

LES SEPT FACTEURS D'ÉVEIL

Extraits de discours du Vénérable U Pandita
Traduits par Vipassanasangha

Les sept facteurs d'éveil sont les sept qualités que le bouddha a décrites qui, lorsqu'elles sont complètement développées et équilibrées, nous permettent d'atteindre l'éveil.

Ces sept qualités sont l'attention, l'investigation, l'énergie, la joie, le calme, la concentration et l'équanimité.

La première qualité est l'attention : sati

Nous ne pouvons jamais avoir trop d'attention, c'est la base de la pratique. Nous devons observer tous les objets qui se présentent à notre conscience avec attention, compassion et détachement. Le détachement n'est pas le rejet. En étant détaché nous pouvons prendre de la distance et trouver le calme et la paix. Ce n'est pas une paix ordinaire, c'est une paix immense, qui n'exclut rien, et accepte tout ce qui se présente. Elle ne peut apparaître que dans le présent. Lorsque l'on pense au passé, ce sont des souvenirs, lorsque l'on pense au futur, ce sont des projets et non l'attention. La liberté ne peut exister que dans le présent.

L'attention a comme qualité, la pénétration. Elle n'est pas superficielle. Quand l'attention est faible c'est comme un objet qui flotte à la surface de l'eau et est emporté au gré des vagues. Nous sommes emportés par le passé et le futur, par les inquiétudes, les peurs.

Quand l'attention est forte, c'est comme une pierre qui pénètre et coule au fond de l'eau, elle ancre l'esprit dans le présent. Elle garde l'objet en vue et l'observe profondément. À force d'observer, et d'expérimenter juste ce qui apparaît, notre esprit s'apaise et s'éclaircit. Nous pouvons voir la réalité.

Plus nous avons d'attention, plus nous pouvons nous rendre compte comment l'attention nous protège contre le désir, l'aversion, la haine et l'ignorance. Au fur et à mesure que nous avançons dans la pratique, le miroir de l'attention devient de plus en plus clair et beaucoup moins obstrué par les impuretés.

La seconde qualité est l'investigation : dhamma vicaya

Elle apporte la clarté, car c'est une sorte de curiosité, d'étude, d'examen. Lorsque des visiteurs déplaisants comme la douleur, la peur, la colère surgissent, au lieu de leur fermer la porte, nous devenons curieux au sujet de ces visiteurs, nous voulons savoir à quoi ils ressemblent, nous les incluons dans notre pratique.

Il est bien évidemment difficile de s'ouvrir pour accueillir des états déplaisants et de les regarder avec curiosité et précision. Toutefois, si au lieu de nous renfermer, de nous contracter, nous faisons preuve de curiosité à leur égard, nous pourrions nous apercevoir que cette investigation croît, ainsi que l'énergie qu'elle génère.

Elle nous montre le chemin, la vérité, comment les choses sont réellement, de la plus petite vérité à la plus profonde. Nous devons laisser de côté les concepts et expérimenter la réalité, c'est-à-dire ce qui apparaît à chaque instant. Ce sont nos concepts qui nous emprisonnent et empêchent la clarté d'émerger, car nous nous attachons à nos concepts. Lorsque nous lâchons prise, la liberté est complète. Quand la lumière de la curiosité brille sur les choses, elles deviennent enfin accessibles.

Un jeune homme avait des crises d'angoisse. En observant avec curiosité sa difficulté à respirer, ses tremblements, son agitation, ainsi que toutes les sensations qui accompagnaient ses angoisses, il finit par en guérir et ne plus avoir besoin de prendre de médicaments.

Utiliser notre curiosité de cette façon est efficace et utile. Nous nous perdons facilement dans les spéculations intellectuelles, il est préférable d'utiliser notre attention qui clarifie et rééquilibre.

La troisième qualité est l'énergie, l'effort : viriya

L'énergie et l'effort sont indispensables et doivent être tous deux équilibrés. Le début de la pratique requiert beaucoup d'énergie et d'effort. Nous devons constamment ramener l'esprit. Il faut aussi fournir un grand effort pour surmonter les doutes, l'agitation, la somnolence, l'ennui. Cependant, avec douceur et énergie nous devons observer encore et encore.

Au fur et à mesure que nous avançons dans la pratique, nous pouvons voir où notre énergie est bloquée. Nous supportons en général trois peines, au lieu d'une seule. Toutes les peines que nous avons eues, celles que nous avons maintenant, et celles que nous aurons. Nous gaspillons beaucoup d'énergie quand nous jugeons, quand nous critiquons. Ceci entraîne des tensions, des contractions dans les épaules, le ventre ou la tête, ainsi que de la fatigue. Ce sont des signes qui nous permettent de nous apercevoir que nous faisons trop d'effort, que nous luttons, que nous cherchons à gagner quelque chose, à atteindre quelque chose. Nous pouvons à ce moment nous souvenir qu'il n'y a rien à faire, seulement rester là, immobile et observer.

Nous devons ouvrir notre cœur, tel un Bouddha, et accueillir les milliers de joies et de peine de la vie. C'est l'attention qui nous aide à voir et à ajuster notre effort ou bien à nous ouvrir et à nous décontracter.

Rejeter les choses bloquent notre énergie. La peur requiert beaucoup d'énergie pour être repoussée, l'accepter demande du courage et nous fait progresser. Nous pouvons nous approcher de nous-mêmes avec douceur et compassion, au lieu de nous juger et nous pourrions trouver alors beaucoup d'énergie.

La continuité est un aspect important, cela signifie être attentif constamment. Nous devons être curieux pour voir à quel moment, dans quelles circonstances, nous perdons notre attention ; et avec douceur, constance et patience revenir sans cesse dans le présent. Notre attention s'approfondira tout naturellement.

La joie est la quatrième qualité : piti

C'est un grand plaisir, une sorte d'émerveillement, de contentement.

Parfois, quand on pratique, on peut devenir sérieux et tendu, alors que la joie apporte le bien-être. Nous ne pouvons pas avancer réellement si nous fermons la porte à la joie. Cette joie est très différente des plaisirs ordinaires. C'est une sorte d'unité du corps, de l'esprit et du cœur.

Lorsque nous nous extirpons de la conception du soi, de l'ego, nous connaissons une expansion, la liberté, un soulagement et une grande joie. Nous pouvons facilement nous attacher à cette joie. Mais ce n'est pas un état permanent, elle ne durera pas. Il ne faut pas chercher à la retrouver, vouloir la retenir, s'y accrocher.

Quand la joie emplit notre être, notre esprit devient calme et l'on ressent un grand bien-être. Cependant, la joie doit être équilibrée avec l'attention, sinon nous pouvons devenir agités.

La cinquième qualité est le calme, la tranquillité : passaddhi

Nous sommes habitués à agir, à l'action et il nous est difficile de rester immobile et calme. Cependant, nous en avons la capacité. Le calme est déjà là, en nous, il est simplement recouvert par notre agitation. Cette tranquillité nous fait voir clairement les choses. Quand nous méditons, nous ne devons pas bouger, nous sommes conscients de la respiration, des bruits qui vont et viennent, nous abandonnons le poids du passé et les appréhensions du futur. Nous sommes seulement dans le présent, et pouvons être heureux si nous acceptons les choses comme elles sont. Nous sommes attentifs et laissons les choses suivre leurs cours. Notre esprit se calme et nous pouvons voir clairement la nature de toutes les choses.

C'est comme si nous nous trouvions au milieu d'une foule. Nous regardons calmement les gens passer, aller et venir. Nous les laissons être, nous ne cherchons pas à les suivre, ni à les chasser. Nous restons immobiles, calmes, à l'aise.

Nous pourrions ensuite nous relier à ce calme en nous où que nous soyons. Il y a bien plus de paix en nous que nous pouvons imaginer. En étant calme, nous pouvons faire face à la vie plus judicieusement.

La sixième qualité est la concentration : samadhi

C'est la capacité à rassembler toute notre énergie, à être calme et à voir clairement. Cela permet à la sagesse de se manifester.

Tout le monde peut y arriver, même si certains ont plus de facilités que d'autres. Nous devrions avoir la détermination suivante : « je ne me lèverai pas de mon coussin, même si mes os devaient se rompre et ma chair se dessécher. »

La souffrance nous permet de grandir et de nous éveiller. Si l'on fuit la souffrance on ne pourra pas se libérer. Même la trahison et le deuil peuvent nous éveiller. Nous ne devons pas rechercher le calme et la paix, ils surgiront automatiquement. Si nous utilisons notre concentration pour échapper à la réalité, nous perdons notre temps. Nous devons utiliser notre concentration pour examiner la nature de notre esprit car c'est la seule chose qui peut nous libérer.

Revenir sans cesse à l'instant présent apporte le calme et nous éloigne de l'agitation. Toutefois, il ne faut pas vouloir se débarrasser des pensées. Il ne faut pas résister, forcer pour trouver le calme. Il faut se détendre et observer.

Nous devons être attentifs, nous connecter à l'objet, que ce soit la respiration, l'abdomen ou autre chose et y revenir constamment avec patience et douceur, sans lutter, ainsi l'esprit se calme, et la clarté émerge. La continuité est importante. La concentration n'arrive pas par hasard, toute seule, mais par nos efforts répétés pour être présent. Si nous ne faisons pas suffisamment d'efforts, elle ne pourra pas se développer.

Lorsque notre concentration s'approfondit, nos pensées se calment, la clarté apparaît, et nous pouvons même être concentrés dans nos activités, être conscients de nos doutes, de nos peurs, de notre confusion. Nous développons la stabilité et la compréhension.

C'est un état très agréable auquel nous pouvons nous attacher facilement. Nous devons nous souvenir que nous ne sommes pas ici pour ressentir des sensations agréables mais pour nous libérer de la souffrance.

La septième qualité est l'équanimité : upekkha

Elle nous permet d'être avec ce qui existe sans être perdu ou désespéré, sans prendre les choses personnellement ; c'est l'acceptation totale de ce qui est.

Mais ce n'est pas être indifférent ou passif. C'est lié à la compréhension, à l'ouverture et à la clarté. Nous pouvons savoir où, quand et comment agir. Ce n'est pas vouloir changer ou contrôler les choses selon nos souhaits. C'est accepter les choses simplement comme elles sont.

Nous passons beaucoup de temps à résister, à lutter, à rejeter, à ne pas accepter les situations et les gens. Nous ne désirons que ce qui est plaisant, agréable et bénéfique, mais cela génère beaucoup d'anxiété et de souffrance. Si nous permettons aux choses d'être ce qu'elles sont, si nous les acceptons, nous ressentons alors une grande paix. Avec l'équanimité, chaque instant est parfait, notre cœur s'ouvre à ce qui est plaisant, tout comme à ce qui est déplaisant. Nous sommes tolérants vis-à-vis de ce qui est désagréable.

Par la pratique, l'équanimité se développe et nous devenons capables de lâcher prise, d'accepter et de voir les choses telles qu'elles sont réellement. La sagesse et la compréhension émergent tout naturellement.

Nous ne pouvons pas faire surgir ces qualités, ces facteurs d'éveil par notre volonté. Ils ne se développent que grâce à la pratique, à une motivation et une intention sincères, au désir d'être présent, avec patience.

Quand ces qualités sont pleinement développées, l'esprit devient lumineux et clair, plein de joie, de paix et de liberté. Nous pouvons enfin vivre harmonieusement et heureux.