiment étrange comme tout semble prendre place dans un grand tout, dont les différents éléments sont étroitement interconnectés. Ted, l'astrologue de Hong Kong, m'avait prédit une expérience mystique au Japon en 1991 – chiffre qui me semble de bon augure –, entre le 26 et le 31 août. Après le Japon, j'ai le pressentiment que je partirai en Chine, ou au Tibet – lorsque les conditions politiques le permettront, ce qui arrivera bien un jour – découvrir les contrées parcourues par mon premier maître dans le bouddhisme, *Alexandra David-Néel*. Cela expliquerait les années que j'ai passées à étudier le chinois.

Selon un autre astrologue, je devrais cesser de voyager et me fixer en 1995. Encore cinq ans d'*agitation*. Pourtant, à côté de mes incessants voyages d'antan, j'ai l'impression que ma vie est très calme. Je ne peux pas encore m'imaginer la paix que je connaîtrai lorsque j'aurai complètement abandonné l'*agitation*, le désir compulsif de voyager et de m'activer. Ce n'est qu'à ce moment-là, je le pressens, que je pourrai enfin aban-

⁷¹ Une des règles des moines est de ne pas utiliser d'argent. De nos jours, dans le *theravada*, cette règle n'est appliquée que par les moines qui suivent le *vinaya* d'une manière très stricte, comme c'est le cas dans les monastères de la tradition d'*Ajahn Chah*. À ma connaissance, cette règle n'est pas appliquée par les moines du *mahayana*.

donner les dernières *entraves*, l'*ignorance* et la fierté, et devenir un résident permanent du *nibbana*.

Si je décide, à fin juin, de revenir en Thaïlande pour être ordonné moine, je pourrais enfin faire l'expérience de voyager sans bagages ! Peut-être que je prendrais quand même mon carnet d'adresse. Cette concession que j'aimerais m'accorder signifie que je n'ai pas encore abandonné le monde. Mais, lorsque je lis *Lama Govinda*, je me demande si la motivation qui me pousse à être moine à *Suan Mokkeb* ne serait pas l'orgueil, comme celle d'être moine à *Wat Pab Nanachat* me semble être le désir pour les plaisirs des *sens*.

Bangkok, 18 février, 17 heures

J'ai fini la troisième partie du livre de *Lama Govinda* sur PADMA, le lotus – ou *mandala* – qui correspond à l'enseignement ésotérique du *Bardo Thödol* (le *Livre tibétain des morts*). Je suis ensuite allé faire une petite sieste pour me remettre de mon émotion. En me réveillant, j'étais dans un état tellement éthéré que j'ai décidé de méditer. Curieusement, je voyais la grande photo collée contre la porte de la chambre – qui représente un coucher de soleil derrière les mats d'un voilier – comme la réalité.

Dans ma méditation, j'ai tout de suite atteint une forte *concentration* et soudain le *mandala* des cinq *dhyani-bouddhas*, décrit dans le livre, m'est apparu spontanément. L'ordre des couleurs du *mandala*, toutefois, n'était pas très bien défini. Aussi, je me suis levé pour aller le contrôler dans le livre. Mon œil tombe alors sur mon tableau des *Quatre Nobles Vérités* (536), qui a exactement les couleurs du *mandala*, sauf que deux des couleurs sont inversées. C'est un choc. Je me rends compte ensuite que les trois autres grands tableaux des *Quatre Nobles Vérités* (533, 534 et 535) correspondent aux trois premiers stades d'élaboration du *mandala*, et que les quatre tableaux, ensemble, représentent les quatre *niveaux d'éveil*.

Je pense alors aux trois grands tableaux que j'ai commencés à la fin de l'année dernière, *Samadhi* (546, 547 et 548). Ils représentent les trois étapes de la quête spirituelle : le puzzle représente la recherche ; la trame hexagonale représente la cristallisation ; et le dernier – qui est vert, curieusement – la dissolution. Il ne reste qu'à les finir. Ils termineront bien cette série de tableaux sur la voie du bouddhisme. Elle commençait par six tableaux faits à mon arrivée à Bangkok, il y a un peu plus d'un an, et que j'avais un peu rejetés. Ils représentent les *Géométries sacrées* (501 à

506) des différentes écoles mystiques : chrétienne, judaïque, chinoise, hindoue, grecque et soufie.

Je peux donc me remettre à mes pinceaux. Le travail n'est pas tout à fait terminé. Il y a encore des retouches à faire et deux petits tableaux sur la *vacuité* à finir. Cela fera un total d'environ cinquante tableaux.

Je me suis replongé dans plusieurs ouvrages illustrés sur la géométrie et le mysticisme que j'avais achetés l'année dernière. Je suis tombé sur des diagrammes qui rejoignent aussi les recherches cosmologiques que j'ai entreprises pendant la retraite. Puis j'ai commencé à analyser un diagramme sur les nombres où je perçois de curieuses coïncidences numériques et astrologiques entre ma date de naissance et d'autres dates, du passé et de prédictions qu'on m'a faites pour le futur.

Je sens de nouveau une forte attirance pour le mysticisme et l'ésotérisme. Je l'ai probablement toujours eue, mais, jusqu'à présent, avec un peu de mauvaise conscience, comme si je devais mordre dans un fruit défendu. Maintenant, j'ai l'impression que j'ai mangé le fruit défendu et que je suis entré dans le monde mystique, qui est encore plus fascinant quand on le voit depuis l'intérieur ! Bien que j'aie déjà lu, parcouru, ou simplement acheté, toute une série de livres sur le mysticisme et l'ésotérisme, je n'étais jamais arrivé à vraiment pénétrer dans ce domaine. Comme le livre de *Lama Govinda* que j'avais commencé, il y a quelques années. Mais je n'avais pas encore la maturité nécessaire pour le comprendre.

Bangkok, 19 février, 13 heures

Tellement de choses continuent à affluer dans mon esprit qu'il est difficile de tenir le rythme de les mettre par écrit. Surtout si je commence à reprendre mes autres activités.

Hier, vers 18 heures, je suis sorti à pied pour faire des courses. J'ai eu de nouveau beaucoup de plaisir à me promener à pied au milieu des gens. J'ai marché jusqu'à Asia Books⁷² où j'ai acheté deux livres sur la voie tibétaine et l'autobiographie d'Isadora Duncan⁷³. Je n'ai pas trouvé le *Bardo Thödol* que je cherchais.

⁷² Asia Books : une des plus importantes librairies anglophones de Bangkok.

⁷³ Isadora Duncan (1877-1927) : danseuse américaine qui vécut à Paris au début du vingtième siècle où elle devint célèbre et mena une vie scandaleuse. Elle dirigea une école de danse renommée et est considérée comme l'inspiratrice de la danse moderne.

Tout en marchant, j'imaginai que je devais faire une conférence à Tahiti et je m'entraînai à expliquer clairement mon diagramme et le système de méditation et de développement spirituel qu'il représente. Mon système prend forme et me semble une manière plus juste et plus efficace d'aborder la méditation.

Le livre de *Lama Govinda* est un émerveillement. Chaque détail devient lui-même une nouvelle source de révélations.

Il insiste par exemple beaucoup sur le souffle (*prana*). Il semble que « souffle » n'est qu'un des sens du mot *prana*, qui signifie aussi « énergie vitale » et qui englobe toutes les différentes énergies qui se manifestent dans notre corps – et dans la nature – depuis les énergies grossières, comme la gravité ou l'énergie sexuelle, jusqu'aux énergies les plus subtiles de la conscience. Je pense que, dans la méditation, il y a lieu de se concentrer sur chacune de ces différentes énergies et pas seulement sur celle du souffle.

La quatrième partie, sur HUM, me semble particulièrement importante dans la compréhension du bouddhisme. Elle concerne le retour sur la *place du marché*, après l'expérience de la *vacuité* de OM. C'est tout à fait ce que j'ai l'impression de vivre depuis mon retour à Bangkok. C'est peut-être aussi ce que Joanna Macy nomme « La troisième mise en mouvement de la roue du *Dhamma* »⁷⁴. La première fut l'enseignement du *theravada* et la deuxième celui du *mahayana*.

La troisième consiste à libérer les êtres, à sauver le monde en y vivant. Et non plus à échapper individuellement à la souffrance. J'ai relu ce matin son article qui m'avait fasciné il y a quelques mois. Maintenant, je me rends compte que c'est tout à fait le point où j'en suis dans mon expérience.

Cela renforce encore mon énergie et ma compréhension de ce que je vis. Je vois que je ne suis pas tout seul ! Je me suis régalé à lire l'explication détaillée de *Lama Govinda* sur les *chakras*, la comparaison de *prana* avec

⁷⁴ Joanna Macy (née en 1929) : auteur, militante et enseignante bouddhiste américaine, elle a écrit plusieurs ouvrages sur la compréhension actuelle du bouddhisme en Occident, et en particulier sur le bouddhisme engagé. Son article *The Third Turning of the Wheel* – paru dans *Inquiring Mind*, une revue bouddhiste américaine – exprimait clairement son point de vue : le rôle du bouddhiste, dans le monde moderne, doit être l'action pour aider les autres plus que la contemplation de son nombril. « Faire tourner la roue du *Dhamma* » : cette expression fait généralement référence au premier enseignement donné par le *Bouddha*, à *Sarnath*, près de Bénarès, aux cinq ascètes avec qui il avait pratiqué avant d'atteindre l'éveil.

l'électricité – on est loin du processus physique de la respiration – et la description des cinq états, ou corps. Le cinquième, le corps d'inspiration, correspond bien à mon expérience de l'état *éveillé* comme à celle des *jhana*.

Je me suis couché vers 22 heures 30, après une demi-heure de méditation. Je me suis réveillé à 1 heure 30 et ai de nouveau médité pendant 45 minutes. J'ai constaté alors qu'il y avait beaucoup de bruit dans les rues, même au milieu de la nuit. Puis j'ai dormi de nouveau jusqu'à 5 heures. Je ressens la fatigue due à mon activité fébrile et à l'environnement. Je ne pourrais pas continuer, à Bangkok, à dormir trois heures par nuit, je m'en rends compte.

Je me demande si je ne vais pas quitter cet appartement à fin mars. Je sens que la vie à Bangkok et la pratique de l'acceptation de ses nuisances ne vont rien m'apporter de plus. Je pressens aussi que ce n'est pas à Bangkok que mon action de diffusion du *Dhamma* peut se déployer, mais plutôt en Occident. C'est là-bas, disait *Ayya Khema*, que les gens ont le plus besoin du *Dhamma*. L'Asie peut toutefois rester le terrain de ma propre pratique, soit à *Suan Mokkh*, soit dans d'autres monastères tibétains, japonais ou chinois.

Il est trop tôt pour le prévoir et je verrai bien en temps voulu ce que la vie me présentera. En attendant, j'ai envie de me libérer de mon attachement à cet appartement et aux quelques possessions matérielles qui y sont entreposées. Fin juin, je reviendrai en Asie avec juste un petit sac et de quoi écrire afin d'avoir toute liberté de suivre ma voie, sans contrainte ni fardeau. Être vraiment léger, corps et âme !

Ce matin à 5 heures, ma méditation m'a conduit à une curieuse expérience. Je me suis réveillé avec une forte érection et un excès d'énergie que j'essayais de faire monter dans ma colonne vertébrale et de diriger vers mes différents *chakras*. Je constatais d'abord la double nature, sexuelle et psychique, de l'énergie primordiale, notre énergie vitale. Ce matin, ces deux énergies semblaient se manifester en même temps. Chaque fois que l'énergie montait jusque dans ma tête, elle consolidait un peu l'état *éveillé* qui se rapprochait de plus en plus de l'état de *jhana*. J'ai l'impression qu'ils sont tous les deux des intensités ou des nuances différentes du même état de conscience, qui serait un état exalté de notre état de conscience ordinaire.

Comme mon excitation sexuelle ne diminuait pas, j'ai commencé à me visualiser comme un *bouddha* en union charnelle avec sa *dakini*. J'ai eu à ce moment-là une hésitation, car je ne savais pas quel *bouddha* j'étais ni quelle était ma *dakini*. J'ai regardé alors une image de *Prajñāparamita* que j'avais ramenée de *Kopan*, et j'ai tout de suite reconnu que c'était la bonne.

Je remarque donc que la pratique peut prendre une connotation très sexuelle – contrairement à ce que semble dire *Lama Govinda*. Cet aspect de la pratique me paraît parallèle à l'aspect *sagesse*. Ce qui me fait penser que ces deux aspects sont inséparables et que l'iconographie *tantrique*, hindoue et bouddhiste, n'est pas uniquement symbolique. Je n'ai d'ailleurs jamais compris pourquoi la plupart des écoles bouddhistes rejettent ou ignorent un aspect de la vie aussi important que la sexualité. Ce puritanisme est probablement l'interprétation, ou le niveau de compréhension, exotérique de l'enseignement originel du *Bouddha*. C'est ce que prétendent les écoles ésotériques du *vajrayana* ! La sexualité a toujours posé des problèmes aux religions.

Sans interrompre mon étreinte avec ma *dakini*, j'ai passé de la posture de méditation du lotus (*padmasana*) à celle de dévotion de l'œuf (*shashankasana*). Je comprends maintenant cette posture comme celle de l'amour de Dieu ou du divin, de l'unité avec Dieu dans l'amour.

Cette expérience d'union mystique m'a fait percevoir notre nature androgyne ou hermaphrodite. Nous possédons les deux aspects masculin et féminin, dont la dualité disparaît pour se fondre dans l'unité originelle, représentée par l'œuf. Cela expliquerait aussi la tendance homosexuelle latente qui existe en nous, et qui est probablement plus prononcée chez les êtres qui ont un fort caractère androgyne ! Je comprends aussi le rapport étroit qui existe entre les organes sexuels et les organes d'élimination, qui sont énergétiquement connectés au même *chakra*, et qui ont tendance, lors des rapports sexuels, à se confondre dans notre conscience intuitive.

Cette expérience d'union mystique peut aussi être ressentie comme une sorte d'auto-accouplement où l'énergie sexuelle serait recyclée dans le corps, et non dispersée à l'extérieur comme dans la masturbation. Dans l'acte sexuel entre deux personnes, il se produit un échange d'énergies, et de fluides, et c'est seulement dans le cas où cet échange est équilibré que les partenaires éprouvent tous les deux un sentiment de contentement et de complétude. Ce serait peut-être une manière appropriée de comprendre le troisième *précepte* qui concerne la conduite sexuelle. En effet, cet équilibre fragile ne se produit pas s'il y a un désir égoïste ou

attachement, et est perturbé par la présence d'émotions négatives comme la malveillance, la jalousie, la culpabilité ou la honte.

Le désir égoïste est présent chaque fois qu'il n'y a pas de consentement mutuel sans concessions. L'attachement est un obstacle important dans la pratique du *tantra* qui ne peut s'accomplir entre des partenaires qui n'ont pas surmonté tout attachement sentimental. C'est pourquoi, dans le *tantrisme* traditionnel, les partenaires sexuelles sont souvent des prostituées ou des femmes pour lesquelles le pratiquant ne ressent aucune attraction, afin que la relation soit exempte d'attachement et de désir égoïste.

Si cette expérience était puissante et profonde, je l'ai aussi trouvée très belle et très pure. Elle ressemblait pour moi à un acte de dévotion, à un rite sacrificiel ou purificateur. Elle m'a libéré de l'idée que j'avais depuis quelques années que le sexe est incompatible avec la voie spirituelle. Cette croyance m'avait conduit à une longue période de chasteté, une phase de purification qui avait sans doute sa place dans la voie que je suivais.

Mais je pressens maintenant qu'avant de redescendre sur la *place du marché*, dans le monde, il faut être prêt à en accepter tous les aspects, toutes les dualités, le bien comme le mal, le pur comme l'impur. C'est probablement le moment de renoncer à ces années de blocage et de crainte du sexe. Ce qui ne veut pas dire retomber dans les excès des vingt années précédentes, mais cheminer sur la voie du milieu. Découvrir la conduite sexuelle juste du pratiquant laïque, un nouvel aspect de ma quête spirituelle qui ne peut être que sain et bénéfique, pour moi comme pour mes partenaires !

À 6 heures 40, j'ai bu un jus d'orange et suis parti à pied pour aller à mon cours de yoga. J'ai marché pendant une heure dans l'animation matinale des petits marchés installés sur les trottoirs. Je comprends maintenant l'attraction que j'ai toujours ressentie pour les marchés. La *place du marché* symbolise l'achèvement de la voie spirituelle, le retour dans le monde de l'être libéré. Le marché est aussi un microcosme à l'image du monde, avec son agitation, ses échanges et ses passions. Il représente la variété et la richesse des impressions sensorielles – attractives et en même temps illusoire – la cause de *dukkha* qui est le point de départ de l'engagement sur la voie.

Le marché a les deux aspects du *samsara* et du *nibbana*. Il est en même temps le creuset de l'existence conditionnée et la paix de l'inconditionné.

Les êtres qui n'ont pas aperçu le *nibbana*, vivent dans le *samsara* et naviguent inlassablement sur un océan de souffrance. C'est l'ego, dans son isolement, qui a cette vision limitée de la réalité. La vraie nature de la réalité, des choses telles qu'elles sont, c'est l'unité de toute dualité. Il n'y a plus d'ego séparé d'un monde qui le fait souffrir. L'être *éveillé* a transcendé la souffrance et le monde, mais il y vit toujours, entouré de tous les autres *bouddhas* qui s'ignorent. En marchant, ce matin, je contemplais tous ces *bouddhas* et étais fasciné par leur beauté. Ils ressemblent à des dieux et des déesses. J'ai été particulièrement ému par une jeune déesse qui balayait le trottoir avec de grands mouvements rythmés et semblait voler derrière son balai.

Le cours de yoga m'a fait beaucoup de bien. J'étais souple et détendu, malgré cinq semaines d'arrêt complet. Mon équilibre sur la tête était bien meilleur et, dans plusieurs postures, je sentais que des tensions s'étaient libérées. Les genoux et la cinquième vertèbre lombaire, cependant, restent toujours bloqués. J'ai compris ce matin que le problème de la cinquième lombaire est lié au *hara*, le deuxième *chakra*, qui correspond, selon moi, à l'attachement aux possessions matérielles et au deuxième *précepte* qui les concerne. C'est pourquoi les problèmes de dos sont si fréquents dans les pays occidentaux. Je comprends aussi que je ne suis pas encore libéré de mes attachements matériels. Tant qu'on a des possessions et qu'on les garde pour soi – ce qui est toujours mon cas, même si mes intentions pour le futur sont en train de changer – on garde aussi ses blocages lombaires.

Je repensais ce matin à mon projet de devenir moine et le voyais d'une autre manière. En explorant mes motivations profondes, j'y ai découvert la fierté, la curiosité, l'*agitation* mentale produite par l'excitation, un engouement pour une certaine forme de plaisir des *sens* que je perçois dans la vie contemplative, et l'*ignorance* qui me fait croire que la vie monacale est différente de la vie laïque.

Je me demande si la voie du *tantra* est compatible avec celle du moine et avec l'obéissance à toutes les règles qu'elle implique. Elle consiste à observer et accepter ses faiblesses et ses défauts et à les utiliser pour s'en libérer. Cela me semble un moyen habile de me libérer des cinq dernières *entraves* qui me séparent encore de l'*illumination*, et des dernières traces de désir et d'aversion.

Je me rends compte que pour mettre au net, par écrit, toutes mes nouvelles idées sous une forme plus facilement utilisable, j'aurai bientôt besoin d'un ordinateur et d'une secrétaire. Cela concerne aussi mon *Journal* et mes nombreux cahiers de notes et références. Tous ces documents constituent une base de données et d'informations que je pourrai utiliser pour écrire des livres et des articles ou pour préparer des cours. Je vois de plus en plus clairement que je serai appelé à enseigner. Souvent mes idées, mes révélations, mes inspirations me viennent spontanément sous la forme d'enseignements – soit en anglais, soit en français, selon les besoins. Curieusement, quand je pense à mes écrits, la peinture semble passer nettement au second plan.

Je vois aussi beaucoup de voyages et de déplacements. Je commence à comprendre les prédictions de Lisbeth, même si elles concernent probablement ma vie mondaine plus que ma voie spirituelle et mystique. Je perçois mon prochain voyage comme un retour aux sources. Cela me rappelle *Lanzo del Vasto* et son livre *Le retour aux sources*. Le souvenir de ce livre me renvoie à un autre livre, que j'ai lu à la même époque et qui m'a aussi beaucoup marqué, *Carnet de pèlerinage*, de *Swami Ramdas*. L'image de *Swami Ramdas*, dans mon esprit, est intimement liée au voyage. Au voyage quotidien du sage qui n'a plus de domicile fixe. Et dont le seul compagnon de route est le *mantra*, qui se chante constamment sur ses lèvres. Je n'en suis pas encore là !

Est-ce que je ne suis pas trop préoccupé par l'observation attentive de mon processus mental ? Par l'enchaînement incessant de souvenirs, de projets, de nouvelles idées, d'intuitions, de révélations ? Par leurs connexions, leurs interrelations et les nouveaux niveaux de compréhension et de *sagesse* auxquels ils donnent naissance ? J'ai l'impression de n'être qu'un spectateur ébahi de cet étrange processus qui s'est installé malgré moi dans mon esprit pour y donner une interminable représentation qui se renouvelle sans cesse.

Bangkok, 20 février, 6 heures

Après une longue nuit de sommeil – plus de six heures, avec une heure de méditation au milieu – je me sens bien reposé.

Hier après-midi, la régie m'a téléphoné pour me demander si je voulais renouveler mon bail. Comme je n'ai pas encore décidé, ils vont me rappeler vendredi pour avoir la réponse. J'essaie de trouver la meilleure

solution. J'ai l'impression qu'il faut que je parte. Que mon séjour à Bangkok est terminé. Cet appartement n'est pas très favorable au travail et à la concentration, même si je m'y accommode très bien. Je constate qu'ici je gaspille inutilement beaucoup d'énergie et que j'ai besoin de plus de sommeil. Pour pouvoir utiliser pleinement mes capacités nouvelles, j'ai besoin de calme, de silence, d'air pur et de vivre près de la nature.

Je remarque aussi que je suis attaché à mon chez-moi. J'ai besoin d'un pied-à-terre, d'un endroit où laisser mes affaires et de la sécurité et du confort que cela m'apporte. Mais c'est un attachement qu'il faut que je me décide un jour à abandonner. C'est peut-être le moment. Je me libérerais d'un grand poids. En Australie, je trouvais très agréable de ne pas être chez moi. C'est beaucoup moins de soucis ! Comme disait *Ayya Khema*, quand on est invité à une soirée, on ne se soucie pas de la vaisselle cassée, des couverts volés ou des trous de cigarettes dans les nappes !

Je viens de consulter le *Yi Jing*. Il est parfaitement clair : un seul hexagramme, le 56, le voyageur. Quant à savoir si, en juillet, je vais devenir moine à *Suan Mokkh* ou voyager comme pèlerin en Asie, la réponse viendra sans doute en temps voulu. Mais que faire de mes affaires ? Les envoyer à Musiège⁷⁵, ou bien les garder à Bangkok, dans un garde-meuble, ce qui me laisserait la possibilité de me réinstaller un jour en Thaïlande. Curieusement, j'ai fait ce matin un rêve significatif à ce sujet.

Je visitais une superbe maison, située dans une luxuriante forêt tropicale, au bord d'une baie d'eau turquoise et transparente. Bien que le loyer fût plutôt cher, je décidai de la louer et de renoncer à mon idée de devenir moine ou pèlerin. Je ne sais pas s'il faut l'interpréter comme la solution à suivre ou comme une apparition de *Mara* qui essaie de me détourner de ma voie ? Ou est-ce que cette maison représenterait la vie monastique, qui voudrait me détourner de la vie de pèlerin, sur la route et sans domicile fixe ? Cette interprétation me semble un peu tirée par les cheveux.

Si ma vie est dorénavant tournée vers le service aux autres, et non mon propre plaisir, vers la vie sur la *place du marché*, et non plus ma retraite dans ma tour d'ivoire, je ne crois pas que m'installer dans une belle maison au bord de la mer soit la solution appropriée. Par contre, un séjour à *Suan Mokkh* serait sûrement une bonne manière d'apprendre et de pratiquer

⁷⁵ Village de Haute-Savoie où je résidais, à cette époque, lors de mes séjours en France.

les moyens habiles à mettre en œuvre dans ma vie future. En particulier perfectionner mon anglais, apprendre le thaï, m'exercer à la traduction, à l'écriture et à l'enseignement, approfondir mes connaissances du *Dhamma*, créer un grand réseau de contacts, de relations et d'amis à travers le monde, pratiquer le détachement du monde matériel.

Bangkok, 20 février, 10 heures

Ce matin, je suis retombé pendant quelques heures dans les vicissitudes du *samsara*. J'en suis heureusement vite ressorti, sans trop d'égratignures, mais, au contraire, avec un peu plus de *sagesse*. Je constate que chaque moment de *dukkha* est un véritable maître. Je peux le regarder en face, avec calme et lucidité, l'analyser, en comprendre les causes, en tirer la leçon qui s'impose et me promettre de ne plus recommencer. Le futur me dira jusqu'à quel point je réussirai à tenir ce genre de promesse. À chaque fois, c'est en tout cas un lâcher-prise, l'abandon d'une habitude, d'une réaction malsaine, d'une émotion perturbatrice – ou de l'un de ses aspects particuliers.

Je suis parti à 7 heures pour *Wat Chonla Prathan*, avec l'intention de voir *Tan Santikaro*. Il n'était pas là, bien sûr, sinon il m'aurait téléphoné. J'ai suivi aveuglément mon *agitation*, le besoin de nager plus vite que le courant, mon manque de patience, ma tendance à vouloir provoquer le futur au lieu de le laisser se manifester au moment voulu. Et aussi, probablement, un certain orgueil, l'envie de partager mon expérience.

Pendant le trajet d'aller, j'étais plongé dans *dukkha*, dans les doutes concernant mon avenir que j'essayais en vain de déchiffrer, dans le désir de voir *Tan Santikaro*, avec l'espoir illusoire qu'il pourrait m'aider à résoudre mes doutes.

Lorsque j'ai compris qu'il n'était pas là et que mon comportement était stupide, j'ai immédiatement ressenti un grand soulagement. En marchant dans le beau parc du *wat* pour retourner vers la voiture, j'ai retrouvé ma sérénité et des pensées positives.

Je comprenais qu'il fallait laisser venir les choses et les gens à moi, au lieu de leur courir après. Attendre le moment opportun, au lieu de m'impatienter et d'agir prématurément. Il y a beaucoup de choses qui sont déjà décidées et que je peux faire ici et maintenant, au lieu de me préoccuper de celles dont je n'ai pas encore tous les éléments pour prendre les décisions appropriées. Lorsqu'on sait attendre, les situations s'éclaircissent spontanément, leurs aspects cachés disparaissent et ne

risquent plus de nous induire en erreur. Le futur n'est plus une cause d'inquiétude, de doute et d'*agitation*. Sans m'en rendre compte, j'avais repris une place dans le sens de la marche du train de la vie. C'est vraiment très inconfortable et j'espère qu'on ne m'y reprendra plus !

Pensant à mon appartement, mes affaires, mes possessions, mes idées, mes projets, je me rends compte que la vraie liberté, la vraie paix, c'est le détachement. Quand on ne colle plus à rien. Qu'on cesse de garder, d'amasser, de retenir, de bloquer les choses. Qu'on lâche toutes choses, et toutes les sécurités auxquelles on les identifie. Quand on laisse couler le flux de la vie sans s'y opposer, sans vouloir aller plus vite que lui, mais en se laissant porter par lui.

En fait il y a deux flux, de sens contraire, l'entropie et l'ordre. Celui du monde conduit au chaos, et celui de la sagesse universelle mène à l'ordre et la perfection. C'est ce courant-là qu'il faut suivre, celui qui va à l'encontre du courant du monde. Sans oublier que les deux courants sont inséparables, qu'ils sont deux aspects de la réalité qui se compensent, et créent ainsi l'équilibre et l'harmonie du moment présent, ou de l'éternité !

Je remarquais ce matin, en allant à *Wat Chonla Prathan*, que je n'étais pas contrarié par le trafic. Ce n'est qu'un autre flux, un autre courant, par lequel il faut aussi se laisser porter, sans le ralentir ou le bloquer ni vouloir aller plus vite que lui. Alors il n'y a plus d'irritation ni d'inconfort. Être là ou ailleurs, c'est la même chose ! Dans la voiture, je suis bien assis, avec l'air conditionné, la radio et les inépuisables terrains d'investigation que sont mon esprit et le monde extérieur. Il n'y a pas de quoi s'ennuyer ou s'impatienter !

J'observe mes pensées, mes émotions, mes états d'âme et j'en tire les leçons et les révélations qui s'imposent. Mais il est encore plus fascinant d'observer l'environnement urbain, cette prolifération de formes illusives nées des désirs de l'homme et créées pour satisfaire ses besoins ou sa mégalomanie. D'une part les objets à trois dimensions : les immeubles, les autoroutes, les véhicules, les machines ; tous les petits objets qui sont soigneusement rangés dans les bâtiments, dans les magasins, dans les maisons ; et ceux qui sont jetés pêle-mêle dans les poubelles ou les terrains vagues. D'autre part les images : les grands panneaux publicitaires, les enseignes, les affiches, qui présentent, à deux dimensions, ces mêmes objets du désir...

En conduisant, je traverse cet amoncellement d'objets et, derrière leur envahissante présence et leur apparente solidité, je vois avec une parfaite lucidité qu'ils ne sont que du vide, du vent. Parmi ces mirages de métal,

de béton, de verre, survivent – tant bien que mal – les arbres, les animaux, les hommes, tous les êtres vivants qui contiennent en eux le germe de cette sagesse universelle dont le courant va dans le sens inverse de celui de la prolifération incontrôlée des objets matériels. Ce sont ces deux courants opposés qui constituent l'équilibre de l'univers. Et quand un courant devient trop fort et que l'équilibre est menacé, ce qu'on appelle une catastrophe, naturelle ou créée par l'homme – ce qui revient au même, car l'homme est aussi la nature – intervient, implacable et inévitable, pour le rétablir !

Je revenais à mes pensées, à ma vie après le 30 juin, à la voie du pèlerin, du voyageur. Je pensais de nouveau à *Swami Ramdas*, qui parcourt le monde avec son petit baluchon, sans s'y attacher, toujours en mouvement, sans domicile fixe, car tout arrêt est un début d'attachement. N'est-ce pas mon rêve depuis longtemps d'être libéré de toutes les attaches et de toutes les obligations que je me crée inconsidérément ? Suivre la voie d'*Alexandra David-Néel*, de *Lama Govinda* et des autres grands voyageurs de la voie spirituelle.

Transcender toute action préméditée, toute pratique pour atteindre un but. Simplement vivre, dans la non-pratique, la non-action, le *wu wei* des *taoïstes*, qui me ramènera peut-être, au moment voulu, vers la Chine. En attendant d'en arriver là, pourquoi ne pas partir dans l'Himalaya à la recherche de *Lama Govinda*⁷⁶ ? Et aller apprendre auprès de lui les pratiques mystiques des Tibétains, le *toumo* et le *Bardo Thödol*. En tout cas, il n'est pas désagréable, au milieu du trafic de Bangkok, de pouvoir laisser son esprit hanter les grottes, les ermitages et les monastères de l'Himalaya !

Bangkok, 21 février

Tout avance, évolue, change tellement vite que j'ai, par moments, de la peine à m'adapter. J'ai tendance à rester accroché aux idées qui étaient encore valables hier au lieu de les abandonner immédiatement pour celles d'aujourd'hui. Pour se laisser porter par ce courant prodigieux, il faut apprendre à lâcher prise, sans cesse, et ne plus jamais s'attacher à rien. Alors, c'est merveilleux, on se sent comme un fleuve puissant que rien ne peut arrêter ni détourner de son cours. Je pensais tout à l'heure à un bulldozer, une image toutefois moins poétique.

⁷⁶ J'ignorais alors que *Lama Govinda* est mort en 1985.

J'ai reçu hier une longue lettre de *Tan Sukhacitto*⁷⁷. Il est encore à *Wat Pab Nanachat* et va venir passer dix jours à Bangkok le mois prochain. Sa sœur sera en Thaïlande, et il me demande si je pourrais lui rendre alors toute une série de petits services. Je constate qu'il s'inquiète beaucoup pour le futur. Je ne suis pas le seul ! Il m'annonce aussi plusieurs événements pour ce printemps : une retraite avec *Ajabn Sumedho* à *Wat Pab Nanachat* à partir du 25 mars, une retraite chrétiens/bouddhistes à *Suan Mokkh* du 21 au 28 avril, et, grande nouvelle (ou rumeur), le *Dalai-Lama* viendrait à *Suan Mokkh* pour l'anniversaire d'*Ajabn Buddhadasa*, au mois de mai. Si la nouvelle se confirme, je ne peux vraiment pas rater cette rencontre. Elle répondra justement à mon dilemme actuel, la relation entre le *theravada* et le *bouddhisme tibétain*, puisque ma pratique semble m'inciter à passer de l'un à l'autre, sans que je veuille pour autant rejeter l'un ou l'autre.

Si *Ajabn Buddhadasa* et le *Dalai-Lama* trouvent le moyen d'intégrer leurs doctrines dans une compréhension commune, ce sera une grande date pour l'évolution du bouddhisme. La relation entre chrétiens et bouddhistes est très importante aussi, et je suis sûr que cette retraite pourrait m'aider à mieux comprendre le christianisme à partir de mon expérience bouddhiste. Quant à *Ajabn Sumedho*, il est l'un de mes maîtres favoris. Je ne l'ai encore jamais rencontré, mais j'ai été profondément touché par ses livres et ses enseignements enregistrés. Participer à cette retraite serait aussi l'occasion de faire un long séjour à *Wat Pab Nanachat* et d'avoir une meilleure sensation du lieu⁷⁸.

À côté de ces événements, les motivations qui me poussent à partir en voyage autour du monde me semblent bien futiles. Maintenant, j'ai l'impression que le seul but qui compte dans ma vie – et qui semble prendre une priorité absolue sur tous les autres – est l'étude du *Dhamma* et ma progression sur la voie jusqu'au but final, *l'éveil*. Je me rends compte, en lisant *Lama Govinda*, qu'il est encore loin d'être atteint.

Bien sûr, l'état où je suis depuis mon expérience australienne est tellement merveilleux – à côté de l'état ordinaire des êtres qui vivent dans

⁷⁷ Tan Sukhacitto est un ami allemand que j'ai connu à *Suan Mokkh* et qui a été ordonné moine en 1989.

⁷⁸ J'ai participé à la retraite chrétiens/bouddhistes, qui fut très enrichissante, mais ne suis pas allé à celle d'*Ajabn Sumedho*. La Thaïlande n'a pas accordé de visa au *Dalai-Lama*, à la suite de pressions chinoises. Il n'est donc pas venu à *Suan Mokkh*.

le *samsara* – que je pensais que j'étais arrivé au but. Mais à mesure que mon état se stabilise et que je commence à mieux le connaître et le comprendre, je perçois ses limitations, ses insatisfactions et ses imperfections. Lui aussi est *dukkha*, même s'il s'agit d'un *dukkha* plus subtil. Et je ressens encore beaucoup plus fortement qu'avant l'urgence de sortir complètement et définitivement des beaux quartiers du *samsara*.

Dans la dernière partie du livre de *Lama Govinda*, les chapitres sur HUM décrivent l'initiation de *Padmasambhava* et la vie de *Milarepa*. À ce niveau-là, la voie n'est pas une petite affaire et on ne peut plus faire les choses à moitié. Il faut être prêt à affronter les déesses sanguinaires et le seigneur de la mort ! Ce genre de pratiques me semblent plus appropriées dans les grottes ou les monastères de l'Himalaya qu'à *Suan Mokeh* ou *Wat Pah Nanachat*.

Faut-il revenir sur mon idée de partir fin mars, et remettre mon départ à fin mai ? Finalement, rien n'est vraiment capital dans ce voyage. À la limite, je pourrais très bien me contenter d'aller passer trois ou quatre semaines en Europe en juin. Ou même ne pas partir du tout. J'aurais ainsi tout le temps de digérer mon expérience et de voir la forme que prend ma nouvelle vie de *bodhisattva*. Et, pour l'instant, continuer à peindre, à perfectionner mon yoga et à suivre l'enseignement de *Dr Thynn Thynn*.

Depuis deux jours, j'ai installé ma natte⁷⁹ dans la salle à manger. C'est beaucoup plus calme et je me repose mieux. Ce matin, je me suis levé à 3 heures et ai médité jusqu'à 5 heures. Cela m'a fait du bien, mais j'étais très agité. Tous ces événements, je m'en rends compte, ne se passent que dans mon esprit. Toute cette *agitation* n'est basée sur aucun fait concret. C'est fascinant, et un peu inquiétant, d'observer cette prolifération de *formations* mentales. Ce tourbillon de pensées est *dukkha* !

Cette nuit – je ne sais pas si je rêvais ou étais réveillé – j'ai eu une vision, ou une sensation, que j'avais déjà eue auparavant et qui me révélait le sens profond des *cing sageses*, ou de la *sagesse*. Cette image de la *sagesse* ressemblait au cœur d'un livre, une sorte de cylindre compressible et mou, composé d'une pile de pages. Elle m'a laissé une très curieuse impression.

En méditant, j'ai contemplé une nouvelle fois mon diagramme des *chakras*. J'ai analysé en particulier la relation des cinq *chakras* avec les cinq

⁷⁹ Natte : nattes de fibres tressées que les Thaïlandais utilisent pour s'asseoir ou se coucher par terre et qui servent de lits dans les monastères.

préceptes. Les *préceptes* ne sont pas envisagés ici par rapport à autrui, mais dans le sens où ils protègent notre propre pratique et permettent ainsi le développement spirituel. C'est dans ce sens qu'ils correspondent aux différentes étapes de la réalisation d'*anatta* – qui me semblent liées aux quatre fondations de l'*attention* (*satipatthana*) et aux quatre tétrades d'*anapanasati* – ainsi qu'aux quatre *expériences d'éveil*.

Le premier *chakra*, le *chakra* racine, correspond à la naissance et à la mort, au cycle de notre existence dans le *samsara*. Il est lié au premier *précepte*, s'abstenir de tuer des êtres vivants, mais au contraire protéger la vie et donner la vie. C'est l'instinct de survie, la capacité de nous défendre, et l'instinct sexuel, l'impulsion de vie pour la propagation de l'espèce. Sur la voie, il s'agit de transcender les énergies primaires utilisées pour la survie et la procréation et de les utiliser pour progresser vers l'*éveil*.

Le deuxième *chakra*, le *hara*, correspond à l'énergie vitale qui maintient notre corps en vie, à l'abondance matérielle dont il a besoin et à nos rapports avec le monde matériel qui nous entoure. Il est lié au deuxième *précepte*, s'abstenir de voler, de prendre ce qui ne nous est pas offert, mais au contraire donner, être généreux et se détacher des possessions matérielles. Sur la voie, c'est la réalisation d'*anatta* au niveau matériel, de l'*agrégat* du corps – je ne suis pas mon corps – et la première *expérience d'éveil*.

Le troisième *chakra*, le *chakra* du cœur, correspond à l'*amour* et à la *compassion*. Il est lié au troisième *précepte*, s'abstenir de conduites sexuelles non appropriées, de faire souffrir les autres émotionnellement pour satisfaire ses propres désirs. Il s'agit au contraire de transformer l'amour égoïste en amour pour les autres. Sur la voie, c'est la réalisation d'*anatta* au niveau émotionnel, de l'*agrégat* de la *sensation* – je ne suis pas mes *sensations* ni mes émotions – et la deuxième *expérience d'éveil*.

Le quatrième *chakra*, le *chakra* de la gorge, correspond à la communication, à la volonté, à la prise de décision et à la manifestation. Il est lié au quatrième *précepte*, s'abstenir de mentir, mais au contraire pratiquer la *parole juste*, c'est-à-dire purifier la parole, mais aussi abandonner les pensées discursives. Sur la voie, c'est la réalisation d'*anatta* au niveau de l'esprit, des *agrégats* de la *perception*, des *formations* mentales et de la *conscience* – je ne suis pas mon esprit – et la troisième *expérience d'éveil*.

Le cinquième *chakra*, le *chakra* de la couronne, correspond à la connaissance suprême, à l'inspiration et à la vision claire de la réalité. Il est lié au cinquième *précepte*, s'abstenir de consommer de l'alcool et des intoxicants. C'est la purification de l'esprit, faire disparaître les voiles qui

l'obscurcissent pour s'ouvrir à la *sagesse*, à la réalité des choses telles qu'elles sont. Sur la voie, c'est la réalisation de la *vacuité* – l'absence d'existence inhérente, non seulement de soi-même, mais de tous les phénomènes – la réalisation du *nibbana* et la quatrième *expérience d'éveil*, celle de l'*arabant*.

Ces cinq étapes correspondent à la voie du *hinayana*, de celui qui pratique pour son propre salut et aspire à se libérer du *samsara* sans intention de revenir dans le monde pour aider les autres. C'est à partir de cette cinquième étape – qui correspond à la syllabe OM – que l'adepte dont la motivation est le salut de tous les êtres rejoint la voie du *mahayana*, celle qui le reconduit sur la *place du marché*.

La redescente au quatrième *chakra* est la voie du *bodhisattva*. Son action et sa parole sont parfaites et se manifestent spontanément pour le bien de tous les êtres. La dernière étape est le retour au troisième *chakra*, celui du cœur. C'est l'accomplissement du parfait *bouddha*, qui émane la perfection de la *sagesse* et de la *compassion*.

Je ne perçois pas très bien les caractéristiques et les subtilités de ces deux dernières étapes, car je n'en ai pas encore fait l'expérience. Je me suis rendu compte, en lisant les chapitres sur HUM, que je n'avais plus l'impression d'être en domaine connu, comme dans les trois premières parties du livre. Voilà sans doute la voie que je dois pratiquer et apprendre dans cette vie.

Le livre de *Lama Govinda* contient encore une cinquième partie, celle qui explique le sens du *mantra* dans son ensemble, après en avoir disséqué les quatre éléments. C'est peut-être là que je vais trouver les explications qui me manquent sur les étapes de l'*illumination* et les différentes sortes de *bouddhas*.

En tout cas, l'idée de ce diagramme – qui englobe tous les aspects du *Dhamma*, de la vie, de la nature, de l'univers et de la voie – devient de plus en plus claire dans mon esprit. Je perçois une sorte de sphère – comme dans mon tableau de *Katsura (434)* – qui contient tous les éléments de la sagesse universelle ainsi que leurs interrelations. C'est en même temps un système complet et une puissante image de la réalité ultime. Je vais commencer à mettre ces idées noir sur blanc.

Bangkok, 22 février

Longue nuit de sommeil jusqu'à 4 heures 50. Je viens de faire une heure de méditation en jouant avec les visualisations, les images mentales.

Je comprends maintenant pourquoi je ne parvenais jamais à visualiser. Je cherchais à créer des images visuelles au lieu de créer des images mentales, de voir avec les yeux au lieu de voir avec l'esprit. Je me suis mis dans un *état subijhanique* et j'ai fait circuler des sphères et des *bouddhas* de couleurs variées, ainsi que des flammes, dans mes différents *chakras* et *nadis*.

Je dirigeais comme je le désirais les mouvements de ces images. Je les déplaçais dans l'espace ou dans mon corps, je les faisais danser, pivoter ou tourner sur elles-mêmes, je les immobilisais à un certain endroit, je leur donnais une pulsation intérieure. Je pouvais aussi les faire changer de dimension – diminuer ou grandir – changer de couleur ou de forme, les faire émettre des lumières de différentes couleurs ou de la chaleur. Les visualisations n'étaient pas toujours très nettes et je ne les contrôlais pas encore parfaitement. J'avais l'impression de jouer avec elles d'une façon désordonnée et empirique, plutôt que de les utiliser dans un but précis et selon un rituel prédéterminé. J'ai expérimenté aussi la pratique du *toumo*. C'était encore loin d'être parfait, mais j'ai quand même ressenti une grande chaleur intérieure. Il faut que je me familiarise avec ces pratiques et m'entraîne à les maîtriser. C'est un domaine fascinant !

À la fin de ma méditation, après ces expériences de visualisation, j'ai contemplé le concept de la forme et ses multiples aspects. Je pouvais donc créer des formes, des images, les modifier, changer leur taille, les faire passer d'une image plane à deux dimensions à un volume à trois dimensions ou les réduire à un point. Je pouvais aussi les mettre en mouvement, donc leur ajouter la dimension du temps, et leur faire émettre de l'énergie et de la lumière. Je comprenais que ces formes mobiles – et l'énergie qu'elles contiennent – ne sont que des expressions de l'espace, du vide, dans lequel elles se meuvent. Ces expressions font partie de la réalité relative, et sont conditionnées par le lieu et le moment – l'ici et maintenant – où elles se manifestent et par la conscience individuelle qui les perçoit. Elles participent de l'infinie variété des formes qui se manifestent dans tous les autres ici et maintenant de l'univers. Elles se dissolvent alors dans la *vacuité* qui leur a donné naissance, et dans l'infinité de la conscience universelle.

Sur le plan physique, on peut rapprocher tout naturellement le phénomène de la manifestation des formes de la théorie de la relativité. L'énergie est toujours conditionnée par la masse et la vitesse de la forme sous laquelle elle se manifeste, et limitée par la constante de la vitesse de la lumière ($e = mc^2$). Qu'on envisage les objets matériels ou les images mentales, on est toujours dans la réalité relative, où *maya*, le monde des

formes, se déploie comme les expressions variées et chatoyantes de la *vacuité*.

La réalité absolue, elle, est sans forme, sans mouvement, elle n'est pas limitée par l'espace, par le temps ou par la vitesse de la lumière, elle est présente partout et toujours. Elle constitue l'arrière-plan de toutes les formes – passées, présentes et futures – et de l'absence de forme. Elle englobe toutes les dualités et héberge le jeu de cache-cache de l'illusion du monde (*maya*) et de la *vacuité*.

C'est la *sagesse* suprême. Elle est inconsciemment présente partout et toujours, en tout être et en toute chose. Toutefois seul un esprit libéré des limitations et des attachements de l'ego peut la percevoir en conscience. Elle lui dispense alors les inépuisables ressources nécessaires pour poursuivre sa voie vers l'*illumination* totale et pour aider tous les êtres qui souffrent – dans l'*ignorance* de leur véritable nature – à découvrir cette *sagesse* et à progresser sur la voie de la libération.

Bangkok, 24 février

Ces deux derniers jours ont été plutôt agités et je suis retombé pendant de longues périodes dans les souffrances du *samsara*. C'est vraiment très désagréable.

D'abord le doute et l'incertitude concernant mon voyage. Faut-il le repousser ou non ? Je me trouve une fois de plus dans l'impossibilité de trouver des éléments extérieurs qui puissent m'aider à prendre une décision. Je ne dois me fier qu'à moi-même, à mon propre jugement et ma propre intuition. Ce n'est pas facile.

Je n'ai pas de nouvelles de *Tan Santikaro*. Est-ce qu'il va venir à Bangkok ce mois ? Est-ce que je devrais aller passer quelques jours à *Suan Mokkh* au début du mois prochain ? Ce serait l'occasion de participer à la réunion de l'INEB⁸⁰.

Depuis mon dernier entretien avec *Ayya Khema* à Sydney, je n'ai pas eu l'occasion de parler de mon expérience. Cela me manque. J'aurais besoin de partager ce que j'ai vécu – et ce que je vis toujours – et de recevoir les commentaires et les conseils éclairés de quelqu'un qui puisse me

⁸⁰ INEB (International Network of Engaged Buddhists) : réseau international de bouddhistes engagés qui œuvrent pour la paix et la justice sociale . Il s'agit d'une ONG à laquelle *Tan Santikaro* participait activement.

comprendre. J'aurai probablement une entrevue avec *Dr Thynn Thynn* mercredi prochain.

En attendant, il faut que je m'occupe de moi tout seul. Que j'apprenne à prendre soin de mon nouvel état par moi-même. Je me rends compte que cet état est très fragile. Il ne faut pas le malmenier ni l'exposer trop souvent et pendant trop longtemps à des conditions qui lui sont néfastes et le font disparaître. Ces conditions sont en premier lieu les cinq *obstacles*, qui sont aussi les *obstacles* qui empêchent d'atteindre les *jhanas*.

Je m'étais déjà rendu compte que la fatigue et le manque d'énergie me faisaient perdre mon état *éveillé*. L'*agitation*, l'inquiétude et le doute sont également néfastes. Ils engendrent des pensées discursives qui, je le constate, consomment beaucoup d'énergie. Dès que je suis agité, préoccupé par mes propres problèmes ou mes projets d'avenir, je suis plus fatigué et ai besoin de plus de sommeil.

Le désir pour les plaisirs des *sens* et l'aversion réapparaissent quand les *contacts* sensoriels sont trop nombreux. Dans la vie quotidienne, c'est un bombardement constant, et l'*attention* n'arrive pas à contrôler les portes des *sens* assaillies par cette multitude d'objets. C'est ce qui arrive quand je vais en ville, dans les magasins, quand je suis dans la foule, le trafic, le bruit, quand je rencontre des gens ou suis la proie de toutes sortes de tentations. Le désir ou l'irritation apparaissent, de vieilles habitudes remontent et provoquent des réactions. Ce n'est pas encore bien grave, mais c'est le moment de réagir et d'accroître la surveillance de l'*attention*. Ce qui demande aussi de redoubler d'énergie.

Hier et avant-hier, je suis beaucoup sorti et je me suis bien rendu compte de la situation. Je commençais à me trouver des excuses, je me disais que la vie à Bangkok empirait, qu'elle devenait impossible et qu'il était temps que je déménage. Mais, à tête reposée, je constate au contraire que c'est toujours une excellente pratique qui n'a pas fini de me donner des leçons. C'est sûr que dans le silence des monastères et la tranquillité des beaux quartiers de Sydney, j'arrive sans trop d'efforts à rester dans un état *éveillé*. Maintenant, il faut que je m'entraîne à conserver cet état aussi dans les conditions difficiles de Bangkok. Voilà quelle doit être ma pratique de ces prochains mois !

Pendant mon voyage, et le séjour en Europe, j'aurai beaucoup de contacts sociaux, et ce ne sera pas facile non plus. La première chose à faire est de bien assimiler ce que m'ont appris mes expériences australiennes. Et de le maîtriser dans la vie mondaine avant d'aller

m'entraîner au *toumo* ou à de hautes pratiques *tantriques* dans les monastères de l'Himalaya.

Hier après-midi, je suis rentré vers 17 heures d'une journée en ville. J'étais exténué et j'avais l'impression d'être retombé dans les plus bas étages du *samsara*. Alors, j'ai fait une demi-heure de chant et une demi-heure de méditation et j'avais retrouvé toute mon énergie. C'est vraiment étonnant.

Depuis deux jours, je me suis levé à 4 heures et j'ai fait deux heures de méditation, puis une demi-heure de chant. J'ai trouvé que c'était très bénéfique. Hier soir, bien que je sois rentré tard de la Siam Society⁸¹, j'ai fait une heure de méditation pour retrouver ma tranquillité. Je constate que quand les conditions sont difficiles, il faut que je fasse beaucoup de méditation pour compenser. Cela me permet aussi de dormir moins. À la limite, une bonne méditation pourrait presque remplacer le sommeil.

Je ne suis pas parvenu, ces derniers jours, à rentrer dans les *jhanas*. Pourtant mes méditations étaient bonnes, mais plutôt *analytiques*. Ce matin, j'ai médité sur les éléments. La terre, l'élément solide, la matière, les particules qui constituent toutes choses, y compris l'air que nous respirons. L'eau, la fluidité des liquides et des gaz, l'impression de séparation, mais aussi la cohésion qui maintient les formes. Le feu, la chaleur, l'énergie vitale, les ondes d'amour et les sentiments qui lient les êtres. L'air, le mouvement, les vibrations, les ondes sonores, les ondes électromagnétiques de la pensée, la communication entre les êtres. L'éther, enfin, la lumière, la sagesse, ce grand rayonnement cosmique omniprésent auquel tous les êtres sont branchés.

J'ai constaté ce matin que mes genoux allaient beaucoup mieux et que je pouvais m'asseoir sans trop de difficultés et de douleurs dans la posture du lotus⁸².

⁸¹ La Siam Society est une vénérable société culturelle de Bangkok qui a pour but d'étudier, de préserver et de diffuser la culture thaïlandaise. Elle offre à ses membres l'accès à sa bibliothèque et leur propose régulièrement des spectacles, des conférences, des expositions et des voyages d'études.

⁸² Posture du lotus (sanskrit : padmasana) : position assise où les jambes sont croisées, le pied droit reposant sur la cuisse gauche et le pied gauche sur la cuisse droite.

Hier, j'ai fait des courses. Ce qui n'est vraiment pas drôle. J'ai déjeuné au Whole Earth⁸³ et, l'après-midi, j'ai passé deux heures au World Fellowship of Buddhism⁸⁴ à lire les pages sur les *jhanas* dans *le Visuddhi-Magga* (La voie de la purification), de *Buddhaghosa*. Cet ouvrage, s'il est certainement très complet, est écrit dans une langue abstruse et compliquée. La lecture en est fastidieuse et rébarbative. Des pages et des pages de jargon philosophique pour exprimer ce qui pourrait l'être en quelques phrases claires et concises. Comme il fait plus de 800 pages et que la bibliothèque du World Fellowship of Buddhism n'est pas très confortable, je ne crois pas que j'en arriverai facilement au bout.

J'ai fini entre temps le livre de *Lama Govinda*. Il contient tellement d'informations et de connaissances sur le *bouddhisme tibétain* qu'il faudrait que je le relise plus tranquillement pour bien l'assimiler. C'est vraiment un livre essentiel.

J'ai commencé ensuite le troisième volume des *Essais sur le zen* de *D.T. Suzuki*. Il est plus poétique, ce qui me plaît beaucoup. Je perçois le *bouddhisme tibétain* comme la perfection de la *concentration* – acquise grâce à des techniques de méditation très élaborées – et le *zen* comme la *perfection de la sagesse* – exprimée dans la pratique de l'art. Le *theravada* serait la perfection de la moralité (*sila*), fondée sur l'étude et la compréhension des *Quatre Nobles Vérités*.

Si j'applique ce principe à ma propre voie, j'ai l'impression que ma pratique du *theravada* est bien avancée, et que c'est le moment d'aller chez les Tibétains pour parfaire ma pratique de la *concentration* à un haut niveau. Ensuite, je pourrai aller au Japon reprendre la voie de l'art, comme expression humaine de la sagesse divine. Un beau programme que je sens bien.

La première chose à faire est de stabiliser ma base pendant les prochains mois. Il ne faut ni me presser ni m'agiter, mais prendre mon temps afin de trouver un état de calme qui soit solide et durable. Il me semble donc préférable que je ne précipite pas mon départ, mais que je me pose et laisse venir les choses à moi, sans impatience et sans *agitation*.

⁸³ Whole Earth : un restaurant végétarien de Bangkok.

⁸⁴ World Fellowship of Buddhism : association bouddhiste internationale dont le siège, situé à Bangkok, organise des conférences et des cours sur le bouddhisme et possède une bibliothèque d'ouvrages bouddhiques.

Ce week-end, j'ai envie de recommencer à peindre. Pour l'instant, je n'ai pas l'intention de reprendre les cours de thaï de l'AUA⁸⁵. Ainsi je me sentirai plus libre et je pourrai consacrer plus de temps à mes autres activités, qui me semblent plus importantes.

Hier soir, à la Siam Society, j'ai assisté à une très belle représentation du jeu d'ombres thaïlandais, avec une belle musique et de superbes et anciennes figurines en cuir de couleur. Elles sont manipulées par de jeunes garçons qui se déplacent en dansant. Cette dissociation entre l'acteur et le personnage ou la scène qu'il anime ou incarne est très intéressante. On la trouve aussi dans le nô, une forme traditionnelle de théâtre japonais, mais rarement en Occident, où l'acteur est en général identifié avec son personnage et se confond avec lui.

Bangkok, 26 février

J'ai passé un week-end tranquille, sans sortir. J'ai commencé à peindre, repris les tableaux commencés il y a quelques mois. J'ai peint trois heures le matin, samedi et dimanche, sans lever le nez. J'étais bien concentré sur mon travail et ça m'a fait du bien. L'après-midi, j'ai lu le livre de *D.T. Suzuki* sur le *zen*. Dimanche, j'ai beaucoup médité pour essayer de retrouver mon état *éveillé*. Il s'est bien effrité pendant cette semaine à Bangkok. Les habitudes et les attachements du passé commencent à reprendre leur pouvoir.

Mes longues séances de méditation ne m'ont pas conduit dans de profonds *jhanas*, plutôt au seuil des *jhanas*. Elles m'ont quand même permis de retrouver un état calme, paisible, et une bonne *équanimité*. Ce qui manque, par contre, c'est la *joie*. Je ressens plutôt une certaine morosité, un certain dépit d'avoir perdu mon merveilleux état. Mon énergie n'est pas très forte non plus. Je suis souvent fatigué, et je dors de nouveau six, sept, huit heures par nuit.

Depuis hier, je m'efforce d'observer les hauts et les bas de mon état de conscience et j'essaie de comprendre les causes qui le modifient, soit dans un sens, soit dans l'autre. J'espère ainsi parvenir à mieux le maîtriser et surtout à rester autant que possible dans les hauts. Car, dans les bas, c'est vraiment *dukkha*. Quand on a vécu pendant une semaine dans un état *éveillé*, il est très dur de retomber dans les vicissitudes du *samsara*. Et

⁸⁵ AUA : école de langues américaine qui enseigne principalement l'anglais. Elle offre également des cours de thaï que j'ai suivis pendant plusieurs mois, sans beaucoup de succès.

on ferait n'importe quoi pour en ressortir. Mais il s'agit d'abord de bien comprendre le processus et ce qu'il y a lieu de faire.

Il est trop facile de mettre la cause de ma souffrance sur le compte du bruit, du trafic, de la pollution ou des tâches quotidiennes. Il serait plus sage de chercher la cause en moi. Je constate que des émotions négatives subtiles s'installent subrepticement, s'infiltrent discrètement dans mon esprit et créent *dukkha*. Il faut donc que je sois beaucoup plus vigilant qu'avant pour les percevoir à temps. Les nuisances ne créent plus de réactions violentes d'aversion, mais une légère contrariété plus ou moins inconsciente. Je ne perçois pas de réaction apparente, mais, dans le fond, il y a un léger désagrément qui, peu à peu, s'amplifie. Il crée comme une petite brume dans l'esprit et, tout à coup, *dukkha* est là, une insatisfaction, une légère mauvaise humeur, la joie a disparu et une certaine lassitude s'installe.

Soudain, l'ego est de nouveau là, il reprend son pouvoir. J'en oublie les autres, je recommence à me préoccuper de mes petits problèmes, l'anxiété et le doute réapparaissent. Dans cette *insatisfaction* envahissante, des désirs pour des plaisirs des *sens* compensateurs apparaissent, je deviens de plus en plus agité et des pensées discursives s'installent dans mon esprit... Et je me retrouve dans l'enfer du *samsara*, sans qu'aucun événement contrariant important n'ait eu lieu. C'est un enchaînement de petits états d'âme négatifs, très subtils.

Pendant quelques jours, ils m'ont mené en bateau sans que je m'en rende compte. Maintenant que je les ai surpris, je me méfie, et je mets en œuvre des moyens pour les neutraliser. Il faut d'abord que je sois sans cesse très attentif. Et aussi que j'accepte de changer certaines choses dans ma vie. Pas extérieurement. Je peux continuer à vivre comme avant et poursuivre mes diverses activités.

Mais je dois changer mon attitude par rapport aux choses, aux gens, à l'environnement, aux circonstances. Je dois apprendre à toujours garder un certain recul, un petit temps de décalage par rapport à la réalité, de façon à ne jamais m'attacher à rien. Les situations doivent passer devant moi comme devant un miroir. Je les perçois clairement, mais elles ne m'affectent plus. Elles ne suscitent pas d'attraction ni de répulsion. Il n'y a plus de préférences. C'est une attitude complètement différente, une nouvelle habitude à prendre.

Il est très important aussi de constamment voir les *trois caractéristiques* en toutes choses. De se rappeler sans cesse que tout est impermanent (*anicca*), que tout change, et que rien n'est parfait, que tout est plus ou

moins insatisfaisant (*dukkha*). Mais c'est surtout *anatta* qui me permet de voir les choses autrement. Pas seulement dans le sens d'*impersonnalité*, de *vacuité*, mais dans celui d'interrelation, de flux, d'universalité. En particulier pour les nuisances et tout ce qui provoque des réactions négatives.

Dans le cas des personnes pour lesquelles j'ai souvent une première réaction automatique d'aversion, j'essaie de substituer, avant même que la réaction d'aversion ne se produise, un sentiment d'*amour bienveillant*, de *compassion*, de compréhension, d'unité.

Pour le bruit, je le considère comme des ondes de communication entre les êtres. Quand je peins, par exemple, je me mets en communion avec les hommes qui travaillent sur le chantier – qui plantent des clous ou utilisent des machines – ou avec ceux qui passent en moto. J'essaie de me mettre dans leur peau et de les comprendre. Je m'efforce de ne plus vivre dans la séparation – où les autres sont un danger ou une nuisance – mais dans l'interrelation entre tous les êtres. Chacun fait son travail, vaque à ses occupations, circule, discute, et se manifeste par des vibrations sonores.

Lorsque je perçois le bruit de cette manière, je ne me sens plus seul et séparé – et donc agressé par le bruit d'autrui –, mais baigné dans la grande vibration de vie et d'activité de la cité. Cela change totalement mon attitude par rapport au bruit. De même que je ne suis pas gêné par le bruit de ma propre activité, je ne le suis plus par celui des activités des autres. Ce n'est pas difficile à pratiquer. Il suffit d'être attentif à chaque bruit, et de se mettre dans la bonne attitude mentale.

Une autre chose qui me fait beaucoup de bien est de me promener, en fin d'après-midi, dans mon quartier, parmi tous ces gens qui vivent et travaillent dans la rue. C'est toujours très animé, mais en même temps paisible et chaleureux. Je marche lentement, en donnant de l'*amour* à tous les gens que je côtoie. Je les regarde avec *équanimité*, sans les juger, et j'essaie de me mettre à leur place et de partager leurs états d'âme et leurs émotions. C'est une forme de *méditation d'amour bienveillant*, sur le terrain, que je trouve très bénéfique.

Je m'efforce d'observer sans cesse mon état. Dès que je sens qu'il se dégrade, je prends le temps de méditer pour retrouver *concentration* et énergie. La *concentration* permet d'être attentif, et de ne pas laisser entrer les négativités. Une bonne manière de ne pas gaspiller mon énergie est de ne pas m'occuper de moi. Et, en conséquence, le meilleur moyen de recharger mon énergie est de m'occuper des autres.

Ce matin, par exemple, j'ai décidé d'aller à *Suan Mokkh* à la fin de la semaine pour la conférence des bouddhistes engagés. J'ai téléphoné et pris rendez-vous avec Khun Pracha⁸⁶, que je suis allé voir à midi. Le simple fait d'avoir pris cette décision et de m'être engagé dans une action de service pour les autres m'a complètement rechargé en énergie et en enthousiasme. C'est frappant !

J'ai déjeuné au Whole Earth où j'ai rencontré un couple russe que je vois souvent au yoga et dont j'admire les performances. Ils habitent Hong Kong et sont très sympathiques. Ensuite, je suis allé acheter une radio avec un lecteur de cassettes pour écouter les enseignements d'*Ayya Khema* et le chant, car mon walkman ne marche plus. Cet appareil permet aussi de copier rapidement les cassettes.

Je suis retourné au practice pour taper des balles de golf. C'est une agréable sortie, maintenant que je passe mes après-midis à la maison. Ça va plutôt mieux. Je remarque que je suis plus attentif à mon mouvement, que j'arrive mieux à le contrôler et aussi à ralentir mon rythme. Il reste à voir si cela ira aussi bien sur le parcours. C'est comme quand j'essaie d'appliquer les secrets de l'état *éveillé* à la vie quotidienne à Bangkok, ça ne marche pas du premier coup, et ça commence toujours par quelques déconvenues.

Enfin, après quelques jours de doute, d'anxiété et d'incertitude, je commence à voir clairement comment je dois pratiquer à l'avenir. Bangkok est toujours un excellent terrain d'entraînement pour stabiliser mon nouvel état et apprendre à ne pas le perdre. Pour continuer sur ma voie, *Ayya Khema* me conseillait de retrouver en méditation mes expériences australiennes, de les revivre régulièrement et de les développer pour aller plus loin. J'ai besoin d'affiner encore ma compréhension d'*anatta*, et en particulier de l'*impersonnalité* des cinq *agrégats*. Et si je n'y parviens pas à Bangkok, j'attendrai l'occasion d'une nouvelle retraite.

Bangkok, 27 février

Hier matin, plein de bonnes résolutions, j'ai peint un tableau rouge et bleu, avec un grand triangle (*Samadhi 547*), commencé avant mon voyage. Il est presque fini. En travaillant, j'ai écouté des cassettes de musique

⁸⁶ Khun Pracha : un des responsables de l'INEB à Bangkok.

sacrée, une *puja* indienne et des chants tibétains. C'était très beau et m'a donné de fortes émotions.

L'après-midi, j'ai relu une grande partie du dernier cahier de mon *Journal*. C'est fascinant, incroyable ! Le simple fait de lire ce que j'ai vécu depuis un mois m'a remis dans mon état *éveillé*. Quand je suis sorti pour ma promenade du soir, j'avais presque retrouvé l'état que j'avais à Sydney. Hier soir, j'étais beaucoup moins fatigué et j'ai commencé à écouter les cassettes d'*Ayya Khema* sur mon nouvel appareil. Cela me fait du bien et j'y découvre de nombreuses subtilités qui m'avaient échappé pendant la retraite.

Ce matin, je me suis réveillé à 4 heures. J'ai fait deux heures de méditation et une demi-heure de chant. Et, à 9 heures, j'avais rendez-vous avec *Dr Thynn Thynn*.

Je lui ai raconté mes « aventures ». Comme je le pressentais, elle m'a tout à fait compris. Elle m'a écouté sans m'opposer de préjugés ou de vues personnelles. Elle m'a dit qu'une porte s'est ouverte pour moi. Je suis dorénavant dans « une nouvelle maison ». Cette expérience m'a également permis de retrouver mon passé qui est, pense-t-elle, du côté des mystiques tibétains.

Elle m'a dit que ces révélations ont été un peu trop brutales et trop nombreuses pour moi. C'est pour cela que j'ai de la peine à me stabiliser. Il me faudra du temps, aussi elle me conseille de mener une vie calme ces prochains mois. Elle me déconseille de continuer à participer à des retraites dans la tradition du *theravada*, où personne ne peut me comprendre et me guider. Elle me conseille plutôt de trouver un bon maître tibétain dans la lignée de *Padmasambhava*, l'école *nyingma*. C'est, semble-t-il, l'école la plus ancienne et aussi la plus mystique. Celle qui enseigne les pratiques du *toumo* et du *Bardo Thödol*.

Dr Thynn Thynn m'a conseillé d'abandonner mon expérience. Maintenant c'est du passé. C'était une étape. Il ne faut pas que j'y reste attaché et que je sois déprimé parce qu'elle est terminée. Des transformations se sont produites en moi, et même si je l'oublie, mon expérience, elle, ne m'oubliera pas. Je ne dois plus dépendre des retraites extérieures, mais apprendre à être en retraite en moi-même. C'est ce

qu'enseigne aussi *Ayya Khema*. Un de ses livres, d'ailleurs, s'appelle *Be an Island to Yourself* (Sois une île pour toi-même)⁸⁷.

En somme, le rythme un peu plus décontracté que j'ai adopté depuis quelques jours est tout à fait ce qu'il me faut pour bien assimiler mes expériences. Ensuite, je continuerai dans le *mahayana* ou le *vajrayana* la voie mystique commencée dans les vies passées.

Dr Thynn Thynn trouve – comme je m'en suis rendu compte moi-même – que je suis maintenant bien engagé sur ma voie et pense que rien ne pourra m'en détourner. Il me suffit d'être patient et confiant, et ma vie va s'organiser sans que j'aie besoin d'intervenir. Lorsqu'on retrouve ainsi une voie du passé, on est complètement guidé par les grandes forces qu'on est parvenu à libérer. C'est bien ce que je ressens.

Dr Thynn Thynn comprend aussi mon attirance pour la dévotion, le chant, la musique, les *mantras*, etc. Les pratiques mystiques sont liées aux forces intuitives de la création, ce qui explique les relations que je découvre entre ma peinture et ma démarche spirituelle.

Ces deux heures de discussion, où j'ai pu enfin confier mes expériences à quelqu'un qui les comprend, m'ont fait beaucoup de bien et m'ont soulagé. Je commence à m'apaiser et vois mon avenir d'une façon plus sereine et plus positive que ces derniers jours. Je comprends que je ne peux pas perdre mon expérience. La vie continue, tout simplement. Ma vision du quotidien va peu à peu se stabiliser et se fondre dans ma nouvelle compréhension de la réalité. Pour l'instant, laissons venir les choses à moi et ne précipitons rien.

J'ai renouvelé mon bail pour trois mois et n'ai pas l'intention de quitter cet appartement avant de voir clairement où ma voie va me conduire. Peut-être que je quitterai la Thaïlande, puisque je n'ai plus grand-chose à apprendre dans le *theravada*. Quant à devenir moine, *Dr Thynn Thynn* pense – comme moi – que c'est certainement une bonne expérience. Elle n'est toutefois pas très utile si elle ne s'accompagne pas d'un enseignement qui corresponde à mes aspirations et de la présence d'un maître capable de me guider.

⁸⁷ J'ai par la suite traduit ce livre en français. Il a été publié par les éditions Dharma sous le titre *Être une île*.

LE PARFUM DE L'ÉVEIL

Hier soir, je percevais de nouveau ce petit scintillement de l'image. Et, ce matin, je contemple la vie du monde comme un film, des images sans substance...

Épilogue

Ma vie active à Bangkok a repris son cours. J'ai continué à peindre et, décidé à mettre en pratique mes nouvelles résolutions, j'ai proposé aux moines de *Suan Mokkh* d'illustrer les couvertures des livres d'*Ajahn Buddhadasa* avec des reproductions de mes tableaux du *Dhamma*. Par la suite, j'ai dessiné des illustrations pour *Evolution-Liberation*, un petit journal publié par *Tan Santikaro*, et publié des posters de mes peintures bouddhiques des *Quatre Nobles Vérités* et des *Émotions divines*.

En mars, j'ai participé au séminaire organisé à *Suan Mokkh* par l'INEB, sur le thème *Dhamma* et écologie, où j'ai rencontré de nouveaux amis qui évoluent dans le milieu du bouddhisme engagé. J'ai discuté longuement avec Chantal, une Parisienne qui m'a donné des informations précieuses sur le *bouddhisme tibétain* en France, et en particulier le *dzogchen*. En avril, je suis retourné *Suan Mokkh* pour la retraite bouddhistes/chrétiens avec *Tan Santikaro* et Père Lawrence, un prêtre américain.

Le 16 mai, je suis parti pour Auckland – première étape de mon périple autour du monde – pour revoir, en sens inverse, certains lieux de mon passé – Tahiti, la Californie, l'Arizona, la Floride, New York – et suis arrivé à Paris le 17 juin.

En arrivant, j'ai tout de suite pris contact avec les centres tibétains dont m'avait parlé Chantal, et, début juillet, je suis allé suivre un séminaire à Karma Ling – un centre tibétain situé en Savoie, à un peu plus d'une heure de route de Musiège⁸⁸ – donné par deux *lamas* de l'école kagyü. Le 7 juillet – jour de mon anniversaire et de la pleine lune qui m'avait semblé particulièrement propice pour devenir moine – je n'ai pas reçu la robe et le bol comme je l'avais pressenti. Mais j'ai rencontré, pendant ce séminaire, une charmante jeune femme, passionnée par le *bouddhisme tibétain*, qui est devenue par la suite ma compagne et ma partenaire sur la

⁸⁸ La maison de Musiège, en Haute-Savoie, fut ma résidence en France de 1976 à 2004.

voie spirituelle. J'ai interprété ce signe du destin comme une incitation à suivre la voie *tantrique* plutôt que la voie monastique !

Au mois d'août, j'ai participé à une retraite *dzogchen* d'un mois à Prapoutel, près de Grenoble, avec Sogyal Rimpoché et Dilgo Kyentse Rimpoché. C'était la première d'une longue série de retraites *dzogchen*, avec Sogyal Rimpoché et, par la suite, avec Namkhai Norbu Rimpoché. Dans les années qui ont suivi, j'ai également retrouvé le *zen*, au Japon, avec Harada Sekkei Roshi et découvert le *ch'an* avec Master Sheng Yen aux États-Unis.

En même temps, je suis toujours resté fidèle au *theravada* et à la pratique des *jhanas*. J'ai participé tous les ans à une retraite d'*Ayya Khema*, jusqu'à sa mort en 1997. Nous avons voyagé ensemble au Sri Lanka et nous nous sommes rencontrés de nombreuses fois en Thaïlande et en Allemagne. Pendant sept ans, nous avons entretenu une correspondance suivie et je l'ai toujours considérée comme mon maître le plus proche. Je suis également retourné régulièrement à *Suan Mokkha*. J'ai rencontré à plusieurs reprises *Ajahn Sumedho*, et participé à une des retraites qu'il donne régulièrement à Amaravati, le monastère où il réside en Angleterre.

J'ai continué la traduction de livres bouddhiques. J'ai traduit un livre d'*Ayya Khema*, qui a été publié en France, et plusieurs ouvrages sur le *bouddhisme tibétain*, commandés par de vénérables *lamas*, qui, à ma connaissance, n'ont jamais été publiés. Pendant plusieurs années, j'ai eu l'occasion d'enseigner le bouddhisme et la méditation à un groupe francophone de Bangkok.

Un jour, bien des années plus tard, j'ai rencontré Éric Baret et le yoga *tantrique* du Cachemire. Une évidence me révéla que j'avais trouvé la formulation de ce que je pressentais depuis longtemps dans ma quête spirituelle. Alors, la fréquentation des monastères, des retraites, des centres bouddhistes et des maîtres *éveillés* a cessé d'être une priorité.

Les enseignements du *Bouddha* restent toutefois enracinés dans mon cœur. Les pratiques formelles ne sont plus pressenties comme une nécessité incontournable pour atteindre un but, l'*éveil*, mais comme une célébration, une offrande à la joie d'être vivant. Les *préceptes*, la méditation, les *jhanas*, les *mantras*, l'investigation de la *sagesse*, les lectures spirituelles, les rencontres avec des amis du *Dharma* font toujours partie de ma vie. Ce ne sont plus, toutefois, des étapes sur une voie, ou des moyens habiles pour évoluer, pour changer ou pour combler un manque, mais des

occasions de ressentir, de partager, de rester connecté au silence lumineux et à la tranquillité vibrante qui imprègnent profondément toutes nos expériences humaines.

La réalité des choses telles qu'elles sont – au jour le jour – est un émerveillement constant et notre plus grand cadeau. L'accueil sans conditions et sans commentaires de ce qui nous échoit dans l'instant, la présence bienveillante et la disponibilité spontanée à ce qui est, rendent superflus et dérisoires tous projets, recherches ou cheminements. La vie devient légère, elle se libère de toute intention d'atteindre quoi que ce soit. Elle exprime la beauté. C'est l'art de célébrer l'ultime dans le quotidien.

Glossaire

Les définitions et les explications des termes bouddhiques de ce glossaire sont souvent données sous les entrées de mots français, par souci de simplification et pour éviter de trop nombreux renvois aux mots *pālis*, sanscrits ou autres, qu'ils tentent de remplacer. Il faut se souvenir toutefois que ces définitions et ces explications s'appliquent toujours aux termes *pālis*, sanscrits ou autres – mentionnés entre parenthèses – dont les entrées françaises ne sont que des traductions souvent approximatives. Pour plus d'explication sur la terminologie bouddhique et la conception de ce glossaire, se référer à l'avant-propos.

Abhidhamma (*pāli*, sanscrit : Abhidharma) : une des trois corbeilles (*ti-pitaka*) du canon bouddhique, avec le *Vinaya* et les *Suttas*. C'est un ouvrage de philosophie et de psychologie bouddhiste. Il contient un classement systématique des enseignements du *Bouddha* et une explication détaillée des phénomènes psychiques et spirituels décrits dans les *Suttas*.

Absorption : voir *jhāna*.

Agitation (*pāli* : uddhacca) : l'*agitation* mentale est un des cinq *obstacles* (*nivāraṇa*) à la méditation et une des dix *entraves* (*samyojana*) qui lient les êtres au *samsāra*. L'*agitation* ne disparaît complètement qu'au quatrième et dernier *niveau d'éveil*, celui de l'*arabant*.

Agrégat (*pāli* : khandha) : *khandha* signifie agrégat, tas, ensemble. Les cinq *agrégats* sont les cinq grandes catégories – ou ensembles d'éléments – qui constituent l'être humain. Il s'agit de l'*agrégat* matériel : le corps (*rūpa*), et des quatre *agrégats* mentaux : la *sensation* (*vedāna*), la perception (*saññā*), les formations mentales (*saṅkhāra*) et la *conscience* (*viññāna*).

Ajahn (thaï) : professeur, enseignant, maître. Titre généralement donné aux moines qui portent la robe depuis plus de dix ans, même s'ils n'enseignent pas.

Ajahn Buddhadasa (1906-1993) : ordonné moine à l'âge de vingt ans, *Ajahn Buddhadasa* fonda en 1932 le monastère de *Suan Mokkh* dans une forêt proche de Chaiya, sa ville natale. À cette époque, c'était le seul monastère de forêt dédié à la méditation dans le sud de la Thaïlande. Le travail d'*Ajahn Buddhadasa* est basé sur une étude approfondie des textes *pālis* – le canon et les commentaires – et sur sa pratique personnelle.

Son approche a toujours été scientifique, directe et pratique. Il s'est efforcé d'expliquer de façon correcte les principes essentiels du bouddhisme original. Ses livres – écrits, ou transcrits à partir de ses discours – remplissent une chambre entière à la bibliothèque nationale et influencent tous les bouddhistes thaïlandais sérieux. À partir des années 1960, des militants et des penseurs dans les domaines de l'éducation, des sciences sociales, de l'écologie et du développement rural sont venus s'inspirer de ses enseignements et de ses conseils. *Ajahn Buddhadasa* a aussi étudié en détail les autres écoles du bouddhisme et les principales traditions religieuses. Il a essayé d'unir les différentes religions afin qu'elles œuvrent ensemble au bien-être de l'humanité. Son ouverture a attiré à *Suan Mokkh* de nombreux amis, érudits et étudiants venant du monde entier. Son dernier projet fut d'établir à *Suan Mokkh* un centre international de *Dhamma* qui organise régulièrement des cours et des séminaires sur le bouddhisme et des retraites de méditation. *Ajahn Buddhadasa* fut, avec *Ajahn Chah*, un des maîtres thaïlandais les plus influents du vingtième siècle. J'ai eu la chance de suivre ses enseignements de 1988 à 1993.

Ajahn Chah (1918-1992) : *Ajahn Chah* rentra pour la première fois au monastère comme novice à l'âge de neuf ans. Il fut ordonné moine en 1939, puis, à partir de 1946, vécut pendant sept ans comme ascète dans la forêt. En 1954, il fonda, dans le nord-est de la Thaïlande, *Wat Nong Pah Pong*, et, en 1975, *Wat Pah Nanachat*. En 1978, il créa *Cittaviveka*, le premier monastère *theravada* en Angleterre. Souffrant du diabète, il passa les dix dernières années de sa vie paralysé et incapable de parler. *Ajahn Chah* fut l'un des maîtres bouddhistes thaïlandais les plus vénérés du vingtième siècle. Plus d'un million de personnes – ainsi que la famille royale de Thaïlande – assistèrent à ses funérailles. Son enseignement est toujours pratiqué dans plus de 250 monastères affiliés à sa tradition, tant en Thaïlande qu'à l'étranger.

Ajahn Sumedho (né en 1934) : moine américain ordonné en Thaïlande en 1967, il devint l'un des premiers disciples occidentaux d'*Ajahn Chah*. En 1975, il fut le premier abbé de *Wat Pah Nanachat*. Par la suite, *Ajahn Chah* l'envoya en Angleterre pour créer des monastères de cette tradition. Il réside actuellement au monastère d'*Amaravati*, près de Londres.

Alexandra David-Néel (1868-1969) : grande voyageuse et exploratrice belge-française, elle fut l'une des premières occidentales à découvrir le Tibet, au début du vingtième siècle. Elle a écrit de nombreux livres sur ses voyages et sur le *bouddhisme tibétain*. Elle passa la fin de sa vie à Digne, dans les Alpes de Haute-Provence. Sa maison est aujourd'hui un centre bouddhiste et un musée.

Amoghasiddhi (sanskrit) : un des cinq *dhyani-bouddhas*. *Amoghasiddhi* symbolise l'aspect de l'action de la conscience *éveillée*.

Amour, amour bienveillant : voir *émotions divines* et *méditation d'amour bienveillant*.

Anagami (pali) : « celui qui ne reviendra plus ». Voir *voie supramondaine*.

Analytique : voir *méditation analytique*.

Anapanasati (pali) : *attention* à l'inspiration et à l'expiration. Pratique de méditation enseignée par le *Bouddha* dans le *Soutra de l'attention à la respiration* (*Anapanasati Sutta*). Cette pratique contient seize étapes, réparties en quatre tétrades, dans lesquelles le pratiquant focalise tour à tour son *attention* sur le corps, les *sensations*, l'esprit et les phénomènes. *Anapanasati* était la principale technique de méditation enseignée par *Ajahn Buddhadasa*, et elle est toujours enseignée au monastère de *Suan Mokkh*.

Anicca (pali) : impermanence. Une des *trois caractéristiques* de l'existence et de tous les phénomènes conditionnés. Les deux autres sont *dukkha* (l'insatisfaction) et *anatta* (l'impersonnalité).

Anatta (pali) : impersonnalité, non-soi. Une des *trois caractéristiques* de l'existence et de tous les phénomènes, conditionnés et non conditionnés. Les deux autres sont *anicca* (l'impermanence) et *dukkha* (l'insatisfaction). Aucun phénomène ne constitue une entité inhérente et permanente qui puisse être considérée comme « moi » ou « mienne ». C'est l'essence de l'enseignement du *Bouddha*, et un des points sur lequel il se différencie de la plupart des autres systèmes de pensée.

Arabant (pali, sanscrit : arhat) : le *noble disciple* qui a atteint le quatrième et dernier niveau de la *voie supramondaine* (lokuttara-magga). L'*arabant* a réalisé le *nibbana* et est, selon la doctrine du *theravada*, complètement *éveillé*. Voir aussi *voie supramondaine*.

Ariya-atthangika-magga (pali) : voir *Noble Voie Octuple*.

Ariya-puggala (pali) : voir *voie supramondaine*.

Ariya-sacca (pali) : voir *Noble Vérité*.

Asalha Puja (pali) : fête bouddhiste qui marque le début de la *pansa*, la retraite des pluies, en juillet. Elle commémore le premier sermon que le *Bouddha* adressa à ses cinq anciens compagnons de méditation, dans le parc aux biches de *Sarnath*, en Inde, ainsi que la création de la *Sangha*.

Asbram (sanskrit) : en Inde, monastère ou centre laïque d'études religieuses et de méditation.

Asura (pali et sanscrit) : démon, dieu jaloux. Un des six *royaumes d'existence*.

Attention (pali : sati) : l'*attention*, ou vigilance, est la capacité de rester présent, l'esprit focalisé sur ce qu'on fait dans l'instant, au lieu de laisser les pensées vagabonder dans le passé et le futur. C'est un aspect important

de la pratique, autant au cours de la méditation que dans la vie quotidienne. L'*attention* est l'un des sept *facteurs d'éveil* et le principal des *cinq pouvoirs*. L'*attention* juste est l'un des aspects de la *Noble Voie Octuple*. Dans la méditation, l'*attention* permet de se concentrer – par exemple sur la respiration (*anapanasati*) – pour développer le calme (*samatha*), ou bien de contempler – par exemple le corps, la *sensation*, l'esprit et les objets mentaux (voir *satipatthana*) – pour développer la *sagesse*.

Avalokiteshrava (sanskrit, tibétain : Chenrezig) : le *bodhisattva* de la *compassion*.

Avijja (pali) : voir *ignorance*.

Ayatana (pali) : voir *sens*.

Ayya (pali) : vénérable, terme respectueux utilisé pour s'adresser à une femme. Lorsqu'il s'agit d'une nonne, *ayya* peut être traduit par sœur.

Ayya Khema (1926-1996) : née à Berlin, *Ayya Khema* fut ordonnée nonne en 1979 au Sri Lanka. Elle enseignait le bouddhisme *theravada* et la pratique des *jhanas*. Elle fonda en 1978, avec *Phra Kantipalo*, *Wat Bouddha Dhamma*, un monastère de la forêt situé en Australie, et, plus tard, un monastère pour les nonnes au Sri Lanka. À l'époque de ce récit, elle vivait dans le sud de l'Allemagne où elle venait de créer un centre de méditation, *Buddha-Haus*. Elle continuait toutefois à voyager et dirigeait régulièrement des retraites en anglais en Europe, en Australie et aux États-Unis. *Ayya Khema* a écrit de nombreux livres sur le bouddhisme *theravada* et la méditation, en allemand et en anglais. J'ai traduit un de ses livres en français, *Être une île*, publié aux éditions Dharma.

Bardo (tibétain) : lit. état intermédiaire. Les six *bardos* décrivent les différents états de conscience qui caractérisent notre vie terrestre ainsi que la période qui sépare la mort de la renaissance. Les six *bardos* sont les *bardos* de la naissance, du rêve, de la *concentration*, de la mort, de la *dharmata* et du devenir.

Bardo Thödol (tibétain) : lit. délivrance par l'audition dans l'état intermédiaire (*bardo*). Texte connu en Occident sous un titre peu approprié, *Le livre tibétain des morts*. Il s'agit d'un ouvrage qui décrit le processus de la mort et de la renaissance et les trois *bardos* qui le concernent. Conçu à l'origine comme un guide de méditation pour l'adepte qui veut se préparer à la mort afin de pouvoir l'utiliser comme une occasion d'atteindre l'*éveil*, le *Bardo Thödol* fut ensuite couramment utilisé par les bouddhistes tibétains dans un rituel funéraire qui consiste à lire quotidiennement ce texte au mort afin qu'il soit capable d'en entendre les directives et de les appliquer pour atteindre l'*éveil* dans le *bardo* du devenir.

Béatitude (pali : *sukha*) : voir *sukha*.

Bhagavad-Gita (sanskrit) : poème philosophique considéré comme l'évangile de l'hindouisme. L'enseignement de Krishna à Arjuna a lieu sur un champ

de bataille, et insiste particulièrement sur l'importance de l'action désintéressée dans la voie spirituelle.

Bienveillance : voir *émotions divines* et *méditation d'amour bienveillant*.

Bodhisattva (sanskrit) : lit. être éveillé. Dans le *mahayana*, le *bodhisattva* fait vœu de revenir dans le *samsara* pour libérer tous les êtres avant d'accéder lui-même à l'*illumination* complète, l'état de *bouddha*. La vertu qui détermine son action est la *compassion*.

Bodhi (*pali*) : voir *éveil*.

Bouddha (*pali* et sanscrit) : lit. l'éveillé. Nom propre qui désigne le *bouddha* Shakyamuni, le *bouddha* historique qui vécut en Inde au cinquième siècle avant notre ère (on écrit alors *Bouddha* avec une majuscule). Nom commun qui désigne un être complètement éveillé, ainsi qu'une statue ou une image d'un *bouddha*. Le *Bouddha* (généralement avec une majuscule) est aussi l'un des *Trois Joyaux* et symbolise alors soit le *bouddha* Shakyamuni, soit le principe de l'éveil.

Bouddhisme tibétain : le bouddhisme – *mahayana* et *vajrayana* – fut introduit au Tibet une première fois au huitième siècle par le maître indien *Padmasambhava*. Invité par le roi Trisong Detsen, il fonda Samye, le premier monastère tibétain et l'école *nyingma*, ou école des anciens. La seconde diffusion du bouddhisme au Tibet eut lieu au onzième siècle, avec la visite des maîtres indiens Atisha et Marpa, à l'origine de l'école *kagyü*. Il faut noter que le *bouddhisme tibétain* a intégré la religion shamanique qui existait au Tibet avant son arrivée, le *bön*. Le *bouddhisme tibétain* actuel comporte quatre écoles : *nyingma*, *kagyü*, *sakya* et *gelug*.

Brahma-vihara (*pali*) : lit. demeure divine. Voir *émotions divines*.

Buddhaghosa : voir *Visuddhi-Magga*.

Buddhata (sanskrit) : voir *nature de bouddha*.

Bush (anglais) : lit. buisson, bosquet. En Australie, ce terme désigne la nature sauvage, ni cultivée ni urbanisée. Vivre dans le *bush* signifie vivre en pleine nature.

Calme : voir *samatha*.

Chaîne d'interdépendance (*pali* : *paticcasamuppada*) : la loi de l'interdépendance – de l'origine conditionnée et interdépendante de tous les phénomènes – est, avec *anatta*, un des fondements de la doctrine bouddhique. Si cette loi est profonde et importante, elle est toutefois difficile à comprendre et elle a suscité, depuis plus de deux mille ans, de nombreux commentaires souvent contradictoires. La loi de l'interdépendance est une des lois de la nature, à savoir que toutes choses – qu'elles fassent partie de l'environnement, de la société, de l'individu ou de l'esprit – sont interconnectées et ont entre elles des relations causales. Le principe général de l'interdépendance est le suivant : « Lorsque ceci est, cela est.

Lorsque ceci se produit, cela se produit. Lorsque ceci n'est pas, cela n'est pas. Lorsque ceci cesse, cela cesse. » Cette loi est généralement exprimée sous la forme d'un enchaînement de douze maillons – dont chacun est la conséquence du précédent et la cause du suivant – qui conduisent de l'ignorance (*avijja*) à l'apparition de la souffrance (*dukkha*), ou à l'apparition du monde. Ces douze maillons sont : l'ignorance (*avijja*), les formations (*sankhara* – parfois traduit par formations *karmiques* ou par intention), la conscience (*viññana*), le corps-esprit (*nama-rupa*), les six bases intérieures – ou organes – des sens (*ayatana*), le contact (*phassa*), la sensation (*vedana*), le désir (*tanha*), l'attachement (*upadana*), le processus du devenir (*bhava*), la naissance (*jati*), la vieillesse et la mort (*jaramarana*). Le douzième maillon, la vieillesse et la mort, produit le chagrin, la lamentation, la peine, la douleur et le désespoir, et l'apparition de toute la masse de la souffrance (*dukkha*). Il y a deux interprétations principales de la chaîne d'interdépendance. L'une la comprend comme un processus lent dont les étapes s'échelonnent sur plusieurs vies, l'autre comme un processus instantané dont tous les aspects s'enchaînent pendant un seul moment de conscience. Le message de cette loi est le suivant : quand l'ignorance est présente, les douze maillons s'enchaînent pour produire la souffrance, mais lorsque l'ignorance cesse, ou n'est pas présente, tout le processus cesse, et la souffrance n'est pas produite. Voir aussi *ignorance*.

Chakra (sanskrit) : centre d'énergie. Il faut noter qu'il existe plusieurs systèmes de *chakras* dans l'hindouisme et le bouddhisme. Le système le plus couramment utilisé dans le bouddhisme tibétain comporte cinq *chakras* : le *chakra* racine ou *chakra* secret (sanskrit : *muladhara*), situé au périnée ; le *hara* ou *chakra* sacré (*svadishthana*), situé dans l'abdomen ; le *chakra* du cœur (*anahata*), situé au milieu de la poitrine ; le *chakra* de la gorge (*vishuddha*), situé dans le cou ; le *chakra* de la couronne (*sahasrara*), situé sur le sommet de la tête. Dans l'hindouisme, le système le plus courant comporte sept *chakras*, les cinq précédents, plus le *chakra* du plexus solaire (*manipura*), situé au creux de l'estomac, et le *chakra* du troisième œil (*ajna*), situé entre les sourcils.

Ch'an (chinois) : voir *zen*.

Chenrezig (tibétain) : voir *Avalokitesvara*.

Cinq obstacles : voir *obstacle*.

Cinq pouvoirs (*pali* : *bala*) : ce sont l'attention (*sati*), la foi (*saddha*), l'énergie (*viriya*), la concentration (*samadhi*) et la sagesse (*pañña*).

Cinq sagesse : dans le *mahayana*, il s'agit de cinq manifestations de la sagesse du Bouddha, ou de la conscience éveillée, représentées par les cinq *dhyani-bouddhas*. Ce sont : la sagesse qui englobe tout, ou sagesse du dharmadhatu – qui connaît directement l'ensemble du cosmos et de la

réalité – symbolisée par le *bouddha* Vairocana ; la sagesse semblable au miroir – qui reflète également toutes choses – symbolisée par le *bouddha* Akshobhya ; la sagesse de l'égalité – qui voit toutes choses avec objectivité – symbolisée par le *bouddha* Ratnasambhava ; la sagesse discriminante – qui perçoit tous les détails des choses – symbolisée par le *bouddha* Amitabha ; la sagesse qui accomplit tout – qui accomplit spontanément toutes les actions nécessaires pour aider les êtres – symbolisée par le *bouddha* Amoghasiddhi.

Compassion : voir *émotions divines*.

Concentration : voir *samadhi*.

Conscience, conscience sensorielle (pali : viññana) : un des cinq *agrégats* et un des douze maillons de la *chaîne d'interdépendance* (paticcasamuppada). Viññana se subdivise en six *consciences*, une pour chacun des six *sens*.

Contact, contact des sens, contact sensoriel (pali : phassa) : le contact entre les organes des *sens* et leurs objets. C'est un des douze maillons de la *chaîne d'interdépendance* (paticcasamuppada).

D.T. Suzuki (1870-1966) : auteur japonais connu pour ses livres sur le bouddhisme, et en particulier ses trois séries d'essais sur le bouddhisme *zen*, qui ont largement contribué à la diffusion du *zen* en Occident.

Dakini (sanskrit) : divinité féminine qui symbolise la *sagesse*. Dans le *vajrayana*, les *dakinis* sont souvent représentées nues et en train de danser ou en union charnelle avec des divinités masculines. Ce terme s'emploie aussi pour désigner la compagne d'un maître, ou d'un *lama*, ou la partenaire féminine dans une relation *tantrique*.

Dalai-Lama (tibétain) : Tenzin Gyatso, le quatorzième *Dalai-Lama*, est considéré par les bouddhistes tibétains comme une incarnation de *Chenrezig*, le *bouddha* de la *compassion*. Il est à la tête de l'école gelug, une des quatre écoles du *bouddhisme tibétain*. Il vit à Dharamsala, dans le nord de l'Inde, où il dirige le gouvernement tibétain en exil.

Deva (pali) : être céleste, divinité, dieu. Les *devas* vivent dans des mondes heureux (le bouddhisme décrit vingt-six mondes divins), ils sont néanmoins mortels et soumis, comme tous les autres êtres vivants, au cycle des renaissances. Les *devas* constituent un des six *royaumes d'existence*. Ce terme sert aussi à désigner les esprits de la nature.

Dhamma (pali, sanscrit : Dharma) : l'enseignement du *Bouddha*. Un des *Trois Joyaux*. Sans majuscule, *dhamma* signifie chose, phénomène.

Dhamma mondain (pali : loka-dhamma) : les huit *dhammas mondains* sont le gain et la perte, la renommée et le déshonneur, la louange et le blâme, le bonheur et le malheur. Le désir pour les *dhammas mondains* positifs et la peur de leurs opposés sont des préoccupations constantes de la vie dans le *samsara* et constituent des obstacles sur la voie.

Dharma (sanskrit) : voir *Dhamma*.

Dharmakaya (sanskrit) : corps de la loi, ou corps de vérité. Un des trois corps d'un *bouddha*. Voir aussi *trikaya*.

Dharmata (sanskrit) : nature du *Dharma*. Voir *nature de bouddha*.

Dhyani-bouddha (sanskrit) : lit. *bouddha* de la méditation. Cinq *bouddhas* transcendants qui symbolisent, dans le *mahayana*, différents aspects de la conscience *éveillée*. Les cinq *dhyani-bouddhas* sont Amitabha, Akshobhya, Ratnasambhava, Amoghasiddhi et Vairocana. Ils servent de support à de nombreuses pratiques de méditation et de visualisation. Voir aussi *cinq sagesse*.

Dr Thynn Thynn : médecin à la retraite, *Dr Thynn Thynn* est une enseignante du *Dhamma* de nationalité birmane. Elle était le guide spirituel du groupe de *Dhamma* dont je faisais partie pendant mon séjour à Bangkok. Elle vit maintenant au nord de la Californie où elle a créé un centre bouddhiste *theravada*, Sae Taw Win II.

Dukkha (*pali*) : insatisfaction, imperfection, souffrance. Une des *trois caractéristiques* de l'existence et de tous les phénomènes conditionnés. Les deux autres sont *anicca* (l'impermanence) et *anatta* (l'impersonnalité).

Il y a trois sortes de *dukkha* : le *dukkha* de la souffrance : la souffrance est douloureuse par elle-même ; le *dukkha* du plaisir : le plaisir n'est pas complètement satisfaisant parce qu'il contient l'incertitude de son accomplissement et de son prolongement, la crainte de sa cessation et la nature douloureuse de la lassitude et de la satiété qu'il ne manquera pas de produire ; et le *dukkha* inhérent à tous les phénomènes conditionnés.

Dürckeheim (1896-2008) : né à Munich dans une famille noble, Graf *Dürckeheim* était un diplomate allemand, psychothérapeute et maître *zen*. Il vécut pendant plusieurs années au Japon où il rencontra *D.T. Suzuki* et commença à pratiquer le *zen*. Dans les années 1950, il fonda un centre spirituel à Todtmoos-Rutte, dans la Forêt-Noire. Il est l'auteur de nombreux livres, dont *Hara, centre vital de l'homme*, qui était un des livres de chevet de *Madame Poinçon*.

Dzogchen (tibétain) : lit. la grande perfection. Doctrine principale de l'école *nyingma* du *bouddhisme tibétain*, introduite au Tibet au huitième siècle par *Padmasambhava*. Ses adeptes considèrent le *dzogchen* comme un enseignement secret du *Bouddha* et comme le niveau suprême de tous les enseignements bouddhiques.

Effort juste (*pali* : *samma-vayama*) : l'*effort juste* est un des aspects de la *Noble Voie Octuple*. Les quatre suprêmes efforts (*pali* : *samma-ppadhana*) sont l'effort d'éviter l'apparition d'un état d'esprit négatif ; l'effort d'abandonner un état d'esprit négatif qui est déjà apparu ; l'effort de

faire apparaître un état d'esprit positif ; l'effort de maintenir un état d'esprit positif qui est déjà apparu.

Émotions divines (*pālī* : brahma-vihara) : Les quatre *émotions divines*, ou demeures divines, sont l'amour bienveillant (*metta*), la compassion (*karuna*), la joie altruiste (*mudita*) et l'*équanimité* (*upekkha*). Les quatre *émotions divines* constituent la pratique essentielle du *bodhisattva*, le sage qui s'est engagé à aider tous les êtres et à les guider sur la voie de l'*illumination*.

L'amour bienveillant (*metta*) consiste à aider autrui à trouver le bonheur et la joie. C'est un amour inconditionnel, désintéressé, qui n'attend rien en retour. Il s'adresse à tous les êtres, il est universel, illimité. La pratique de l'amour bienveillant consiste à respecter tous les êtres tels qu'ils sont, leur droit d'exister ; à prendre le temps de les comprendre, de les écouter ; à coexister paisiblement avec soi-même, avec autrui, avec l'environnement, avec les situations, sans créer de problèmes. L'amour bienveillant est l'opposé de la haine et de l'égoïsme, et l'antidote de l'aversion.

La compassion (*karuna*) est basée sur la compréhension de *dukkha*, des *Quatre Nobles Vérités* et l'expérience de notre propre souffrance. La pratique de la compassion comprend tout ce que nous pouvons faire pour alléger la souffrance d'autrui, aussi bien les actions que la prière et la méditation. La compassion est l'opposé de la cruauté et de la violence. Elle est l'antidote de la malveillance et de la méchanceté.

La joie altruiste (*mudita*) consiste à se réjouir du bonheur des autres, de leurs succès, de leur réussite matérielle, de leurs qualités, de leurs talents, de leurs bonnes actions, de leur foi, de leurs accomplissements spirituels. La joie altruiste est l'opposé de l'envie et de la jalousie, mais aussi de l'affectation et de l'hypocrisie. Elle est l'antidote de la tristesse, du mécontentement et de la dépression.

L'*équanimité* (*upekkha*) consiste à maintenir notre équilibre émotionnel en face des situations agréables et désagréables ; à surmonter les extrêmes de l'attachement, de l'aversion et de l'indifférence pour les êtres et les objets des *sens* ; et à accepter les choses telles qu'elles sont. L'*équanimité* est l'opposé de l'anxiété et de l'*agitation*. Elle est l'antidote des réactions émotionnelles, des désirs et des peurs. Il ne faut pas la confondre avec l'indifférence. L'*équanimité* est un état de parfaite *attention*. Elle perçoit tout et n'ignore rien, mais elle n'est pas affectée par ce qu'elle voit. Elle nous permet de conserver notre calme et notre paix intérieure dans toutes les circonstances de la vie. Voir aussi *équanimité*.

Entrave (*pālī* : samyojana) : il y a dix *entraves* qui lient les êtres au cycle de l'existence, le *samsara*. Ce sont : la croyance en la personnalité, le doute, l'attachement aux rites et règles, l'avidité, l'aversion, la soif d'existence

matérielle subtile, la soif d'existence immatérielle, l'orgueil, l'*agitation* et l'*ignorance*. Le *noble disciple* les abandonne progressivement lors des quatre expériences d'*éveil* de la *voie supramondaine*. Voir aussi *voie supramondaine*.

Équanimité (pali : upekkha) : l'*équanimité* est un état de sérénité qui n'est pas perturbé par les *contacts* des *sens* (phassa) et les *sensations* (vedana) agréables ou désagréables qu'ils produisent. L'*équanimité* est l'une des quatre *émotions divines*, un des sept *facteurs d'éveil* et un des cinq *facteurs de jhana*. Présente dans tous les *jhana*s, l'*équanimité*, plus subtile que *piti* et *sukha*, est perçue clairement, après leur disparition, dans le troisième *jhana*, et atteint son paroxysme dans le calme profond du quatrième *jhana*. Voir aussi *émotions divines*.

État subjhannique : un état de concentration moins profond que celui des *jhana*s.

Éveil (pali : bodhi) : l'état de *bouddha*. Il s'agit d'un état de connaissance et de *sagesse* qui, lorsqu'il atteint la perfection, constitue un *éveil* complet du sommeil de l'*ignorance*. L'expérience qui conduit à cet état. Dans le bouddhisme, le mot *éveil* est plus approprié qu'*illumination* – néanmoins très couramment utilisé, surtout dans le *mahayana* – pour qualifier cet état ou cette expérience.

Éveillé : qui a atteint l'*éveil*. Qui a les caractéristiques de l'*éveil*. Voir *éveil*.

Expérience d'éveil : voir *voie supramondaine*.

Facteur d'éveil (pali : bojjhanga) : les sept *facteurs d'éveil* sont l'*attention* (sati), l'*investigation* du *Dhamma* (dhamma-vicaya), l'*énergie* (viriya), le *ravissement* (*piti*), la *tranquillité* (passaddhi), la *concentration* (*samadhi*) et l'*équanimité* (upekkha).

Facteur de jhana : les cinq *facteurs de jhana* sont : l'*application initiale* (vitakka), l'*application soutenue* (vicara), le *ravissement* (*piti*), la *béatitude* (*sukha*) et l'*équanimité* (upekkha).

Formations : voir *sankhara*.

Fruït : voir *voie supramondaine*.

Gita : voir *Bhagavad-Gita*.

Ghat (hindi) : désigne, en Inde, les marches qui recouvrent les rives des cours d'eau et les berges des lacs, bassins ou réservoirs, et qui permettent de descendre jusqu'au bord de l'eau, en particulier pour y faire des ablutions ou des offrandes.

Guru (sanskrit) : maître spirituel.

Hara (japonais, chinois dantien) : il s'agit du second *chakra*, situé dans l'abdomen, légèrement au-dessous du nombril. C'est le centre de l'énergie vitale du corps et de l'énergie sexuelle.

Hinayana (sanskrit) : lit. petit véhicule. Une des deux grandes branches du bouddhisme – avec le *mahayana* – qui s'est développée en Inde de la

mort du *Bouddha* jusqu'au début de notre ère et qui se veut fidèle à l'enseignement originel du *Bouddha*. Le *hinayana* englobe toutes les écoles du bouddhisme ancien, dont la seule qui ait survécu jusqu'à nos jours est le *theravada*. Ce terme est souvent utilisé avec une connotation péjorative par les adeptes du *mabayana* pour désigner le bouddhisme ancien.

Ignorance (*pali* : *avijja*) : non-connaissance, aveuglement, égarement. Ce terme, lorsqu'il est utilisé dans le bouddhisme, ne signifie pas l'absence de connaissances intellectuelles ou d'éducation, mais l'ignorance des *Quatre Nobles Vérités*, la perception erronée de la nature de la réalité et le voile qui empêche de discerner les *trois caractéristiques* de l'existence et de tous les phénomènes : *anicca* (l'impermanence), *dukkha* (l'insatisfaction) et *anatta* (l'impersonnalité). L'*ignorance* est le premier des douze maillons de la *chaîne d'interdépendance* et la dernière des dix *entraves* qui lient les êtres à l'existence conditionnée du *samsara*. Elle est aussi considérée comme le principal des trois poisons – avec l'avidité et l'aversion qui en découlent – et la cause fondamentale de toutes les souffrances (*dukkha*). Elle ne disparaît totalement que lors de la dernière *expérience d'éveil*, celle de l'*arabant*, l'être complètement éveillé.

Illumination : voir *éveil*.

Illuminé : voir *éveillé*.

Imperfections de la sagesse (*pali* : *vipassanupakkilesa*) : les souillures ou *imperfections de la sagesse* sont des vues fausses qui peuvent se manifester à la suite de certaines expériences de méditation et, sous l'influence du désir, de l'attachement et de l'orgueil, induire le pratiquant à penser qu'il a atteint l'*éveil* ou des stades avancés de la voie.

Impermanence : voir *anicca*.

Impersonnalité : voir *anatta*.

Inattention : voir *attention*.

Insatisfaction : voir *dukkha*.

Jataka (*pali*) : contes et récits qui racontent, entre autres, les vies antérieures du *Bouddha*. Les *Jakas* sont rédigés en vers et font partie de la corbeille des *Suttas*.

Jean Charon (1920-1998) : physicien et philosophe français. Il fut reconnu pour ses recherches sur la théorie unitaire de l'univers et la théorie de la relativité complexe. Il a écrit de nombreux ouvrages de physique et de philosophie. Ses livres philosophiques – en particulier *L'esprit cet inconnu*, *L'Homme et l'Univers* et *J'ai vécu quinze milliards d'années* – sont passionnants et faciles à lire.

Jhana (*pali*, sanscrit : *dhyana*) : absorption méditative. Les *jhanas* sont des états de profonde méditation produits par la *concentration*. Les enseignements

du *Bouddha* citent huit *jhanas* – quatre *jhanas* de la sphère matérielle subtile et quatre *jhanas* de la sphère immatérielle – qui correspondent à des états de conscience du *royaume d'existence* des *devas*. Les quatre premiers *jhanas* sont liés à l'abandon des cinq *obstacles* (*nivarana*), et caractérisés par des expériences successives de ravissement (*pīti*), de béatitude (*sukha*), de contentement et d'*équanimité* (*upekkha*), qui conduisent à un état de calme très profond, propice à l'investigation des phénomènes et au développement de la *sagesse*. Les quatre *jhanas* supérieurs sont directement liés à des expériences de vision intérieure profonde de la réalité : l'infinité de l'espace, l'infinité de la conscience, le néant et l'absence de perceptions et de non-perceptions. Les *jhanas* sont très souvent cités dans les *Suttas* et le *Bouddha* les considérait comme une condition indispensable au développement de la *sagesse*, à l'accès à la *voie supramondaine* (*lokuttara-magga*) et à la réalisation du *nibbana*. Si *Ayya Khema* insistait beaucoup sur l'importance de la pratique des *jhanas*, curieusement, ils sont rarement enseignés dans les milieux bouddhistes occidentaux, et même souvent déconseillés.

Joie, joie altruiste (pālī : mudita) : voir émotions divines.

Kamma (pālī, sanscrit : karma) : lit. action. Dans le monde conditionné, régi par la loi de cause et d'effet, chaque action, bonne ou mauvaises, vertueuse ou nuisible – du corps, de la parole ou de l'esprit – a inévitablement un effet. Au premier niveau, la loi du *kamma* est comprise pour expliquer le principe de la réincarnation. Les naissances, heureuses ou malheureuses – et les conditions de notre vie présente – sont causées par des actions, bonnes ou mauvaises, accomplies dans des vies antérieures. Quant aux actions que nous accomplissons dans cette vie, nous en subirons les conséquences, d'une manière ou d'une autre, dans cette vie ou dans des vies futures. À un niveau plus subtil, chaque moment de conscience a un effet sur les moments de conscience qui vont le suivre. Nous pouvons observer ce phénomène dans le fonctionnement de notre esprit et de notre pensée. Cette loi régit aussi la *chaîne d'interdépendance*, dans laquelle chaque maillon est en même temps l'effet du précédent et la cause du suivant. C'est la loi du *kamma* qui crée le monde conditionné. Elle est basée sur l'*ignorance* de la vraie nature de la réalité, et la croyance en l'existence d'une entité inhérente, une personne, qui est permanente, puisqu'elle peut accomplir des actions à un moment et en récolter les fruits ultérieurement. L'être éveillé, qui a complètement abandonné l'*ignorance*, qui a compris l'*impermanence* et l'*impersonnalité* de tous les phénomènes et de lui-même, n'est plus soumis à la loi du *kamma*, et donc à ses effets, la souffrance (*dukkha*) et la renaissance.

Karmique : relatif au kamma. Voir kamma.

- Karuna* (pali et sanscrit) : compassion. Voir *émotions divines*.
- Kasina* (pali) : disque de couleur utilisé comme objet de méditation.
- Katsura* : villa impériale de Kyoto, au Japon, qui a inspiré une série de mes peintures.
- Khandha* (pali) : voir *agrégat*.
- Kimbin* (japonais) : méditation marchée pratiquée dans le *zen*. Les méditants marchent généralement en cercle à l'intérieur de la salle de méditation, à un rythme plus ou moins rapide.
- Kopan* (tibétain) : monastère tibétain créé en 1971 par Lama Zopa Rimpoché près de Katmandou, au Népal. *Kopan* offre chaque année un cours d'un mois, de méditation et d'introduction au *bouddhisme tibétain*, auquel j'ai participé en 1988.
- Kundalini* (sanskrit) : lit. serpent. Énergie spirituelle qui sommeille, enroulée à la base de la colonne vertébrale. Lorsqu'on la réveille par la méditation, le yoga ou des pratiques *tantriques*, elle remonte de *chakra* en *chakra* et se manifeste sous la forme d'expériences mystiques, de révélations et de visions.
- Kuti* (pali) : hutte ou pavillon fermé – avec porte et fenêtres – qui sert d'habitation aux moines de la forêt.
- Lama* (tibétain, sanscrit : *guru*) : maître spirituel dans le *bouddhisme tibétain*. Le *lama* peut être un moine ou un laïque. Ce terme s'emploie aussi pour désigner un moine tibétain, qui n'est pas nécessairement un maître.
- Lama Govinda* (1898-1985) : bouddhiste allemand, il fut ordonné moine *theravada* au Sri Lanka, puis devint par la suite un bouddhiste tibétain. Il explora le Tibet, vécut pendant trente ans dans l'Himalaya, au nord de l'Inde, et s'installa à la fin de sa vie en Californie. Il a écrit de nombreux livres, dont *Le chemin des nuages blancs*, qui raconte son voyage au Tibet, *Les fondements de la mystique tibétaine*, et une étude sur la structure interne du *Yi Jing*.
- Lanzo del Vasto* (1901-1981) : philosophe, poète et artiste italien. Disciple de Gandhi, il œuvra au dialogue interreligieux, il fut un militant de l'écologie, de la paix et de la non-violence, et exprima souvent ses opinions en s'imposant de longues périodes de jeûne. Il voyagea en Inde dans les années 1930 et eut une expérience mystique lors d'un pèlerinage aux sources du Gange, avec une vision qui lui dit : « Rentre et fonde ! ». Il rentra alors en Europe et fonda les Communautés de l'Arche, sur le modèle des *ashrams* de Gandhi. Le récit de son voyage en Inde, *Le pèlerinage aux sources*, eut un immense succès.
- Loi de l'interdépendance* : voir *chaîne d'interdépendance*.
- Lokuttara-magga* (pali) : voir *voie supramondaine*.

Madame Poinçon : sage-femme à la retraite, elle enseignait le yoga et le *zen* à Tahiti, où elle avait créé le centre YogZen, dans les années 1980. Elle avait étudié le yoga avec André van Lysebeth (1919-2004), un professeur de yoga belge, disciple de Swami Shivananda (1887-1963), et le *zen* avec Taisen Deshimaru (1914-1982), un maître japonais de l'école Soto qui s'installa en 1967 en France, où il créa un important centre *zen*. *Madame Poinçon* fut mon premier maître spirituel, et je pratiquais très régulièrement le yoga et le *zen* sous sa direction pendant les années où je vivais à Tahiti (1984-1988).

Magga (pali) : voie. Ce terme est utilisé pour qualifier la voie mondaine, qui est la *Noble Voie Octuple (ariya-atthangika-magga)*, et la *voie supramondaine (lokuttara-magga)*, qui comprend les quatre voies d'éveil et leurs fruits.

Magha Puja (pali) : fête bouddhiste qui commémore un enseignement sur *patimokkha*, le code de discipline des moines, que le *Bouddha* donna à 1250 *arabants* – qu'il avait lui même ordonné – qui s'étaient rassemblés spontanément autour de lui. Elle a lieu lors de la pleine lune de février.

Mahayana (sanskrit) : lit. grand véhicule. Une des deux grandes branches du bouddhisme – avec le *hinayana*, le petit véhicule, ou bouddhisme ancien – qui s'est développée en Inde à partir du premier siècle avant J.-C. Le *mahayana* comprend toutes les écoles tardives du bouddhisme qui se sont développées par la suite en Chine, au Japon et au Tibet. Alors que le *hinayana* met l'accent principalement sur la vie monastique et la libération individuelle, l'adepte du *mahayana* aspire à l'*illumination* pour œuvrer à la libération de tous les êtres. Cette attitude est incarnée par le *bodhisattva*, dont la vertu principale est la *compassion*.

Mandala (sanskrit) : représentation symbolique des forces cosmiques qui sert de support à la méditation, en particulier dans le *vajrayana*.

MANI : abréviation pour désigner le *mantra* OM MANI PADME HUM. Voir *OM MANI PADME HUM*.

Mantra (sanskrit) : syllabe, suite de syllabes ou texte, chargé d'énergie, qui est répété par le pratiquant au cours de certaines cérémonies, pendant la méditation ou même pendant toutes les activités de la vie quotidienne.

Mara (pali et sanscrit) : lit. tueur, destructeur. C'est une déité qui personnifie la mort, la tentation, et tout ce qui entrave la progression sur la voie de l'*illumination*. La légende raconte que *Mara* essaya d'empêcher le *Bouddha* d'atteindre l'*illumination* en lui envoyant d'abord des armées de démons pour l'effrayer, puis des jolies filles pour le séduire.

Méditation analytique : il s'agit d'une méditation au cours de laquelle le méditant analyse un point particulier de l'enseignement afin d'en acquérir une compréhension profonde. Voir aussi *vipassana*.

Méditation de la sagesse : voir *vipassana*.

Méditation d'amour bienveillant (pali : metta bhavana) : il s'agit d'une méditation au cours de laquelle le méditant développe d'abord un sentiment d'*amour* à l'intérieur de lui, puis envoie ensuite cet *amour* à tous les êtres. Il commence généralement par ses proches – les gens qu'il aime – puis finit par ses ennemis. Dans le processus, il ne faut pas oublier de s'envoyer de l'*amour* à soi-même. Cette pratique produit une sensation de chaleur, de paix et de bien-être au niveau du cœur, favorable au développement de la concentration (*samadhi*) et des *jhanas*.

Méditation du calme, méditation de la tranquillité : voir *samatha*.

Metta (pali, sanscrit : maitri) : amour, amour bienveillant. Voir *émotions divines*.

Milarepa (1052-1135) : un des plus célèbres yogis et poètes tibétains, disciple de Marpa, qui fut à l'origine de l'école kagyù du *bouddhisme tibétain*. Il médita pendant de nombreuses années dans les grottes de l'Himalaya, vêtu d'une simple robe de coton et se nourrissant d'orties. *Les cent mille chants de Milarepa* font partie des textes canoniques du *mahayana*.

Mode de vie juste (pali : sammā-ajīva) : le *mode de vie juste* est un des aspects de la *Noble Voie Octuple* qui fait partie de la pratique de la moralité (*sīla*). Il s'agit de mener une vie qui soit en accord avec les cinq *préceptes*. Le *mode de vie juste* ne concerne pas seulement notre profession et les tâches que nous effectuons pour gagner notre vie, mais également toutes nos activités, nos loisirs et nos habitudes de vie. L'enseignement préconise de ne pas causer de mal, de tort et de nuisance à autrui, aux autres formes de vie et à l'environnement, mais au contraire de leur apporter du bien-être, de l'harmonie, du bonheur et de la beauté.

Il faut noter que, pour les bouddhistes, certaines professions et activités sont considérées comme difficilement compatibles avec un *mode de vie juste* et le respect des cinq *préceptes*, ou comme une incitation au non-respect des *préceptes*. Il s'agit de celles qui impliquent : de tuer des êtres vivants ; des activités ou des pratiques commerciales qui ne respectent pas les biens matériels d'autrui ; l'abus ou la manipulation de la vie sexuelle d'autrui ; des discours, des déclarations, des publications ou des messages mensongers ; la fabrication ou la vente de boissons alcoolisées ou d'autres intoxicants. Tout pratiquant sérieux doit régulièrement évaluer ses activités par rapport à cet aspect de la voie.

Monde : voir *royaume*.

Moralité : voir *sīla*.

Mudita (pali) : joie altruiste. Voir *émotions divines*.

Mudra (sanskrit) : lit. sceau, signe. Positions du corps ou gestes symboliques des mains utilisés dans certaines pratiques du *mahayana* et du *vajrayana*.

Nadi (sanskrit) : lit. tube, vaisseau, veine. Il s'agit de canaux subtils qui conduisent l'énergie vitale, ou *prana*, entre les *chakras* et jusque dans toutes les parties du corps.

Nature de bouddha (sanskrit : buddhata, japonais : bussho) : il s'agit de l'état *éveillé*, de la nature profonde, éternelle et immuable qui existe, et a toujours existé, en tous les êtres, cachée sous les voiles de l'*ignorance*. Le fait que les êtres possèdent la *nature de bouddha* – même sans en avoir conscience – est ce qui leur permet d'atteindre l'*éveil*. C'est un concept très important dans le *mahayana* – mais contesté par le *theravada* – qui représente l'absolu ou la vraie nature des choses. Les termes suivants ont un sens proche ou équivalent : tathagata-garbha, dharmata, *tathata* (ainséité), *dharmakaya* (corps de vérité).

Nibbana (*pali*, sanscrit : nirvana) : lit. extinction. C'est la cessation des trois poisons – l'avidité, l'aversion et l'*ignorance* – et de toutes les souffrances (*dukkha*) qu'ils génèrent. C'est aussi la fin de toute existence conditionnée et de toute renaissance dans le *samsara*, qui prend effet à la mort du *parahant*. Le *nibbana* est le but suprême et ultime de toutes les aspirations bouddhiques. Il est non né, non produit, non formé et impérissable. Il n'est toutefois ni une annihilation ni un état éternel d'existence. Comme il est vide de toute existence inhérente et de toute appropriation, il n'y a personne qui accède au *nibbana*.

Des expériences temporaires du *nibbana* peuvent se manifester pendant la méditation, en particulier dans les *jhanas*, et à la suite de révélations sur la voie de la *sagesse* et des expériences d'*éveil* de la *voie supramondaine*. L'expérience du *nibbana* n'est toutefois permanente que pour le *noble disciple* qui a atteint le quatrième et dernier *niveau d'éveil*, l'*parahant*.

Nirmanakaya (sanskrit) : corps de transformation, ou corps de manifestation. Un des trois corps d'un *bouddha* (*trikaya*).

Nivarana (*pali*) : voir *obstacle*.

Niveau d'éveil : voir *voie supramondaine*.

Noble disciple (*pali* : ariya-puggala) : les *nobles disciples* sont ceux qui ont atteint un des quatre niveaux d'*éveil* de la *voie supramondaine* (lokuttara-magga). Voir *voie supramondaine*.

Noble Vérité (*pali* : ariya-sacca) : Les Quatre *Nobles Vérités* sont la souffrance (*dukkha*), l'origine de la souffrance, la cessation de la souffrance et la voie conduisant à la cessation de la souffrance, ou *Noble Voie Octuple* (ariya-atthangika-magga). Les Quatre *Nobles Vérités* sont considérées comme la base de l'enseignement du *Bouddha*, et sont reconnues comme telle par tous les bouddhistes.

Noble Voie Octuple (*pali* : ariya-atthangika-magga) : il s'agit de la quatrième *Noble Vérité*. C'est la voie de la pratique, celle qui conduit à la troisième *Noble Vérité*.

Vérité, la cessation de la souffrance (*dukkha*). Ses huit aspects sont : la vue juste et la motivation juste, qui constituent l'entraînement à la *sagesse* (*pañña*) ; l'action juste, la *parole juste* et le *mode de vie juste*, qui constituent l'entraînement à la moralité (*sīla*) ; l'effort juste, l'attention juste et la *concentration* juste, qui constituent l'entraînement à la méditation (*samādhi*).

Non-soi : voir *anatta*.

Novice (*pali* : *samanera*) : le *novice*, s'il vit comme un moine, ne prend que des vœux limités à dix *préceptes*. Le statut de *novice* est un stade préliminaire que l'adepte peut choisir, pendant une certaine période, avant de prendre les vœux de moine. Il est aussi celui des mineurs de moins de vingt ans. Dans certains monastères, une période de noviciat est obligatoire. À *Wat Pah Nanachat*, par exemple, elle est d'un an.

Nyanatiloka (1878-1957) : érudit et auteur bouddhiste allemand, il fut ordonné moine en Birmanie en 1903. Il s'installa ensuite au Sri Lanka, où il fonda en 1911 un monastère pour les moines occidentaux, Island Hermitage, sur une île du lac Ratgama. C'est sur l'île voisine qu'*Ayya Khema* fonda plus tard le monastère de l'île des nonnes. Pendant les deux guerres mondiales, il fut interné par les Anglais en 1914 et en 1939, puis déporté en 1915 et 1941. Il ne fut ensuite autorisé à retourner au Sri Lanka qu'en 1926 et en 1948. Il composa plusieurs ouvrages sur le bouddhisme *theravada*, des traductions des *Suttas* et du *Visuddhi-magga*, et un dictionnaire des termes *palis*.

Nyingma (tibétain) : lit. école des anciens. Une des quatre écoles du *bouddhisme tibétain*.

Obstacle (*pali* : *nivaraṇa*) : les cinq *obstacles*, ou empêchements, sont : le désir pour les plaisirs des *sens* (*kamacchanda*) ; la malveillance (*vyapada*) ; la torpeur et la langueur (*thīna-middha*) ; l'*agitation* et l'inquiétude (*uddhaccakukkucca*) ; le doute sceptique (*vicikiccha*). Ce sont des *obstacles* mentaux à la *concentration* – l'accès aux *jhanas* – et à la *sagesse* – la vision claire des choses telles qu'elles sont. Ce sont également des *obstacles* à l'*éveil*, puisque quatre d'entre eux font parties des dix *entraves* (*samyojana*). Les cinq *obstacles* disparaissent temporairement pendant les *jhanas* et définitivement lors des quatre expériences d'*éveil* de la *voie surpamondaine*.

OM MANI PADME HUM (sanskrit, prononciation tibétaine : OM MANI PEME HUNG) : *mantra* d'*Avalokīteśvara* (tibétain : *Chenrezig*), le *bodhisattva* de la *compassion*. C'est le *mantra* le plus récité par les Tibétains.

Padmasambhava (sanskrit, lit. né du lotus) : appelé familièrement Guru Rimpoché, le précieux maître, il est considéré comme une émanation du *bouddha* Amitabha et vénéré au Tibet comme le second *Bouddha*. Il introduisit le bouddhisme *tantrique* au Tibet au huitième siècle et y fonda *Samye*, le premier monastère bouddhiste. Il est à l'origine de l'école *nyingma* du

bouddhisme tibétain. De nombreux ouvrages relatent en détail la vie miraculeuse et haute en couleur de Guru Rimpoché, ses pratiques *tantriques* avec Yeshe Tsogyal et d'autres *dakinis*, et nous transmettent ses enseignements du *vajrayana* et du *dzogchen*.

Pali : langue indienne dans laquelle sont rédigés les textes canoniques du *theravada* (voir *ti-pitaka*). Les enseignements du *Bouddha* furent d'abord transmis oralement, et furent transcrits – selon la tradition, à partir du premier concile bouddhique qui eut lieu en 480 avant notre ère – d'abord en écriture cingalaise. Il faut noter que les textes *palis* – qui furent rédigés par la suite dans les écritures des différents pays bouddhistes – sont toujours des translittérations, à ne pas confondre avec les traductions. Les textes canoniques qui font autorité dans le *mahayana* sont généralement rédigés en sanscrit, en chinois ou en tibétain.

Pañña (pali) : voir *sagesse*.

Pansa (thaï, *pali* : vassa) : retraite de trois mois qui a lieu, dans le Sud-Est asiatique, durant la mousson, en été. Pendant la *pansa*, les moines ne quittent pas leur monastère et pratiquent plus intensément. Traditionnellement, dans le *theravada*, c'est aussi la période pendant laquelle les hommes, à leur majorité, font l'expérience monastique avant de se marier et de se lancer dans la vie active. C'est le nombre de *pansas* qui détermine l'ancienneté des moines.

Parole juste (pali : samma-vaca) : un des *préceptes* et un des aspects de la *Noble Voie Octuple* qui fait partie de la pratique de la moralité (*sila*). Il s'agit de s'abstenir de quatre sortes de langages : le mensonge, les paroles grossières et les insultes, la médisance, les conversations futiles, et s'efforcer de cultiver leurs opposés : la vérité, les paroles courtoises et les compliments, l'éloge, les conversations enrichissantes.

Patīcasamuppāda (pali) : voir *chaîne d'interdépendance*.

Paul Brunton (1898-1981) : philosophe, mystique, voyageur et maître spirituel anglais. Auteur de plusieurs livres sur ses expériences en Asie, il fut l'un des premiers à transmettre la spiritualité orientale au monde occidental. Il fut en particulier un disciple de Ramana Maharshi, auprès de qui il eut une expérience d'*illumination* dans les années 1930. Il vécut à la fin de sa vie à Vevey, en Suisse, et laissa environ vingt mille pages de notes qui furent publiées, de 1984 à 1988, en seize volumes, sous le titre *The Notebooks of Paul Brunton*.

Perception : voir *sañña*.

Perfection de la sagesse (sanskrit : prajñāparamita) : il s'agit du nom d'une série de quarante *soutras* du *mahayana* qui traitent de la *sagesse*, en particulier de la *vacuité*, l'absence d'existence inhérente. Le plus long compte cent mille

vers. Le plus court, et le plus connu, est le *Soutra du cœur*, qui résume l'essence, le cœur, de la *perfection de la sagesse*. Il est récité quotidiennement dans la plupart des monastères en Chine et au Japon. Prajñāparamita est aussi le nom de la divinité féminine qui symbolise la *perfection de la sagesse*.

Phra (thaï) : mot qui exprime la noblesse et la dignité. Il est souvent employé comme un titre ou une manière de s'adresser à un moine. *Phra* est aussi utilisé comme qualificatif pour le roi, pour certains objets appartenant au roi, ainsi que pour le soleil et la lune.

Phra Kantipalo (né en 1932) : ordonné moine en 1959, Laurence Mills étudia et pratiqua le bouddhisme *theravada* pendant trois ans en Inde, puis pendant onze ans en Thaïlande. Il émigra en 1973 en Australie, et, en 1978, fonda avec *Ayya Khema Wat Bouddha Dhamma*, dont il devint l'abbé et où il enseigna pendant quatorze ans. Il quitta la robe en 1991 et commença à pratiquer *le bouddhisme tibétain* et le *dzogchen* avec Namkhai Norbu Rimpoché. Il fonda par la suite Bodhi Citta Buddhist Centre, à Cairns, dans le nord de l'Australie.

Phassa (pali) : voir *contact*.

Pinyin (chinois) : système officiel de translittération du chinois.

Piti (pali) : ravissement, extase, enthousiasme, joie intense, transport, exaltation, enchantement. *Piti* est un des cinq *facteurs de jhana* et un des sept *facteurs d'éveil*. C'est une expérience qui se manifeste dans le premier *jhana*. *Piti* comporte une certaine excitation et s'accompagne souvent de réactions physiques telles que montées d'énergie, bouffées de chaleur, tremblements, chair de poule, spasmes musculaires, visions lumineuses, etc. L'expérience de *piti* est beaucoup plus intense que celle de *sukha* et la masque dans le premier *jhana*. Voir aussi *sukha*.

Place du marché : Cette expression se réfère à une histoire illustrée du *zen* qui décrit la voie spirituelle : l'histoire du bœuf. La réalisation est représentée par un bœuf, que le pratiquant, par étapes successives, s'efforce de dresser. D'abord il le cherche, soudain il l'aperçoit, puis il l'attrape, et enfin l'apprivoise. À un certain moment, le bœuf et le pratiquant disparaissent, c'est l'expérience de la *vacuité*, ou de l'*éveil*. Mais l'histoire ne s'arrête pas là. À la dernière image, l'être *éveillé* se retrouve sur la *place du marché*, avec son petit baluchon sur l'épaule. Il est revenu dans le monde pour aider tous les êtres à atteindre l'*illumination*.

Prajñāparamita (sanskrit) : voir *perfection de la sagesse*.

Prana (sanskrit) : souffle, énergie vitale.

Précepte (pali : sikkha-pada) : les *préceptes* sont des conseils de comportement que le pratiquant s'efforce de suivre pour éviter de causer de la souffrance, et pour créer, au contraire, du bien-être, pour lui-même et pour autrui.

Les *préceptes* ne sont pas des commandements, mais des suggestions de pratique. Le seul enfer, ou paradis, auxquels sont promis ceux qui respectent ou non les *préceptes*, sont les misères ou les joies qui résultent de leurs actions.

Les bouddhistes laïques pratiquent cinq *préceptes* : s'abstenir de tuer des êtres vivants, s'abstenir de prendre ce qui n'est pas offert, s'abstenir de conduites sexuelles non appropriées, s'abstenir de mentir, s'abstenir de consommer des boissons alcoolisées et d'autres substances intoxicantes, dans le sens de « produisant inattention et insouciance ».

Chacun de ces *préceptes* peut être compris à différents niveaux, et chaque personne décidera pour elle-même du niveau de raffinement qu'elle entend donner à sa pratique.

Par exemple, pour le premier précepte, une personne choisira de ne pas tuer d'êtres humains, une autre de ne pas tuer les mammifères, une autre ne tuera pas non plus les poissons et les oiseaux, mais tuera les insectes, une autre décidera de tuer, en cas de légitime défense, les êtres qui menacent sa vie et celle de ses proches. Le pratiquant sérieux évitera de tuer même un moustique ou une fourmi. Ce qui est important est d'être clair sur le sens qu'on a l'intention de donner à chacun des *préceptes*, et de réévaluer périodiquement son engagement, si possible à la hausse.

Il faut noter que la consommation de viande n'est pas considérée comme une infraction au premier *précepte*, sauf si on a tué l'animal soi-même, si on a donné l'ordre de le tuer ou si on le mange vivant. Dans les pays bouddhistes, les bouchers sont souvent chrétiens ou musulmans.

De nombreux bouddhistes laïques pratiquent huit *préceptes* les jours de pleine lune, de nouvelle lune et de quartiers de lune, lorsqu'ils séjournent dans un monastère et lorsqu'ils suivent une retraite ou une période de pratique plus stricte. Le troisième *précepte* devient alors le vœu de chasteté ; le sixième, s'abstenir de manger l'après-midi ; le septième, s'abstenir de danser, de chanter, d'écouter de la musique et d'aller aux spectacles, de porter des guirlandes et des ornements et d'utiliser du parfum et des cosmétiques ; le huitième, s'abstenir de dormir dans des lits hauts et confortables. Les huit *préceptes* sont également ceux que pratiquent, en Thaïlande, les mae chi (thaï), les femmes qui vivent la vie monacale, mais n'ont pas le droit, dans la plupart des pays *theravada*, d'être ordonnées comme nonnes. Lorsqu'ils vivent dans un monastère, les laïques, hommes ou femmes, qui pratiquent huit *préceptes* se rasent généralement le crâne, comme les moines, et s'habillent en blanc.

Le *novice* (pali : samanera), qui vit comme un moine, ne prend que des vœux limités à dix *préceptes*. Il s'agit des huit *préceptes* précédents, toutefois le septième *précepte* est séparé en deux et devient les septième

et huitième *préceptes*, le huitième devient le neuvième, et le dixième est s'abstenir d'accepter et d'utiliser de l'argent. Ce dernier *précepte* est également une des règles des moines – il y en a environ deux cent cinquante – que, de nos jours, malheureusement, de nombreux moines ne respectent pas.

Preta (sanskrit, *pali* : *peta*) : esprit avide ou affamé. Les *pretas* constituent l'un des six *royaumes d'existence*.

Puja (*pali* et sanscrit) : dans l'hindouisme et le bouddhisme, cérémonie qui comporte généralement des offrandes et la récitation de textes sacrés.

Quatre Nobles Vérités : voir *Noble Vérité*.

Refuge (*pali* : *sarana*) : on devient bouddhiste en prenant *refuge* dans les *Trois Joyaux* : le *Bouddha*, le *Dhamma* et la *Sangha*. Au cours de la cérémonie de prise de *refuge* – accomplie de préférence devant un maître, un moine ou une nonne – l'adepte affirme par trois fois qu'il prend *refuge* dans le *Bouddha*, dans le *Dhamma* et dans la *Sangha*, acceptant ainsi la protection des *Trois Joyaux*. À cette occasion, il offre généralement une bougie, de l'encens et une fleur – en Asie souvent un lotus. Ces trois offrandes symbolisent non seulement les *Trois Joyaux*, mais aussi les trois sortes d'entraînements – la moralité (*sila*), la méditation (*samadhi*) et la sagesse (*pañña*) – et les *trois caractéristiques* de l'existence – *anicca* (l'impermanence), *dukkha* (l'insatisfaction) et *anatta* (l'impersonnalité). La prise de *refuge* est répétée régulièrement par le pratiquant en récitant la prière de *refuge*, en se prosternant devant des images ou statues du *Bouddha* et en faisant des offrandes dans les temples ou les lieux saints. Le *vajrayana* a introduit un quatrième *refuge*, le maître (sanskrit : *guru*, tibétain : *lama*), qui prend préséance sur les trois autres, car il est considéré comme leur incarnation.

Royaume, royaume d'existence : les six *royaumes d'existence* sont les *royaumes* des enfers, des esprits avides (*pretas*), des animaux, des dieux jaloux (*asuras*), des humains et des dieux (*devas*). Si ces *royaumes* peuvent représenter les différents mondes où vivent les êtres vivants – et où ils sont susceptibles de renaître ou d'avoir vécu dans le passé – ils décrivent aussi des conditions d'existence – ou niveaux de conscience – que chacun a l'occasion d'expérimenter au cours de sa vie sur cette terre. Les souffrances de la guerre, de la torture ou de la maladie correspondent au royaume des enfers. La faim et la pauvreté au royaume des esprits avides. L'esclavage, la détention, la violence et l'abus de pouvoir au royaume des animaux. La compétition, les conflits juridiques, l'avidité pour le profit ou le pouvoir au royaume des dieux jaloux. Ces quatre premiers royaumes sont considérés comme plus douloureux que le royaume humain. Les expériences d'extase ou de béatitude, celles des *jhanas* et les périodes de grand bonheur

correspondent au royaume des dieux. Celui-ci contient vingt-six mondes divins qui sont considérés comme plus agréables que le royaume humain. L'alternance de peines et de joies – qui n'atteignent pas les extrêmes qui caractérisent les autres royaumes – correspond au royaume humain. C'est celui qui est considéré comme le plus favorable au développement spirituel.

Sacca (pali) : vérité. Voir aussi *Noble Vérité*.

Sagesse (pali) : pañña, sanscrit : prajña) : une des trois sortes d'entraînements (sikkha), avec la moralité (*sila*) et la méditation (*samadhi*), et un des *cinq pouvoirs*. Si ce terme a le sens très large de connaissance, intelligence, compréhension, dans la voie bouddhique il signifie plus spécifiquement la connaissance intuitive, la compréhension profonde, des *trois caractéristiques* de l'existence et des phénomènes : *anicca* (l'impermanence), *dukkha* (l'insatisfaction) et *anatta* (l'impersonnalité). C'est cette vision profonde qui conduit aux expériences d'éveil de la *voie supramondaine* et à la réalisation du *nibbana*. Elle résulte de la pratique de *vipassana*, la méditation de la *sagesse*.

Le mot anglais « insight » (in : intérieur, sight : vue, vision) – qui n'a pas de mot équivalent en français – signifie en même temps le côté actif de la *sagesse* : l'analyse, l'investigation par la méditation (*vipassana*) ; l'expérience elle-même : la compréhension, la révélation ; et le résultat : la *sagesse*, la vision intérieure et profonde, la vue juste.

Dans le *mahayana*, cette *sagesse* intuitive se réfère surtout à la réalisation de la *vacuité* (voir *perfection de la sagesse*).

Il faut noter qu'en plus de pañña et de *vipassana*, d'autres termes *palis* (ou sanscrits) sont parfois traduits par *sagesse*, car ils ont un sens proche ou un rapport direct avec la *sagesse*. En particulier : *vijja*, la connaissance supérieure ; ñana, qui a un sens proche de *pañña* ; dhamma-vicaya, l'investigation du *Dhamma*, qui est un des sept *facteurs d'éveil*. Voir aussi *vipassana*.

Sainte Thérèse d'Ávila (1515-1582) : mystique catholique espagnole qui décrit avec beaucoup de précision, dans ses écrits, ses expériences de méditation, et en particulier celles des absorptions (*jhanas*). Selon *Ayya Khema*, même si elles sont décrites avec des terminologies complètement différentes, les expériences des *jhanas* sont propres à la nature humaine et non à une religion particulière.

Sakadagami (pali) : « celui qui ne reviendra qu'une fois ». Voir *voie supramondaine*.

Samadhi (pali) : concentration. Dans un sens général, c'est la focalisation de l'esprit sur un objet, qui, même faible, est un phénomène mental associé à toute conscience. La concentration est la condition essentielle de toute méditation. Il existe différents degrés d'intensité de la concentration,

dont les plus élevés permettent d'accéder aux *jhanas* et aux expériences de la *voie supramondaine*. *Samadhi* est une des trois sortes d'entraînements (*sikkha*), avec la moralité (*sīla*) et la *sagesse* (*pañña*). Dans cette catégorie, c'est également un des aspects de la *Noble Voie Octuple*. *Samadhi* est aussi un des sept *facteurs d'éveil* et un des *cinq pouvoirs*. Ce terme est souvent utilisé pour désigner la méditation de la tranquillité.

Samatha (pālī) : calme, tranquillité, synonyme de *samadhi*.

Samatha/vipassana (pālī, sanscrit : shamatha/vipashyana) : calme et *sagesse*, les deux branches du développement mental pratiqué dans la méditation bouddhique, qui agissent en alternance et se renforcent mutuellement.

Sambhogakaya (sanskrit) : corps de jouissance. Un des trois corps d'un *bouddha (trikaya)*.

Samma (pālī) : juste, parfait.

Samsara (pālī) : lit. transmigration perpétuelle. Désigne le cycle des renaissances – le monde conditionné dans lequel nous vivons – qui, tant que nous n'en avons pas perçu la nature illusoire et le considérons comme la réalité, est comparé par le *Bouddha* à un océan de souffrances.

Samsarique : qui a les caractéristiques du *samsara*.

Samyojana (pālī) : voir *entrave*.

Sangha (pālī et sanscrit) : lit. troupeau, congrégation. Ce terme désigne soit la communauté des moines et des nonnes, soit celle des *nobles disciples (ariya-puggala)*, soit l'ensemble des adeptes, y compris les laïques. La *Sangha* est l'un des *Trois Joyaux*.

Sankhara (pālī) : formation, condition. Le sens de ce terme peut avoir différentes connotations, selon le contexte. Dans le sens général de « choses conditionnées », il s'applique à tous les phénomènes de l'existence. Il a toujours le sens actif de « participer à la formation », « être la condition » de quelque chose. Dans le sens de « formations mentales », c'est un des cinq *agrégats*. Dans le sens de « formations *karmiques* », c'est un des maillons de la *chaîne d'interdépendance*.

Sañña (pālī) : perception, un des cinq *agrégats*.

Sarnath : c'est dans le parc aux biches de cette localité – située près de Varanasi, en Inde – que le *Bouddha* donna son premier enseignement – sur les Quatre *Nobles Vérités* – à ses cinq anciens compagnons de méditation. *Sarnath* est l'un des quatre principaux lieux de pèlerinage bouddhistes, avec Lumbini, au Népal, où le *Bouddha* est né, Bodh-Gaya, où il a atteint l'*illumination*, et Kushinagar, où il est mort à l'âge de 80 ans.

Sati (pālī) : voir *attention*.

Satīpatthana (pālī) : les quatre fondations de l'attention (*sati*). Il s'agit de pratiques de méditation décrites dans les deux *suttas* du même nom. Elles

comprennent des exercices de contemplation du corps (*kaya*), de la *sensation* (*vedana*), de l'esprit (*citta*) et des phénomènes, ou objets de l'esprit (*dhamma*).

Sens (*pali* : *ayatana*) : *ayatana* désigne les douze bases, ou sources, dont dépend le processus mental, à savoir les six organes des *sens* et les six *consciénces* sensorielles (*viññana*) – appelés bases intérieures – et les six objets des *sens* – appelés bases extérieures. Le bouddhisme considère qu'il y a six *sens* : les cinq *sens* qui perçoivent les objets matériels – la vue, l'ouïe, le goût, l'odorat et le toucher – et le *sens* de l'esprit qui perçoit les objets mentaux. Les six bases intérieures constituent le cinquième maillon de la *chaîne d'interdépendance*.

Ayatana, dans le sens de sphère, désigne aussi les quatre *jhanas* immatériels (voir *jhana*).

Sensation (*pali* : *vedana*) : un des cinq *agrégats* et un des douze maillons de la *chaîne d'interdépendance* (*paticca-samuppada*). La *sensation*, produite par le *contact* (*phassa*) entre un organe des *sens* et son objet, peut être de trois types : agréable, désagréable ou neutre.

Siddhi (sanskrit) : pouvoir psychique ou surnaturel produit par certaines pratiques spirituelles.

Sila (*pali*) : moralité. Une des trois sortes d'entraînements (*sikkha*), avec la méditation (*samadhi*) et la *sagesse* (*pañña*).

SOHA : voir *SVAHA*.

Sotapanna (*pali*) : « celui qui est entré dans le courant ». Voir *voie supramondaine*.

Soutra : voir *sutta*.

Soutra du cœur : voir *perfection de la sagesse*.

Stupa (sanskrit) : monument symbolique qui représente les différents aspects de l'enseignement et de la pratique bouddhiques. Les *stupas* contiennent souvent des reliques, des textes sacrés ou des images saintes. Ils sont situés à l'intérieur ou aux alentours des temples et des monastères et dans les lieux saints. Ils sont très vénérés par les bouddhistes et sont souvent des buts de pèlerinage.

Suan Mokkeb (thaï) : lit. jardin de la libération. Monastère de la forêt fondé par *Ajahn Buddhadasa*. Il est situé près de Chaiya, dans le sud de la Thaïlande. C'est à *Suan Mokkeb* – où j'ai fait de nombreux séjours et retraites – que j'ai commencé, en 1988, à étudier et pratiquer le bouddhisme *theravada*.

Sukha (*pali*) : béatitude, félicité, bien-être, joie intérieure, bonheur paisible. *Sukha* est un des cinq *facteurs de jhana*. C'est une expérience qui se manifeste dans les deux premiers *jhanas*, elle est moins intense et plus intérieure que *piti* et est surtout perçue dans le deuxième *jhana*, après la disparition de *piti*. Voir aussi *piti*.

Suññata (pali) : voir *vacuité*.

Suprême effort : voir *effort juste*.

Sushumna (sanskrit) : dans le système énergétique indien et tibétain, canal central d'énergie qui longe la colonne vertébrale, dans lequel le yogi fait monter l'énergie sexuelle (*kundalini*) vers le cœur et la tête.

Sutta (pali, sanscrit : sutra) : discours, sermon. Les *Suttas*, les discours du *Bouddha*, constituent une des trois corbeilles (*ti-pitaka*) du canon bouddhique.

SVAHA (sanskrit, les Tibétains le prononce SOHA) : Ainsi soit-il ! Puisse-t-il en résulter du bien ! Invocation rituelle qu'on prononce en Inde après les offrandes. Ce terme figure à la fin de nombreux *mantras* utilisés dans le *mahayana* et le *vajrayana*.

Svastika (sanskrit) : ancien symbole mystique de bonheur et de prospérité. Dans le bouddhisme, il représente la roue du *Dhamma*, la transmission de l'enseignement du *Bouddha*.

Swami Ramdas (1884-1963) : sage, philanthrope et pèlerin indien, il vécut pendant de longues années comme moine errant. Fervent du dieu Rama, il récitait constamment son *mantra* et, à la suite d'une rencontre avec le sage Ramana Maharshi, il eut la réalisation que « Tout est Rama, rien que Rama ». En 1931, il fonda Anandashram, dans le Kerala, un *ashram* qui œuvre toujours à l'amélioration des conditions de vie des habitants locaux. Son livre *Carnet de pèlerinage* décrit avec une grande simplicité sa quête spirituelle sur la voie de la dévotion.

Tai chi (chinois, *pinyin* : taiji ; abréviation courante de tai chi chuan, *pinyin* : taijiquan) : forme de méditation en mouvement, issue des arts martiaux, pratiquée en Chine.

Tan (thaï) : vénérable. Titre généralement donné aux moines qui portent la robe depuis moins de dix ans.

Tan Santikaro : enseignant bouddhiste, traducteur et militant américain, il fut ordonné moine en 1985. Il résida pendant quatorze ans à *Suan Mokkh*, où il enseignait et dirigeait des retraites de méditation pour les Occidentaux. Par la suite, il quitta la robe et fonda Liberation Park, une communauté bouddhiste et un centre de méditation dans le Wisconsin, aux États-Unis. Il est un des principaux traducteurs de l'œuvre d'*Ajahn Buddhadasa* en anglais.

Tantra (sanskrit) : lit. tissu, relation, ensemble. Dans le bouddhisme, ce terme désigne les textes de base du *vajrayana* et les pratiques qu'ils décrivent. Dans la tradition indienne, le *tantra* a pour thème central l'énergie divine, ou énergie vitale, sous la forme de Shakti, divinité féminine et épouse de Shiva. La voie du *tantra* préconise, au lieu de se purifier en rejetant les passions, d'utiliser leur énergie et de la transmuter en *sagesse*. Toutes les activités humaines participent du *tantra*. C'est l'actualisation

du pressentiment du silence et de la tranquillité dans la vie de tous les jours.

Si les symboles sexuels et certaines pratiques sexuelles appartiennent à la tradition tantrique, la connotation sexuelle que les Occidentaux attribuent systématiquement à toute pratique tantrique est abusive.

Tantrique : relatif au *tantra*. Voir *tantra*.

Tao (chinois, *pinyin* : dao) : lit. voie. Dans le *taoïsme*, le *Tao* est le principe premier qui embrasse toutes choses et engendre tous les phénomènes. Il est la réalité ineffable dont est né l'univers.

Taoïsme : philosophie et religion chinoise basée sur le concept du *Tao* et dont l'origine est attribuée à Lao-tseu. Voir *Tao*.

Taoïste : relatif au *taoïsme*, adepte du *taoïsme*.

Tatami (japonais) : revêtement de sol utilisé au Japon, composé de paille de riz compressée recouverte d'une surface de paille tressée. Les *tatamis* ont généralement une épaisseur de 5 cm et une dimension modulaire standard de 90 par 180 cm.

Tathagata-garbha (sanskrit) : voir *nature de bouddha*.

Tathata (*pali* et sanscrit) : ainséité. La nature des choses telles qu'elles sont.

Theravada (*pali*) : lit. doctrine des Anciens. Seule école du *binayana* qui ait subsisté jusqu'à nos jours, le *theravada* est considéré comme la forme la plus ancienne du bouddhisme, et son canon, le *ti-pitaka*, rédigé en *pali*, serait la transcription fidèle des enseignements originels du *Bouddha*. Le *theravada* est pratiqué dans les pays du Sud-Est asiatique : Sri Lanka, Birmanie, Thaïlande, Laos, Cambodge.

Theravadin : relatif au *theravada*, adepte du *theravada*.

Ti-pitaka (*pali*, sanscrit : tripitaka) : les trois corbeilles du canon bouddhique, le *Vinaya* (le code de discipline), les *Suttas* (les discours du *Bouddha*) et l'*Abhidhamma* (la philosophie).

Touk-touk (thaï) : forme motorisée du rickshaw, ce petit véhicule à trois roues est appelé ainsi à cause de son bruit caractéristique. Le *touk-touk* sert de taxi en Thaïlande et dans la plupart des pays d'Asie. Bruyants, inconfortables et peints de couleurs vives en Thaïlande, les *touk-touks* sont très prisés par les touristes pour leur aspect folklorique.

Toumo (tibétain) : lit. chaleur intérieure. Pratique respiratoire qui a pour but d'augmenter fortement la chaleur du corps. Le *toumo* offre au pratiquant une protection contre les froids extrêmes, et lui permet de passer l'hiver dans les grottes de l'Himalaya vêtu d'un simple tissu de coton.

Trikaya (sanskrit) : trois corps, triple corps. Dans le *mabayana*, le *trikaya* représente les trois corps d'un *bouddha* : le *dharmakaya*, le corps de la loi,

ou corps de vérité ; le *sambhogakaya*, le corps de jouissance ; le *nirmanakaya*, le corps de transformation, ou corps de manifestation.

Trois caractéristiques (*pali* : ti-lakkhana) : les *trois caractéristiques* de l'existence et de tous les phénomènes sont *anicca* (l'impermanence), *dukkha* (l'insatisfaction) et *anatta* (l'impersonnalité).

Trois Joyaux (*pali* : ti-ratana) : le *Bouddha*, le *Dhamma* et la *Sangha*. Voir aussi *refuge*.

Uddhacca (*pali*) : voir *agitation*.

Upekkha (*pali*) : équanimité. Voir *équanimité* et *émotions divines*.

Vacuité : (*pali* : suññata, sanscrit : shunyata) : il s'agit de la *vacuité*, ou absence, d'existence inhérente. Dans le *theravada*, ce terme est utilisé dans la doctrine d'*anatta* pour exprimer l'absence de toute entité inhérente ou indépendante qui puisse être considérée comme « moi » ou « mienne ». Dans le *mahayana*, le sens de ce terme est beaucoup plus large et a donné naissance à toute une série d'écoles philosophiques qui l'expliquent chacune à sa manière. La compréhension intellectuelle de la *vacuité*, puis son expérience en méditation, y sont des étapes essentielles du développement de la *sagesse*. Voir aussi *perfection de la sagesse*.

Vajrayana (sanskrit) : lit. véhicule de diamant. Ce terme désigne des écoles ésotériques tardives du bouddhisme *mahayana* qui se sont implantées surtout au Tibet, mais aussi en Chine et au Japon. La tradition orale du *vajrayana* fut ensuite rédigée sous la forme de textes appelés *tantras*. Les enseignements du *vajrayana* sont basés sur la théorie de la *perfection de la sagesse* (*prajñāparamita*). Les pratiques du *vajrayana* comprennent, entre autres, l'initiation par un maître (*guru*) reconnu, la visualisation de divinités et de *mandalas*, ainsi que la récitation de *mantras*.

Vedana (*pali*) : voir *sensation*.

Vijja (*pali*, sanscrit : vidya) : sagesse dans le sens de connaissance supérieure – l'opposé de l'*ignorance* (*avijja*) – que seuls connaissent les êtres *éveillés*, qui ont abandonné la dernière *entrave*, l'*ignorance*. Voir aussi *sagesse*.

Vinaya (*pali* et sanscrit) : une des trois corbeilles (*ti-pitaka*) du canon bouddhique, avec les *Suttas* et l'*Abhidhamma*. Le *Vinaya* contient les règles de vie des moines et des nonnes.

Vinñāna (*pali*) : voir *conscience*.

Vipassana (*pali*) : exploration, investigation, inspection de la réalité, en particulier des *trois caractéristiques* des phénomènes, l'impermanence (*anicca*), l'insatisfaction (*dukkha*) et l'impersonnalité (*anatta*). Méditation analytique, méditation de la *sagesse*, par opposition à la méditation du calme (*samatha*). Voir aussi *samatha/vipassana* et *sagesse*.

Vipassanupakkilesa (*pali*) : voir *imperfections de la sagesse*.

Visuddhi-Magga (pali) : La voie de la purification. Principale œuvre post-canonique du bouddhisme *theravada*, composée au cinquième siècle par l'érudit indien *Buddhaghosa*. Ce commentaire détaillé des enseignements du *Bouddha* fait largement autorité auprès des érudits du *theravada*. Il est toutefois contesté sur de nombreux points par certains maîtres et exégètes, notamment *Ajabn Buddhadasa*.

Voie supramondaine (pali : lokuttara-magga) : elle comprend les quatre étapes, ou niveaux, de l'éveil, les quatre voies et fruits : « l'entrée dans le courant » du sotapanna, « le retour unique » du sakadagami, « le non-retour » de l'anagami et l'éveil complet de l'arahant. Les expériences mystiques que le noble disciple (ariya-puggala) réalise sur cette voie lui permettent d'abandonner définitivement les dix entraves (samyojana) qui lient les êtres au cycle de l'existence, le *samsara*.

Le sotapanna (*pali*), « celui qui est entré dans le courant », est le noble disciple qui a atteint le premier niveau de la *voie supramondaine*. Il a abandonné les trois premières entraves : la croyance en la personnalité, le doute et l'attachement aux rites et règles. Il ne renaîtra pas plus de sept fois dans le *monde* humain.

Le sakadagami (*pali*), « celui qui ne reviendra qu'une fois » dans le *monde* humain, est le noble disciple qui a atteint le deuxième niveau de la *voie supramondaine*. Il n'a pas complètement abandonné les deux entraves suivantes, l'avidité et l'aversion, mais elles ont fortement diminué.

L'anagami (*pali*), « celui qui ne reviendra plus », est le noble disciple qui a atteint le troisième niveau de la *voie supramondaine*. Il a complètement abandonné les quatrième et cinquième entraves, l'avidité et l'aversion. Il ne reviendra plus dans le *monde* humain, mais atteindra le quatrième et dernier niveau de la voie dans un *monde* divin.

L'arahant (*pali*) est le noble disciple qui a atteint le quatrième et dernier niveau de la *voie supramondaine*. Il a abandonné les dix entraves, dont les cinq dernières sont : la soif d'existence matérielle subtile, la soif d'existence immatérielle, l'orgueil, l'agitation et l'ignorance. L'arahant a réalisé le *nibbana* et est, selon la doctrine du *theravada*, complètement éveillé.

Voie du mahayana : elle est composée de cinq voies : la voie de l'accumulation, la voie de la préparation, la voie de la vision, la voie de la méditation et la voie au-delà de l'étude. Les deux premières sont des voies mondaines et les trois dernières des voies supramondaines. Cette manière de classer les différentes étapes et expériences de la voie conduisant à l'éveil est celle qui est utilisée dans le *mahayana* et le *bouddhisme tibétain*. Elle est différente de celle qui est utilisée dans le *theravada* (voir *voie supramondaine*).

Voies et fruits : voir *voie supramondaine*.

Wat (thaï) : monastère, temple.

Wat Bouddha Dhamma : monastère de la forêt situé près de Sydney, en Australie. *Ayya Khema*, qui fonda ce monastère en 1978 avec *Phra Kantipalo*, y dirigeait régulièrement des retraites.

Wat Chonla Prathan (thaï) : monastère situé dans la banlieue nord de Bangkok où résidait *Tan Santikaro* lors de ses séjours à Bangkok.

Wat Pah Nanachat (thaï) : lit. grand monastère international. Monastère de la forêt du nord-est de la Thaïlande, fondé par *Ajahn Chah* pour l'entraînement des moines étrangers, et en particulier des moines occidentaux.

Wu wei (chinois) : lit. ne pas faire, non-action. Le *wu wei* est une philosophie de vie prônée par les *taoïstes*, qui consiste à s'abstenir de toute intention d'accomplir quoi que ce soit. Le pratiquant du *wu wei* se contente de suivre le flux de la vie en répondant spontanément aux besoins et aux demandes qui se présentent.

Yi Jing (chinois) : lit. le classique des changements. Il s'agit du *Livre des mutations*, un des classiques de la culture chinoise. Le *Yi Jing* – qui décrit 64 situations types représentées par des hexagrammes – est un livre de sagesse que les Chinois utilisent depuis plus de trois mille ans comme oracle. Pour plus d'informations, voir la page *Yi Jing* de www.wisdomlight.org.

Zen (japonais) : une des écoles japonaises du bouddhisme *mahayana*. Le *zen* est l'équivalent japonais du ch'an chinois. *Zen* et ch'an sont des termes dérivés du mot sanscrit *dhyana* (*pali* : *jhana*) qui signifie méditation, absorption méditative. Ces écoles du bouddhisme préconisent la pratique de la méditation comme le plus sûr moyen d'atteindre l'éveil.