

CHAPITRE VI

PRATIQUES JUSTES

En pratiquant le Dhyâna, il y a deux aspects à considérer. Le premier est la posture et le deuxième se rapporte aux circonstances et aux conditions.

(Āsana).

I. — Pour la posture à choisir, on peut pratiquer le Dhyâna en marchant, en restant debout, ou assis, ou étendu. Parce que la position assise est la meilleure il faut la considérer en premier lieu sous ses cinq différents aspects.

1° En ce qui concerne les pensées multiples et confuses qui remplissent l'esprit au début de la pratique. Il faut s'exercer à arrêter les pensées pour les immobiliser et pour couper tout à fait leur courant. Si cela est très difficile, il faut pratiquer l'Examen. Donc, pour se débarrasser des pensées multiples et confuses il faut pratiquer l'Arrêt et l'Examen.

a) Il y a trois façons de pratiquer l'Arrêt. On peut le faire en fixant l'attention sur un point déterminé du corps sur la pointe du nez, ou sur le nombril ; par cela l'attention n'est plus attirée par ces pensées qui, de ce fait, disparaîtront. Dans un des Sûtras il est écrit : « *Il faut garder le contrôle de ton mental sans aucun relâchement. Il faut le contrôler comme tu contrôles un singe.* » (1)

(1) L'esprit comparé à un singe qui saute d'un objet à l'autre continuellement. L'esprit est considéré comme un 6^e sens.

On peut le faire en concentrant l'attention sur une seule des pensées, les autres alors disparaîtront et la pensée unique peut, à son tour, être exclue avec plus de facilité. Dans le Sûtra il est dit que des six sens le processus mental est le plus important ; si nous contrôlons l'esprit nous contrôlons les cinq autres sens et également les perceptions qu'ils éveillent.

On peut aussi le faire en se rappelant la véritable nature de tous les objets de pensée. Il faut se rappeler que chaque objet de pensée vient des causes et conditions, et de ce fait n'a aucune nature qui lui est propre (1). Se souvenant de ceci l'esprit n'aura aucune raison de la saisir et la laissera tomber. A ce sujet, le Sûtra dit : « *Il n'y a aucune substance dans les phénomènes, car ils sont composés des causes et des conditions. Tu es appelé un disciple parce que tu reconnais la véritable nature de toute chose et que tu peux empêcher ton esprit de se préoccuper des phénomènes.* »

Quand on commence à pratiquer la méditation, les pensées continuent à s'élever et à déambuler sans cesse. On essaie de comprendre leur véritable nature et d'employer des moyens différents pour les arrêter, mais les pensées illusoire continuent à couler. Dans ce cas il faut réfléchir sur la genèse de la pensée qui a surgi. Dans le passé cette pensée avait une forme qui maintenant a été exterminée ; dans le présent on sait qu'elle n'a aucune existence réelle ; dans le futur elle n'aura pas davantage de réalité. Considérant ceci, on se rend compte que le phénomène de la pensée n'a aucune réalité qui permet de le saisir dans le passé, le présent ou l'avenir ; aussi ne faut-il y prêter aucune attention.

Quoique la vision profonde puisse amener la conviction que ce courant ininterrompu de pensées n'a aucune existence substantielle, et même si l'on peut arriver à en retirer son attention, il se peut, de moment en moment, que des pensées vacillantes se lèvent dans la conscience. Dans ce cas il faut

(1) Aucune entité fixe.

essayer de comprendre la véritable nature de la conscience qui observe ces oscillations de pensée. La conscience se lève quand les six objets externes de pensée prennent contact avec les six sens et que les six consciences internes réagissent à ces stimuli (1). Tant que les six consciences internes (des sens) ne sont pas en contact avec les six objets externes des sens, aucune conscience de ces objets ne se lèvera. En appliquant ceci à la conscience des pensées, qui, nous en sommes convaincus, n'ont aucune véritable existence dans le passé, le présent et l'avenir, nous sommes forcés de reconnaître que de tels phénomènes ne sont que des suppositions de l'esprit. Connaissant la façon dont les pensées se lèvent et sont exterminées, ainsi que leur irréalité dans l'avenir, on peut désormais les exclure de notre attention et de ce fait l'esprit deviendra tranquille. Au fur et à mesure que l'esprit est tranquilisé on devient de plus en plus convaincu de l'irréalité de toute pensée, même celle de sa propre existence (2). Tel est l'ultime principe de tranquillité et de paix incorporé dans le concept du Nirvâna, où toute pensée trouve sa fin naturelle et totale (3).

Dans le lotus de la Bonne Loi il est dit qu'aussitôt que l'esprit s'éparpille il faut le ramener à l'attention juste et le garder sous contrôle. Cela veut dire que ce n'est pas par la diffusion et l'éparpillement de l'esprit que les pensées peuvent être arrêtées, mais que ce n'est que par la concentration et l'attention que l'on peut obtenir cet arrêt. L'esprit humain n'est pas une entité (avec les phénomènes qui lui sont propres que l'on peut saisir et tenir par un effort puissant et soutenu, car, même l'attention juste n'est qu'un moyen serviable pour contrôler les activités de l'esprit. Cela veut dire que dans le commencement de la pratique de Dhyâna on trouvera difficile d'obtenir le contrôle et l'expulsion des pensées et que

(1) Conscience de la vue, de l'ouïe, du toucher, des idées, etc...

(2) Car Nirvâna est au delà de la conscience, et des états d'être ou de non-être.

(3) Le Nirvâna est au delà de tous les concepts et conditions.

si l'on y met trop de violence, le résultat peut être la perte de la raison. Pour devenir un archer expérimenté il faut une longue pratique, il en est de même ; et il faut aussi beaucoup de temps pour réussir la pratique de Dhyâna.

b) Pour « Arrêter et Examiner » il nous faut considérer les moyens de contrôler les pensées vagabondes, soit par l'examen, soit par l'observation, soit par la vision profonde.

Une des façons employées est d'opposer à un état d'esprit mauvais (défavorable) un état d'esprit favorable. Par exemple : à des pensées et désirs licencieux, il faut opposer des pensées de pureté ; à la haine, il faut opposer des pensées de bienveillance ; à l'égoïsme, des pensées sur les cinq agrégats avides de la personnalité. Pour éviter l'effort exagéré, au début de la pratique, et aussi pour contrôler les pensées qui se lèvent *pendant* la pratique, il faut opposer la concentration sur la respiration. Ou bien on peut opposer à des pensées définies l'examen des causes et des conditions qui les ont produites et qui les font telles qu'elles sont en réalité : vides, transitoires et sans substantialité. Faisant ceci, les pensées vagabondes lâcheront prise, elles s'en iront quand on se rendra compte qu'elles sont vaines, et des pensées nouvelles auront moins de chance de se produire.

Le procédé d'examen est souvent mentionné dans notre texte ; donc, pour le moment, nous n'avons pas à le considérer davantage.

Dans un Sûtra il est aussi écrit :

« Tous les phénomènes sont impermanents, n'existant que dans nos propres esprits ; donc en observant le caractère non-substantiel de toute chose et les reconnaissant comme n'étant rien d'autre que des objets des sens, tu ne dois plus leur consacrer de pensée. »

2^o Deuxièmement, il faut considérer la relation de la pratique (de Dhyâna) avec les maladies de l'esprit, telles que

(1) Les constituants de la personnalité qui chacun saisissent les objets et s'y attachent avec avidité.

celle de *sombrier* ou celle de *dérivée*. Parfois, pendant la pratique (de Dhyâna) l'esprit sera assombri, ou obscurci, ou inattentif, ou inconscient ou somnolent. Dans ce cas on doit employer la vision intérieure, en réfléchissant, alors il faut pratiquer l'arrêt. Tel est brièvement décrit le traitement pour ces maladies de l'esprit, mais en l'appliquant il faut être sûr que le remède correspond à la maladie, qu'il n'y a rien qui n'y soit bien approprié.

3^o Assis dans la pratique de Dhyâna, il faut profiter de tous les moyens à notre portée pour nous assurer la tranquillité de l'esprit, comme il a été dit ; si l'esprit est dérangé ou trop actif ou assombri, il faut pratiquer l'arrêt et l'examen (des pensées). Si, malgré cela, l'esprit ne se tranquillise pas il faut pratiquer « l'arrêt pour faire cesser » nos pensées. Si alors le corps et l'esprit deviennent calmes et paisibles, il y aura lieu de croire que le remède était approprié à la maladie et il faut l'appliquer chaque fois que l'on en a besoin. Si malgré la pratique de l'arrêt, l'esprit est chancelant et n'avance pas vers la tranquillité, il faut employer la vision intérieure profonde (1).

Si l'esprit gagne en sérénité, en pureté, en tranquillité et en paix aussitôt que l'on s'est servi de la vision pénétrante, on reconnaît que la vision profonde correspondait à ce besoin, et il faut l'employer pour compléter la pacification. Brièvement décrite, telle est la façon d'ajuster les moyens pour la pratique d'Arrêter et de Réfléchir. Tous ces conseils doivent être suivis avec soin et avec discrétion pour nous permettre d'espérer les bons résultats qu'un esprit tranquille et pacifié peut procurer et en conséquence les récompenses d'un Dhyâna réussi.

4^o La quatrième pratique de l'Arrêt et de l'Examen se réfère au traitement de l'activité minimum des pensées pendant la

(1) Observer avec une vision pénétrante la véritable nature des choses comme caractérisée par l'impermanence, la souffrance et la non-substantialité.

concentration de l'esprit. Après que l'on s'est servi de l'arrêt et de la vision profonde pour supprimer les pensées confuses (le maximum d'activité) il faut s'en servir pour contrôler les pensées d'activité minimum.

Aussitôt que la pensée prédominante est tranquillisée, la concentration sera atteinte, dans une certaine mesure, et par cela même l'esprit deviendra plus subtil. Parce que le corps et l'esprit sont relativement tranquilles et pacifiés, on ressent de la joie, ce qui permet à des pensées erronées d'une moindre importance de s'introduire (1). Ne pas reconnaître ceci, ne pas se servir des moyens appropriés pour empêcher ces pensées fausses et trompeuses de s'élever, permettra à ces pensées de s'augmenter, de devenir égoïstes et teintées de désir. Aussitôt que l'esprit commence à désirer quelque chose il a déjà abandonné l'idée du vide et à rétablir l'idée que certaines choses ont une existence réelle. Si l'on se rappelle le Vide Universel, les irritations causées par les perceptions des sens et par le désir seront éliminées et l'esprit continuera à être tranquille.

Ceci est la pratique d'arrêter. Mais si les pensées de sensations et de convoitises continuent à se lever c'est une preuve que l'esprit est encore asservi, et il faut essayer l'autre remède, celui de la vision profonde pour approfondir la nature de ces pensées secondaires. Aussitôt que l'on se rappelle leur caractère sans substantialité, on n'y sera plus attaché ; aussitôt que l'on cesse de les désirer elles s'en iront, car elles ne sont que des irritations momentanées. Ainsi est résumé brièvement le remède d'arrêter et de pratiquer la vision éclairée, appliqué aux pensées secondaires qui se lèvent au cours de la pratique de Dhyâna. Il y a pourtant une légère différence entre la pratique d'arrêter et celle de la vision éclairée qu'il ne faut pas oublier quand on se retire de la concentration,

(1) Aux pensées dominantes que l'on arrive à chasser, succèdent parfois des pensées vagues, furtives, sortant à peine du subconscient, mais qui peuvent grandir et arriver à remplir le champ mental.

car à ce moment-là, si l'on se sert de ces pratiques d'une façon erronée, cela sera grave.

5^o Quant à la pratique d'arrêter et d'examiner, elle se rapporte à la nécessité d'établir l'équilibre entre le Dhyâna et l'Intelligence.

Si nous obtenons la concentration de l'esprit, soit par la méthode d'Arrêter (les pensées) ou par la méthode de la vision profonde, mais que l'intelligence ne se développe pas, la concentration prendra une forme ignorante et ne pourra pas couper les liens des habitudes mentales. Ou, si l'on a acquis un peu de sagesse (compréhension) cela peut être insuffisant pour se développer complètement, et l'on ne pourra pas alors supprimer tout à fait les liens des impuretés (1). En ce cas il faut appliquer l'analyse à ces liens et à ces impuretés. Faisant ceci, on doit pouvoir s'en débarrasser et obtenir la concentration associée avec la sagesse, employant ainsi les moyens justes pour obtenir l'illumination. Assis en Dhyâna, en employant surtout la vision éclairée, il se peut que subitement une vague d'intelligence intuitive nous enveloppe, mais, puisque la concentration est encore faible, l'esprit sera faible, vacillant, comme une flamme dans le vent, donc cette vague d'intelligence transcendante (prajñâ) ne durera pas longtemps. Il faut employer de nouveau la méthode d'Arrêter toute pensée. En pratiquant avec patience cet arrêt, l'esprit ressemblera à une bougie dans une chambre, qui brûle et brille sans vaciller. Ainsi est résumé brièvement la méthode d'Arrêter et d'Examiner pour obtenir l'équilibre entre la concentration et la sagesse, autrement dit entre la concentration et la réalisation.

Si on pratique le Dhyâna ayant le corps dans une posture

(1) Passage obscur. La concentration et la sagesse doivent toutes les deux être développées pour détruire les impuretés de l'esprit et lui permettre de se libérer. Le Bhikshu emploie le mot « intelligence » dans sa traduction, nous nous permettons de substituer « sagesse », qui est l'intelligence éclairée.

correcte et si l'on se sert correctement de ces cinq moyens pour assurer les bonnes conditions de l'esprit (choisissant le moyen approprié au moment) on obtiendra sans tarder la compétence dans cette pratique et on sera capable de bien l'employer sa vie entière.

II. — Il faut maintenant considérer la deuxième division de la juste pratique de Dhyâna. La première division se réfère à la posture correcte et aux bonnes conditions du contrôle de l'esprit. Cette division se réfère aussi à la méthode d'Arrêter et d'Examiner, selon les circonstances variables et selon les conditions expérimentées. Il est de la première importance d'être assis dans une posture correcte, mais puisque le corps est une servitude, ces conditions et les circonstances peuvent varier. Il faut apprendre à pratiquer l'arrêt et l'examen dans toutes les conditions et dans n'importe quelle circonstance, autrement la pratique sera intermittente, l'esprit sera mis en échec par les revers, les liens de désir et d'attachement seront renouvelés et les souillures des habitudes seront intensifiées. Comment alors, pourrait-on s'attendre à avancer dans la compréhension du Dharma ou celle des pouvoirs de connaissance ? Mais si l'esprit est constamment sous contrôle et que les meilleurs moyens de pratiquer sont constamment employés on augmentera la puissance de compréhension et de réalisation.

Que faut-il entendre par la pratique d'arrêter et d'examiner en relation avec les conditions et les circonstances ou expériences ? Il y a six conditions et six aspects d'expérience, ce qui fait douze points à considérer.

- 1° le premier se réfère à la condition de l'action ;
- 2° pendant que l'on est debout ;
- 3° pendant que l'on est assis ;
- 4° pendant que l'on est couché ;
- 5° pendant que l'on est occupé ;
- 6° pendant que l'on parle.

Dans ces conditions il y a six aspects de conduite :

- 7° la façon dont les yeux regardent les objets ;
- 8° dont les oreilles écoutent les sons ;
- 9° dont le nez enregistre les odeurs ;
- 10° dont la langue enregistre les goûts ;
- 11° les réactions du corps aux choses tangibles ;
- 12° et celles de l'esprit aux idées.

Nous expliquerons la relation de la pratique d'Arrêter et d'Examiner envers ces six conditions et ces six aspects.

1° *L'activité.* — En entamant n'importe quelle activité, il faut se demander : « Pourquoi ai-je entrepris ceci ? » Si l'on est conscient que le motif qui nous inspire n'est pas digne, inspiré par exemple par le découragement, l'irritation ou autre instinct mauvais, il faut cesser l'activité. Si au contraire on est convaincu que l'action est inspirée par un bon motif, par la charité, par la spiritualité, il faut continuer l'activité. Si on continue l'activité il faut concentrer l'esprit sur l'activité pure, sans aucun but ultérieur (i, e, sans désirer une récompense personnelle) (1).

Si l'on cesse l'action (indésirable) et que l'esprit est troublé par des désirs, ou par la colère ou par des pensées égoïstes, il faut employer la pratique d'Arrêter, cela veut dire que l'esprit doit être tranquilisé en le débarrassant des pensées d'où l'action est née. L'action en soi manque de sagesse, conduisant à plus de multiplicité, augmentant la confusion, le mécontentement et la souffrance. L'action est justifiée quand le motif est louable et si l'esprit en est convaincu il sera

(1) « Un enfant se noie, je sauve l'enfant et je continue mon chemin », disent les Japonais ; ce qui est à faire est fait sans s'identifier avec l'acte. Dans tous les systèmes de Yoga on trouve l'enseignement qu'il faut faire, ce qui doit être fait, mais ne pas désirer le fruit de son acte, c'est-à-dire sans égoïsme ni attachement. Dans *l'Eveil de la Foi* il est écrit : « *Il faut toujours concentrer l'attention sur l'acte que l'on est en train de faire, mais non pas sur sa valeur ni notre relation avec ce que l'on fait. On ne doit pas penser « j'agis », mais seulement « il y a ici une activité ».*

apaisé ; mais si le motif n'est pas bon, l'activité doit cesser (1). L'esprit agissant et tout ce qui sort de son activité n'ont aucune réalité saisissable. Quand on aura entièrement compris ceci, les activités dérangeantes de l'esprit cesseront et de par cela l'activité physique cessera aussi. Voilà ce que l'on veut dire par la pratique d'arrêter et d'employer la vision éclairée dans les conditions (déjà décrites).

Il faut se rappeler que l'esprit est encombré par une foule d'impulsions, d'activités qui mènent à l'irritation et des activités bonnes ou mauvaises. Il faut réfléchir sur ceci et réaliser que ni l'esprit agissant, ni l'action qui s'ensuit n'ont une existence réelle, ils sont l'un comme l'autre, vides et vains. Telle est la pratique de l'examen des conditions de l'action.

2° *Etant debout.* — Si l'on se tient ainsi parce que l'on est irrité ou troublé, ou à la recherche de buts égoïstes, il faut changer de posture. Mais si c'est pour un motif qui est bon, il faut continuer à se tenir debout, ayant l'esprit tranquille. Quand on se tient debout on n'est ni en activité, ni en repos, on est prêt à agir ou à s'asseoir et à se détendre. Comment alors pratiquer l'Arrêt et l'Examen dans ces conditions en se tenant debout ? Si l'on se rappelle qu'en continuant debout toutes sortes d'expériences vexatoires et de fluctuations bonnes et mauvaises se manifesteront, il faut se rappeler aussi que la conscience d'être debout (et toutes les activités qui en découlent) n'ont aucune substantialité saisissable, par cela les pensées égarantes seront apaisées et l'activité cessera.

Que veut-on dire par « la pratique de l'examen et de la vision éclairée dans les conditions d'un homme debout ? » Cela veut dire que la pensée (localisée dans le cerveau) est la cause de toutes les irritations et fluctuations bonnes ou mauvaises qui sont vides de toute substance en soi, et, de plus, que la personnalité (qui semble créer l'idée de se tenir

(1) Toute activité bonne ou mauvaise crée davantage de karma, bon ou mauvais, le but est de défaire tous les liens karmiques et de sortir de la ronde de re-naissances dans la paix de Nirvâna.

debout) aussi bien que les pensées et activités, sont toutes sans exception, vides et vaines (1). Telle est ici la pratique de l'Examen.

3^o *Etant assis.* — Nous avons déjà parlé de la pratique d'Arrêter et d'Examiner quand on est assis en Dhyâna. Il faut à ce moment se demander « pourquoi suis-je ici assis ? » Si c'est parce que l'on est contrarié, ou que l'esprit est dérangé, il ne faut pas continuer. Mais si c'est pour un but qui est bon, altruiste, il faut alors prendre cette posture ayant l'esprit concentré et tranquilisé. Comment dans ces conditions pratiquer l'Arrêt ? Etant assis en Dhyâna, il faut comprendre que de ce fait il adviendra des irritations, des fluctuations bonnes ou mauvaises, et, comprenant ceci, on empêchera des pensées erronées de se lever (2). Telle est la pratique d'Arrêter.

Quant à la pratique d'Examiner (étant assis en Dhyâna) il faut se rappeler que c'est parce que nous avons pris cette posture (les jambes croisées et le buste droit) que ces irritations et fluctuations surviennent mais qu'elles n'ont aucune existence réelle (substance en soi) et elles s'en iront. Réfléchissant que la conscience d'être assis n'a aucune substance qui lui est propre, il faut aussi réfléchir que la personnalité l'accompagnant est également sans existence réelle, n'étant que vide et vaine.

4^o *Etant couché.* — Il faut se demander pourquoi on est couché ? Si c'est parce que l'on est paresseux et somnolent, il ne faut pas continuer, mais si c'est parce qu'il est temps de dormir, ou parce que l'on a vraiment besoin de reposer, il

(1) L'irréalité du monde et des phénomènes, vides de substance en soi, est une idée fondamentale du Mahâyâna. Il est écrit : « *Les phénomènes de la vie peuvent être comparés à un rêve, un phantasme, une bulle d'air, une ombre, la rosée miroitante, la lueur de l'éclair et ainsi doivent-ils être contemplés* » (Le Sûtra Immuable).

(2) L'esprit sera par moment presque inévitablement assailli par des pensées, ou des impressions, qui échappent au contrôle du débutant. Parfois l'effort de méditer semble les provoquer.

faut s'allonger ayant l'esprit tranquille. En se couchant il faut prendre la « posture du lion » (1). Le lion se couche sur son côté droit ayant ses pieds croisés. A ce moment, que veut dire la pratique d'« Arrêter ? » Prêt à se reposer, ou à dormir, il faut se rappeler que les fluctuations et les irritations de l'esprit se manifesteront, mais qu'elles sont sans substantialité, sans réalité. Pensant ainsi l'esprit deviendra tranquille. Telle est la pratique d'« arrêter » au moment de s'allonger.

Et que veut dire la pratique de l'examen étant couché ? Il faut se rappeler que c'est à cause du dur travail et de la lassitude qui s'ensuit que l'on est fatigué et que les sens sont émoussés. De part cela des fluctuations et des irritations suivront ; mais toutes les bonnes, comme les mauvaises, sont vides de substance en soi et vaines. Il faut aussi comprendre que la « personnalité » et tout ce qui peut être produit par les conditions de la posture allongée ne sont que vide et vanité. Tel est l'examen dans les conditions de celui qui est allongé.

5^o *Quand on est poussé à faire quelque chose.* — Il faut se demander : « Pourquoi fait-on ceci ? » Si c'est un acte instinctif, ou mauvais, ou égoïste qui nous anime il ne faut pas l'accomplir. Si c'est une bonne action pour le bien-être des autres, il faut l'accomplir. En agissant, certaines irritations et des pensées bonnes ou mauvaises qui dérangent (la tranquillité de l'esprit) se produiront. Pour s'en débarrasser il faut arrêter ces pensées en réalisant que toutes les pensées sont vides et vaines (2). Telle est la pratique à ces moments d'Arrêter.

La pratique de l'Examen, au moment de commencer à faire ceci ou cela, veut dire qu'il faut être pleinement conscient de ce que l'on fait, les mains et le corps complètement.

(1) La position d'un Bouddha couché sur le côté droit, le pied gauche légèrement croisé sur le pied droit, la main droite soutenant la joue.

(2) Le but est d'obtenir le silence de toutes les pensées pour contempler ou réaliser l'Esprit Essentiel, pur, non différencié dans son essence, uni à la Vérité, le Dharmakâya du Bouddha (Sûtra du VI^e Patriarche).

contrôlés par l'esprit, mais on aura à subir toutes espèces de pensées irritantes et troublantes. Réfléchissant sur ceci, puisque les pensées et les actes n'ont aucune substance en soi, on perdra toute confiance en eux. Il faut aussi se rappeler que la « personnalité » agissante et tout ce qui en dépend n'est après tout que vide et vanité. Tel est ce qui est entendu par la pratique de l'Examen et de la vision profonde dans les circonstances.

6° *Parlant.* — En parlant, il faut se rappeler pour quelles raisons on parle. Si c'est pour disputer, ou pour une discussion vexatoire, ou pour dire des paroles sans contrôle poussé par l'instinct, il faut alors garder le silence. Mais si c'est dans un but élevé et altruiste, il est alors permis de parler. A ce moment, quelle est la pratique « d'Arrêter » au moment de parler ? Si l'on se rappelle que du fait de parler (que le motif soit bon ou mauvais) maintes pensées irritantes et dérangeantes doivent se produire, et que la « personnalité » parlante (avec toutes les irritations produites par ses activités) n'ont aucune substance en soi que l'on puisse saisir, les pensées erronées auront une fin naturelle. Telle est la pratique d'Arrêter au moment de parler (1).

Et quelle est la pratique de l'Examen au moment de parler ? Il faut se rappeler que, consciemment et volontairement, on est en train d'exprimer ses pensées en forçant le souffle à passer par la gorge, la langue, le palais, les dents, les lèvres et qu'il y a des voix différentes et une façon différente de se servir des mots. Il faut aussi se rappeler qu'en parlant, on éveille des sensations bonnes ou mauvaises qui irritent et troublent l'esprit. Il faut de plus se rappeler que la « personnalité » qui parle n'a aucune apparence visible et qu'elle est aussi vaine que le sont toutes les perturbations de l'esprit qui dépendent de l'acte de parler. Tel est ce qu'il faut en-

(1) Toutes les activités des sens troublent le calme intérieur de l'esprit.

tendre par la pratique et l'Examen au moment de parler.

Les six occasions d'employer la pratique d'Arrêter et d'Examiner peuvent se présenter en tout temps ; il faut se servir de cette pratique dès que l'on en a besoin et suivant le procédé décrit dans les cinq façons précédentes.

7° La pratique d'Arrêter s'applique aussi à des choses vues. Quand nos yeux saisissent tel ou tel objet, il faut se rappeler que l'objet que l'on aperçoit n'a pas davantage de réalité que le reflet de la lune dans une mare d'eau. Si ce que l'on regarde est plaisant, il ne faut pas laisser le désir se lever dans l'esprit ; si l'objet est répugnant il ne faut pas laisser surgir l'aversion, et si cela n'est ni l'un ni l'autre, il ne faut pas que l'esprit soit dérangé parce qu'il ignore la signification de ce que l'on regarde avec indifférence. Telle est la pratique d'Arrêter au moment de regarder.

Que veut-on signifier par l'Examen pendant que l'on regarde telle ou telle chose ? Il faut se rappeler que tout ce que l'on voit n'est que vanité et vide. Cela veut dire que malgré toute recherche, on ne pourrait trouver aucune substance en propre dans les organes de vision ni dans l'objet vu, ni dans l'espace, ni dans la lumière. Le fait d'être conscient d'un objet est un phénomène qui dépend de la réaction de la lumière sur les yeux et d'autres causes et conditions, y compris le processus mental produit dans l'esprit réagissant aux distinctions que l'on fait entre les diverses choses vues. Donc, à cause des choses vues, toutes espèces d'irritations et d'oscillations (de pensée) bonnes et mauvaises sont expérimentées. Il faut immédiatement réfléchir que la conscience de l'œil n'a aucune apparence visible et il faut aussi comprendre que la « personnalité » qui regarde (et tout ce qui dépend de la vision) ne sont que vanité et vide. Tel est ce qu'il faut entendre par la pratique de l'Examen au moment de regarder (1).

(1) Conscience associée avec la parole, l'ouïe, etc...

8° Que veut-on dire par la pratique de l'Arrêt et l'Examen quand les oreilles entendent des sons ? Aussitôt que l'on devient conscient d'un son il faut se rappeler que cela n'a pas plus de valeur qu'un écho. Si le son est agréable il ne faut pas lui permettre d'éveiller un désir. Si le son est inharmonieux, il ne faut pas le laisser éveiller la peur ni l'aversion. Si le son n'est ni agréable ni désagréable il ne faut pas le laisser éveiller la curiosité ni troubler l'esprit. Tel est ce qu'il faut comprendre par la pratique d'Arrêter au moment d'entendre des sons.

Quelle est la pratique de l'Examen en rapport avec l'ouïe ? Il faut tout de suite se rappeler que tous les sons n'ont aucune réalité. Un son n'est que le résultat de l'appareil auditif mis en contact avec les vibrations qui correspondent à ce mécanisme. Ainsi la conscience de l'ouïe est stimulée et l'esprit peut distinguer des différences. De par ceci on aura toute espèce d'irritations, et d'oscillations de pensées, bonnes ou mauvaises. Tel est l'effet d'entendre des sons (1). Il faut réfléchir que la conscience de l'oreille n'a aucune apparence visible et que la « personnalité » (qui entend tout ce qui se lève à cause de l'ouïe) n'est que vide et vanité. Tel est ce que l'on veut dire par la pratique de l'Examen dans les conditions d'entendre.

9° *L'odorat.* — Il faut pratiquer l'Arrêt et l'Examen en ce qui concerne les odeurs. Quand on respire une odeur, il faut la considérer comme l'illusion d'un feu de joie. Si l'odeur est agréable il ne faut pas la désirer. Si elle est désagréable il ne faut pas ressentir de l'aversion ou de la haine. Si elle est indifférente, il ne faut pas la laisser troubler l'esprit. Telle est la pratique d'Arrêter par rapport à l'odorat.

Quelle est la pratique de l'Examen au moment de sentir les odeurs ? Il faut tout de suite se rappeler que ce que l'on sent n'a aucune réalité. Pourquoi ? Parce que ce n'est qu'un

(1) Au lieu du calme absolu de l'esprit il y aura le mouvement de pensée bonne et mauvaise.

phénomène dépendant de l'association entre l'organe de l'odorat (stimulé par une odeur qui se lève) et la conscience qui enregistre cette odeur, tout en distinguant tel ou tel parfum entre tous les autres. De par cela toutes espèces de pensées bonnes ou mauvaises irritent et troublent la quiétude de l'esprit (le calme du Dhyâna). Se rappelant que la conscience de l'odorat n'a aucune apparence visible, il faut décider que la « personnalité » (associée avec ceci), et toutes les impressions qui s'ensuivent, ne sont que vaines et vides. Tel est ce que l'on veut dire par la pratique de l'Examen par rapport avec l'odorat.

10° *Le goût.* — Au moment de goûter, il faut pratiquer l'Arrêt. Cela veut dire, penser que le goût de ceci ou cela n'a pas plus de réalité que si cela se passait en rêve. Si le goût est agréable, cela ne doit pas éveiller un désir. S'il est désagréable, on ne doit pas être troublé par l'aversion. S'il est indifférent, il faut l'ignorer. Telle est ici la pratique de l'Arrêt. Quant à la pratique de l'Examen, au moment de goûter, à ce moment il faut se rappeler immédiatement que le goût n'a aucune réalité en soi. Pourquoi ? Quoique l'on puisse distinguer six espèces de goûts, chacun d'eux n'est que la sensation dépendant de la langue et de la conscience qui enregistre le goût. Ceci à son tour dépend des processus mentaux qui enregistrent les différences entre les goûts. Ainsi toutes espèces de pensées bonnes ou mauvaises se lèvent, irritant et troublant le calme du Dhyâna. Réfléchissant que la conscience, associée avec le goût, n'a aucune apparence propre, on est forcé de conclure que la « personnalité » qui goûte et tout ce qui provient du goût n'est rien que vide et vanité. Tel est la pratique de l'Examen au moment de goûter.

11° *Le toucher.* — Au moment de toucher les choses, il faut pratiquer l'Arrêt et l'Examen. Quoique l'on touche avec les mains ou le corps, il faut immédiatement l'envisager comme

irréal, comme une vision (1). Si la sensation née du contact est agréable, il ne faut pas s'y attacher. Si elle est désagréable ou pénible il ne faut pas ressentir de la haine ou de l'antipathie. Si la sensation est indifférente il ne faut pas s'y attarder, ni faire de distinctions, ni s'en souvenir. Voilà ce que l'on veut dire par la pratique de l'Arrêt au moment du contact.

Comment pratiquer l'Examen au moment de toucher les objets ? Il faut tout de suite se rappeler que les sensations de lourdeur, de légèreté, de chaleur, de froid, la sensation qu'un objet est lisse ou rugueux, tout cela n'a aucune réalité, sauf celles que nos pensées lui donnent. Ces sensations ne sont qu'imaginaires et souvent cause de honte et d'illusion. Il faut reconnaître que ces choses, ainsi que le corps qui produit ces sensations, sont également irréels.

Aussitôt que des causes et des conditions sont amalgamées, les *sensations*, les *perceptions* et la *conscience* se lèvent. De celles-ci sont nées la mémoire, les distinctions ou différenciations, et la discrimination entre le bonheur et la souffrance.

Il faut donc, au moment de toucher des objets, se souvenir que la conscience associée avec le toucher n'a aucune apparence visible et que la « personnalité » qui ressent la sensation du contact (et tous les résultats de cet acte du toucher des choses tangibles) sont vains et vides. Tel est ce qui est entendu par la pratique de l'Examen pendant le contact et la sensation du toucher.

12° Il faut pratiquer l'Arrêt et l'Examen chaque fois que l'esprit se met à penser. Puisque l'on a déjà parlé de ceci au début de notre étude, il n'y a plus lieu de poursuivre ce sujet. Quand on est assis dans la pratique de Dhyâna, n'importe lequel de ces empêchements, qui sont nés des sens, peuvent gêner la méditation. Il faut employer le remède

(1) Tout est Maya, illusion, et n'a pas plus de réalité qu'un rêve.
« Rien n'existe dans le vaste monde que le travail de notre propre esprit. »

correspondant au mal, et qui peut soulager. Ces pratiques et ces remèdes ayant déjà été décrits, il n'y a pas à y revenir. Celui qui devient capable d'appliquer ces enseignements à la pratique de Dhyâna, quand il sera en train d'agir, de se tenir debout, d'être assis, couché, en train de regarder d'écouter, de ressentir un contact, de penser, celui-là pourra se rendre compte qu'il pratique vraiment le Dhyâna Mahâyâniste (1).

Dans le Maha-Vagga Sûtra il est écrit :

« Le Seigneur, le Bouddha, a dit à Sona, son disciple : Si les Bodhisattvas Mahasattvas savent comment il faut agir au moment d'agir, comment il faut s'asseoir en s'asseyant, ou seulement comment il faut porter la robe d'un disciple en la portant, s'ils savent comment on doit entrer dans la pratique de Dhyâna en entrant et comment se retirer du Dhyâna au moment d'en sortir, on peut alors les appeler des Mahâ-Bodhisattvas-Mahâsattvas, des grands êtres, avec justice. »

Si l'on est capable de pratiquer le Mahâyâna à n'importe quel moment et en n'importe quel lieu, on est (comme il vient d'être dit) digne d'être connu comme l'être le plus élevé dans le monde, un être suprême. Nul autre n'est comparable à celui-là. Il est écrit dans un Sâstra Mahâyâniste :

« Pour désirer le bonheur des dieux (dévas) il faut se retirer dans la forêt tranquille, renoncer à toutes les mauvaises voies, se libérer de tous les désirs de convoitise et pratiquer le Dhyâna avec un esprit tranquille.

« Maintenant tu désires les choses du monde, le plaisir la richesse et la gloire, mais de telles choses ne peuvent pas te donner la paix, car il n'y a pas de moyens de satisfaire tes désirs.

« Nous qui portons la robe rapiécée nous vivons retirés dans la retraite paisible, ayant nos esprits tranquilles et concentrés

(1) Ainsi il faut appliquer ces enseignements à toutes les activités physiques et mentales, être clairement conscient de ce que l'on fait et de la véritable nature de l'acte. Le but du méditant est d'avoir l'esprit détaché, tranquillisé et d'obtenir le silence des pensées pour lui permettre de contempler l'Essence de l'Esprit.

à tous moments, que nous soyons agissant, ou debout, ou assis. Faisant ainsi nous nous éclairons de sagesse, observant toute chose dans leur véritable nature.

« En continuant dans ces conditions à observer tous les phénomènes avec un esprit équitable et tranquille, nous gagnerons la sérénité, la compréhension, la vision éclairée qui dépasseront les possibilités du triple monde. »

CHAPITRE VII

LE DÉVELOPPEMENT ET LA MANIFESTATION DES BONNES QUALITÉS

En devenant compétent dans la pratique d'Arrêter la pensée et de se servir de la vision profonde on obtiendra d'abord la compréhension du vide et de l'irréalité des phénomènes, qui ne seront plus pour nous des empêchements à la méditation, nos corps alors et nos esprits deviendront sereins. Dans cet état beaucoup de bonnes qualités seront développées et se manifesteront. Nous allons décrire brièvement deux sortes de ces bonnes qualités.

La première sorte est le développement des bonnes qualités externes, comme celle qui consiste à faire des aumônes (dâna), à observer les préceptes, à soigner ses parents, respecter ses aînés, faire des offrandes aux images (Buddharûpa), suivre les enseignements des écrits sacrés, et bien d'autres encore. Mais il faut prendre garde, car ces bons développements externes peuvent être accompagnés par des développements de qualités mauvaises. La distinction entre ces qualités bonnes et mauvaises ne sera pas considérée en ce moment, mais ne doit pas être perdue de vue. La deuxième sorte est le développement des bonnes qualités internes. Par ceci, il faut comprendre les bonnes qualités qui se développent et se manifestent au cours de la pratique de Dhyâna. Il y a trois groupes de ces bonnes qualités.

Dans le premier groupe, il y a cinq de ces bonnes qualités.

1° Le développement des bonnes qualités produites par la respiration juste. En devenant compétent dans la pratique d'Arrêter et d'Examiner, le corps et l'esprit seront bien équilibrés, bien ajustés et les illusions de notre esprit cesseront. Quand les pensées cessent graduellement, l'esprit devient tranquille et concentré, le développement et la manifestation des bonnes qualités se poursuivra autant qu'il est possible sous les conditions de ce monde d'action karmique (c'est-à-dire, autant que le karma le permet). Mais ce n'est qu'au moment d'avancer sur les dix stades des Bodhisattvas que le corps et l'esprit arrivent à l'état de parfaite tranquillité, et que l'esprit en Dhyâna peut atteindre la sécurité et la paix durables.

Au premier stade de Dhyâna on ne se rend compte d'un résultat tangible du corps ou de l'esprit, mais après une ou deux séances, un ou deux jours, ou peut-être pas avant un ou deux mois, on deviendra graduellement conscient que l'on est forcé de continuer la pratique de Dhyâna, on sera convaincu que tant que la pratique n'est pas interrompue il y aura un gain graduel, même s'il n'y a pas de signe manifeste d'avancement. Tout à coup on sera conscient que certains développements se produisent dans le corps et l'esprit, car on devient plus sensible aux réactions des conditions. On observe les moindres différences entre le plaisir et la douleur, la chaleur et le froid, la pesanteur et la légèreté, entre ce qui est poli et ce qui est rugueux. Au moment de sentir ces différences, le corps et l'esprit deviendront très paisibles, très tranquilles, heureux, joyeux et purs. Cette sensation peut être faible d'abord, presque indescriptible, mais pourtant réelle. C'est cela que l'on veut dire par les bonnes qualités qui se développent en même temps que la respiration bien régularisée pendant la pratique de Dhyâna. C'est cela qui rend la respiration réglée d'une importance fondamentale pendant le Dhyâna.

Ou bien peut-être que (sous les mêmes conditions de ce monde karmique), avant d'avoir commencé à avancer le

long des dix stades des Bodhisattvas on deviendra subitement conscient de sa respiration, observant sa tranquillité, son étendue, sa transmission à tous les pores, subitement on verra mentalement qu'en nous il y a trente-six bonnes qualités (1). C'est comme si on ouvrait la porte d'une grange et que l'on y vit une richesse de graines de sésame et de haricots. Cela remplit l'esprit d'émerveillement et de joie, de paix, de tranquillité, de calme et de ravissement. Tel est le merveilleux développement et la manifestation des bonnes qualités, qui a lieu dans la pratique de Dhyâna accompagnée par la respiration bien pratiquée.

2^o Le développement et la manifestation des bonnes qualités par l'examen de l'impureté essentielle de ce que l'on a le plus aimé : son corps. Si dans le Dhyâna (sous les conditions du monde karmique, avant de rentrer dans les stades des Bodhisattvas) on réfléchit sur le vide et le transitoire du corps, aussi bien que de l'esprit, on aura la vision de cadavres qui se gonflent et se pourrissent, émettant du pus, remplis de vers qui s'engraissent et la vision des ossements d'autres morts éparpillés tout autour. Avec cette vision horrible des constituants de ces corps que nous avons aimés, un sentiment de tristesse et de compassion se lèvera. Tel est ce qui est entendu par le développement et la manifestation des bonnes qualités dues à la vision éclairée de l'impureté des choses transitoires et composées.

Ou bien, pendant la pratique paisible de Dhyâna, le souvenir de l'impureté de son propre corps se lèvera, on semblera apercevoir son propre squelette suspendu devant ses yeux. Comprenant la signification des cinq sensualités (2) on sera rempli de dégoût à l'idée qu'il faut soumettre son propre corps à la mort. Avec cette pensée on perdra tout orgueil et confiance dans son ego propre et dans l'ego des autres ; de ce fait l'esprit gagnera la paix et la tranquillité. Telle est la

(1) Les 37 éléments de l'Illumination.

(2) Une pour chacun des cinq sens.

façon dont les bonnes qualités se développent et se manifestent par la dissolution des attachements aux choses aimées en réalisant leur impureté. Les attachements aux choses du monde externe tomberont en observant aussi leur impureté. La dissolution des attachements ayant lieu les bonnes qualités se développent.

3^o Le développement et la manifestation de la bonne qualité de la compassion. Si dans le Dhyâna (sous les conditions de ce monde karmique, avant de rentrer dans les stades des Bodhisattvas) on réalise les bonnes qualités chez les autres un sentiment de grande compassion pour tout ce qui a vie sensible se lèvera. La vision et le souvenir de nos parents, nos proches, nos amis intimes se dressera devant nous et le cœur sera rempli d'une joie indescriptible et de reconnaissance. Ensuite la compassion se développera pour nos connaissances ordinaires, même pour nos ennemis et pour tous les êtres sensibles dans les cinq domaines de l'existence. Quand on se lève de la séance de Dhyâna, après de telles expériences, le cœur sera rempli de joie et de bonheur et on saluera le premier venu avec bonté et paix. Tel est le développement et la manifestation de la bonne qualité de compassion. De la même façon sera réalisé le développement et la manifestation d'autres bonnes qualités telles que la bienveillance, la joie sympathisante et la sérénité.

4^o Le développement de la bonne qualité de la vision pénétrante des causes et des conditions. Comme résultat de la pratique d'Arrêter et de Réaliser dans le Dhyâna (sous les conditions du monde karmique, avant de rentrer dans les stades des Bodhisattvas) ayant le corps et l'esprit tranquille, subitement adviendra la vision pénétrante des causes et des conditions de la vie passée, présente et à venir. A ce moment, on verra clairement qu'il n'y a aucun ego-personnalité, ou ego-nature dans les choses et que toute chose se lève suivant des causes et des conditions dues à l'ignorance et à nos activités.

Convaincus de ceci par la vision éclairée, on abandonnera toutes les conceptions des phénomènes, comme ayant des attributs de réalité, les préjugés seront brisés, on obtiendra une concentration d'esprit plus perfectionnée et, en rapport avec cela, une paix plus profonde, ainsi qu'une sensation de sécurité mentale. Dans la couche profonde de la conscience, une intelligence plus compréhensive se lèvera, l'esprit trouvera une joie plus pure dans le Dharma, on cessera d'être tourmenté par les conditions secondaires, on acceptera avec patience le fait que la personnalité n'est composée que des cinq agrégats avides : la forme, la sensation, la perception, les activités volitionnelles, et la conscience. On acceptera avec patience le fait que le monde extérieur est totalement composé des réactions mentales entre les six sens et les champs correspondants des contacts, on acceptera avec patience le fait que toute expérience physique est contenue dans les rayons de nos sens physiques, les objets des sens et les consciences correspondantes à chacun de ces sens (1). Tel est ce qui est entendu par le développement et la manifestation de la bonne qualité de la vision pénétrante des causes et conditions.

5° Le développement et la manifestation de la bonne qualité de la souvenance de tous les Bouddhas. Dans le Dhyâna (sous les conditions du monde Karmique, avant de rentrer dans les stades des Bodhisattvas) à cause de notre pratique d'Arrêter et de Réaliser, quand le corps et l'esprit sont calmes et tranquilles, subitement l'esprit se souviendra des mérites inconcevables et de la pureté de tous les Bouddhas. On se remémorera leur possession des dix pouvoirs transcendants, les quatre états sans peur, les dix-huit signes ou marques caractéristiques d'un Bouddha. On se rappellera les Samâdhis qu'ils ont atteints et les libérations d'esprit, ainsi que leur maîtrise de toute espèce de moyens habiles et leurs pouvoirs de transformations dont ils se servent libre-

(1) Conscience éveillée par la vision, l'ouïe, etc...

ment pour le bien de tous les êtres sensibles. Tous ces pouvoirs, ces mérites, dépassent la compréhension humaine. En souvenance de ces pouvoirs suprêmes et de ces mérites il se lèvera dans l'esprit de celui qui pratique le Dhyâna, un respect pour toute vie sensible, un sentiment de fraternité avec tous les êtres, on sentira les pouvoirs de Samâdhi qui se développent ; alors une sensation de joie et de bonheur imprègne le corps et l'esprit qui se sent enveloppé de pureté et de sécurité. Dans de tels moments on n'est jamais troublé par l'apparition d'aucun mauvais développement, ni par des manifestations mauvaises. En se retirant de Dhyâna, le corps semblera léger et actif, on aura tant de confiance dans la possession des bonnes qualités que l'on s'attendra à ce que tous ceux que l'on rencontre manifestent leur respect et répondent à notre bonne volonté. Tel est ce qui est entendu par le développement et la manifestation des bonnes qualités et des pouvoirs de Samâdhi par le souvenir de tous les Bouddhas.

Si à cause de la pratique d'Arrêter et d'Examiner, au moment de pratiquer le Dhyâna, la pureté et la sérénité du corps et de l'esprit sont acquis, on deviendra alors conscient du développement en soi de bien des façons de manifester les bonnes qualités en face de la souffrance, de la bêtise, de l'orgueil, de l'impureté, des choses dégoûtantes, de l'impureté de la nourriture, en face de la mort et du désir de survivre après la mort du corps. On sera conscient d'un amour grandissant pour le Bouddha, le Dharma et le Sangha, de respect pour les Préceptes, de la sérénité d'esprit, de respect pour les mondes célestes. On sera conscient d'avoir atteint les quatre points de vue justes et les quatre efforts justes, les quatre pouvoirs de maîtrise personnelle, les cinq facteurs et les cinq facultés du Noble Sentier, ainsi que les six Pâramitas qui mènent à l'Illumination et à toutes les Sagesses (1) et à des pouvoirs transcendants de transformation.

(1) Les cinq Sagesses personnifiées par les cinq Dhyani Bouddhas.

L'esprit aura la puissance mentale qui permettra de distinguer chacune de ces choses et de s'en servir correctement. Le Sutra dit que si l'on connaît avec justice sa propre pensée sur tel sujet on peut obtenir ce que l'on veut.

La conception des développements intérieurs se réfère à la faculté de discrimination entre ce qui est vrai et ce qui est faux.

Premièrement, on doit considérer le développement et la manifestation des formes fausses de la concentration. Il n'y a qu'une forme correcte de pratiquer le Dhyâna, mais il y a beaucoup de façons incorrectes de le pratiquer. Il y aura des signes différents correspondants à ces mauvaises façons de pratiquer. On aura une sensation de chatouillement, ou de lourdeur, comme si le corps était sous une pression. D'autres fois on aura une sensation de légèreté, le corps semblera flotter et parfois on aura la sensation que le corps serait retenu par des liens. Il y aura parfois la sensation d'insomnie insupportable, ou celle du froid, ou celle de la chaleur. Parfois il y aura d'étranges conditions changeantes, la pensée sera obscurcie par moments, à de certains moments de mauvaises perceptions se lèveront. On pensera aux ennuis et aux affaires compliquées des autres personnes. D'autres fois on sera sans soucis et optimiste, ou au contraire tout à coup pessimiste. Il peut arriver que l'on soit tellement saisi de frayeur que les cheveux se dresseront sur la tête, tandis qu'à d'autres moments on se sentira ivre de bonheur, comme si l'on était intoxiqué. Tous ces faux ou mauvais développements peuvent prendre place au cours de la pratique de Dhyâna, mais il n'y faut pas prêter attention du tout. Si l'on s'attache à l'un ou à l'autre de ces faux développements on peut être conduit à la folie, comme si l'on tombait sous l'influence de quatre vingt-cinq démons (1).

Quand des dévas, ou des démons, ou des esprits mauvais, s'aperçoivent que l'on est susceptible de ces mauvais déve-

(1) Les démons sont des personnifications de mauvaises pensées.

loppements, ils augmentent parfois le pouvoir de méditer pour nous induire plus avant dans l'erreur de ces mauvaises manifestations, et pour augmenter leur développement. Parfois ils nous donnent certains pouvoirs de connaissance et d'éloquence, d'autres fois des pouvoirs magiques pour émouvoir la foule. Les gens irréfléchis penseront que tel homme a atteint l'Illumination, ils auront foi en lui et lui prêteront obéissance, mais son esprit trompé est dans un état de perturbation ; en vérité il sert les efforts des esprits mauvais pour conduire le monde au chaos. Malheur à celui qui se prête à ces mauvais développements et manifestations, sa pratique de Dhyâna ira en décroissant, après sa mort il tombera dans l'une ou l'autre des existences mauvaises.

Mais quand le véritable disciple (dont le cœur est tout acquis au Bouddha) a l'expérience de ces mauvais développements et ces fausses manifestations, il les rejettent immédiatement. Comment les rejeter ? En les reconnaissant comme fausses et visionnaires, en ayant soin de ne pas leur prêter attention, ni de les retenir, ni de s'y attacher ; alors elles s'évanouiront bientôt. Si on les observe avec la vision pénétrante, elles s'en iront très vite.

L'autre façon de distinguer entre ce qui est faux et ce qui est vrai, est le discernement des développements et des manifestations obtenus dans la pratique correcte de Dhyâna. Si on suit la juste pratique de Dhyâna toutes espèces de manifestations obtenus dans la pratique correcte de Dhyâna. qualités méritoires se développent et se manifestent, et la conscience éclairée s'en rendra compte par le bienfait retiré de la pratique de Dhyâna. Le corps deviendra clair et joyeux, tranquille et serein, les empêchements à la méditation disparaîtront, de bonnes pensées surgiront et aideront, le respect de la pratique augmentera, la foi dans le Dhyâna sera plus profonde, la compréhension et la sagesse deviendront claires et seront dignes de confiance. Le corps et l'esprit deviendront sensitifs et souples, les pensées seront plus profondes, donc moins souvent superficielles, le corps deviendra tran-

quille, on aura un dégoût instinctif pour les convoitises de l'homme ordinaire.

Sous l'influence de telles conditions, l'esprit sera sans désir, et libre d'attachement à toute chose conditionnée, la franchise et le charme seront caractéristiques de la vie journalière.

Tels sont les développements corrects et les manifestations qui devront suivre la pratique de Dhyâna. Ces réactions sont comparables à ce que l'on ressent en face des gens, on est irrité et ennuyé quand on se trouve parmi des gens mauvais, mais quand on se trouve parmi de bonnes personnes on y trouve du bénéfice et on est à l'aise. La pratique d'Arrêter et d'Examiner — pendant la méditation — aide à distinguer entre les mauvais et les bons développements qui ont lieu pendant la séance de Dhyâna.

Troisièmement, il faut se servir davantage de cette pratique d'Arrêter et d'Examiner, pour nourrir constamment les bonnes qualités en train d'éclorre. Pour les développer et les conserver, il faut sans cesse avoir recours à la pratique d'Arrêter et d'Examiner. Parfois ce sera la question d'Arrêter qui sera la plus nécessaire au besoin du moment, d'autres fois l'observation des pensées sera plus utile. Il faut considérer chaque état d'esprit individuellement avec l'aide de la vision éclairée et ensuite choisir le remède qui convient.
