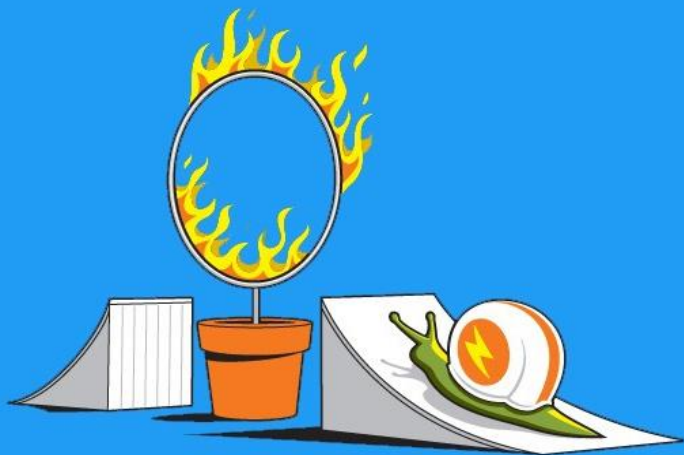


Au delà de la
limite

Ajahn Sucitto



Au delà de la limite

Ajahn Sucitto

Forest Sangha

<http://www.forestsangha.org>



Réflexion du matin donnée par Ajahn Sucitto le 29 août 2001 à Cittaviveka, durant le Vassa

De temps en temps, parfois pour de longues périodes de temps, nous sommes confrontés à un endroit de blocage dans notre pratique spirituelle du Dhamma. Il s'agit en fait d'un blocage dans notre processus de vie, d'une fixation opérée à partir de présomptions erronées et/ou de sentiments non résolus. Cela étant, plus ça coince et plus cet endroit de blocage représente un défi par rapport à nos préconceptions sur nous-mêmes, sur notre pratique spirituelle, sur notre contexte de vie et sur notre entourage. Tout un chacun fait l'expérience de ce genre de situation de temps à autre, à des degrés d'intensité plus ou moins élevés. Lorsque l'on a une pratique du Dhamma, l'endroit de blocage est un endroit pour apprendre, l'enseignement à retirer ne pouvant pas résulter d'une perspective non éclairée. C'est un endroit de lâcher-prise, un endroit où l'abandon de soi doit être soigneusement maintenu pour être efficace. Nous ne nous rendons pas toujours compte de cette nécessité jusqu'à ce que ce blocage – se dérochant à notre tentative de s'en débarrasser ou de l'interpréter – nous conduise à une 'limite'. Cette limite est la limite de notre soi – au-delà duquel nous sommes incertains et au-

delà duquel nos présomptions d'avoir le contrôle tombent. Lorsque nous arrivons à cette limite, le mental s'en détourne si rapidement que soit nous faisons autre chose ou alors nous opérons un transfert. Il y a transfert lorsqu'une circonstance ou un contexte est rendu responsable de cette sensation perturbée : c'est ainsi que cette impression de dissonance et de perturbation est reportée sur la situation dans laquelle nous nous trouvons. 'Il m'est impossible de pratiquer compte tenu de la façon dont je suis traité ou perçu par les autres'.

Le blocage peut donc sembler se manifester autour de nous : d'autres personnes ne se comportant pas comme ils le devraient, d'autres personnes n'étant pas suffisamment capables – cet orgueil qui estime avoir la compétence et le besoin de juger autrui. Mais cette compulsion à juger, à comparer et à engendrer de la souffrance tout en croyant que cela est vrai et nécessaire est une indication que quelque chose de plus primaire est entrain de se produire ici : la compulsion n'est pas un processus rationnel. Parfois le jugement reste en circuit fermé : il y a cette impression que l'on est fondamentalement incapable, fondamentalement imparfait. C'est un orgueil négatif, un orgueil qui affirme 'Je suis cela', cette incapacité. Ensuite le mental

part dans tous les sens 'Eh bien, suis-je comme cela ? Que puis-je faire par rapport à cela ?'. Il se peut que ce type d'agitation puisse aller en progressant de telle sorte que nous devons faire quelque chose pour nous sentir capable à nouveau, confortable à nouveau. Le blocage nous propulse dans des activités qui le justifie comme le 'soi personnel'. La recherche de soi est une activité compulsive – soit sankhara – qui se diffuse et se disperse – ce qui s'appelle papanca. Cela diffuse et disperse la conscience vers l'extérieur, sur les multiples qualités et défauts de personnes et de choses comme le bouddhisme, les différentes lignées, les différentes pratiques spirituelles et ainsi de suite. Ou intérieurement : en analysant notre caractère, notre cœur, notre histoire, notre passé, nos défauts et nos qualités. Cela se transforme en quelque chose de dense et de rigide ; un morceau de substance sur la défensive qui renforce notre besoin figé d'être quelqu'un qui est quelque chose.

L'endroit de blocage peut se manifester dans le cadre de la routine journalière. Le fait de rendre service selon un schéma habituel préétabli peut servir de terrain de mise à l'épreuve : nous pouvons nous rendre compte que nous ne sommes plus autant spontanés, que nous nous sentons plus au top niveau ou

alors que nous avons l'impression que notre potentiel de développement futur est limité. Il s'agit de programmes qui nous amènent jusqu'aux limites de notre soi individuel – et nous n'apprécions pas cela. Endosser des responsabilités peut nous amener à une limite d'incertitude quant à notre propre valeur : ' Suis-je assez bon, compétent ; les gens m'approuvent-ils .' La limite est un endroit où nous n'allons pas normalement. La pratique du Dhamma, plutôt qu'un signe de statut, est avant tout faite des devoirs et rôles qui y ont trait. Ceci parce qu'il peut se produire une ouverture capitale et une réalisation pour toute personne qui arrive à sa limite et qui réussit à cheminer au-delà de celle-ci : c'est seulement là que le nœud de la fixation sur le 'soi individuel' peut se défaire. Les relations avec les autres peuvent aussi représenter un défi par rapport à qui nous croyons être. Ainsi, dans la vie de la Sangha, il est important de maintenir un sens d'engagement envers les autres, envers un endroit, envers une routine, envers une pratique spirituelle même si cela ne correspond pas toujours à nos vœux personnels ; et d'avoir réussi à préserver la confiance et la foi en chacun d'entre nous même si nous ne nous sentons pas toujours parfaitement à l'aise les uns avec les autres. Il y a toujours un peu de gêne, d'anxiété, de dissonance, de souffrance ou quelque chose.

Mais l'engagement n'est pas vis-à-vis des gens, d'un endroit ou d'une routine en tant que tels mais parce que cet engagement produit un effet de levier contre notre façon de tenir les choses, notre besoin de faire fonctionner les choses 'de ma façon'. Cela nous amène à notre limite tout en nous demandant de trouver de nouvelles ressources : de devenir plus grands que nous-mêmes, plus grands que notre confort, notre bonheur, notre efficacité et notre intelligence. La limite est l'endroit où il est possible non seulement de prendre conscience de l'aspect limité des conditions internes et externes mais encore de se détendre en quelque sorte jusqu'au-delà de nous-mêmes.

Ce Dhamma est basé sur le lâcher-prise, sur la foi que ceci constitue la voie et la réalisation. C'est juste cela, cette capacité d'être le lâcher-prise, l'ouverture totale. Et ce Dhamma est axé sur ce qui surgit à l'instant présent et non pas sur une immense masse conglomérée. Il est basé sur ce qui se présente ici et maintenant. Dans ce contexte, le blocage paraît constituer une plus grande entrave à franchir que tout défaut particulier, qu'un obstacle ou encore qu'une souillure, parce qu'il nie tout à la fois le sens de lâcher prise ainsi que le sens du 'momentané', du présent. L'énergie utilisée à vouloir tenir/fixer les choses produit un

immense fichier mental sur soi et sur les autres. Et ensuite l'on doit recourir à d'innombrables outils pour analyser et traiter tout cela. Mais si nous laissons le blocage nous amener à notre limite, cela devient alors difficile de poursuivre cette démarche jusqu'au bout parce que la limite de notre soi individuel est un endroit où nous ne sommes pas capables de produire une stratégie cohérente et convaincante qui puisse nous maintenir à flot. Nous pouvons devenir déstabilisés, irrationnels et irritables. Cet état de fait constitue tout à la fois le péril du blocage mais aussi son avantage potentiel si l'on arrive à négocier avec. Son énigme est bien sûr que 'C'est quelque chose avec lequel je n'arrive pas à négocier dans mon mode de fonctionnement habituel. Si je pouvais y arriver, je ne serais pas coincé !' Si cela pouvait être fait par moi, cela ne serait pas ce qui va au-delà de moi. Ce qui est requis est un changement de direction et un changement d'énergie. Ensuite il peut y avoir une ouverture sur quelque chose de plus grand, de meilleur, de plus illimité que nos mécanismes propres. Et dans ce processus, nous devenons nous-mêmes plus grands et en paix.

C'est un changement d'énergie. Nous nous intéressons normalement à diriger notre pratique spirituelle : nous visons à, nous nous

engageons, nous faisons, nous ramassons, nous mettons des choses de côté - nous passons donc beaucoup de notre temps à diriger et à faire évoluer notre propre pratique. Ceci est bien entendu essentiel pour attiser une sorte d'ardeur ainsi que pour tempérer et affiner notre intention. Nous pouvons utiliser plusieurs formes de pratique du Dhamma - comme la méditation, le service, la renonciation - qui servent tant à nous sensibiliser à cette énergie investie à figer les choses qu'à la contrer. Ces pratiques produisent toutes de l'ardeur, de la foi, de l'engagement et de l'énergie. Elles établissent le contexte de bonté qui nous permet de passer à travers et cela même lorsque nos propres efforts s'effondrent et que nous n'arrivons pas à nous faire avancer par nous-mêmes. Ainsi vous êtes arrivés à un endroit de blocage ; et cela requiert vraiment un lâcher-prise de l'action à remplacer par le fait de juste faire confiance; de porter l'attention à la vertu et de prendre refuge dans notre propre intégrité. Plutôt que de faire marche arrière ou de se pousser en avant ou encore de s'éparpiller dans un transfert quel qu'il soit. Les pratiques préliminaires préparent le terrain et plantent la graine. Ensuite, nous nous recueillons dans les qualités du Dhamma qui s'épanouissent en nous sous forme d'une nouvelle croissance.

Les facteurs bloquants sont hautement émotionnels et l'émotion est crédible. Ce qui est émotif a de l'énergie, captive et convainc par son pouvoir d'évoquer, de stimuler et d'inciter à la fabulation mentale. Mais cette émotion - ce qu'elle produit et accumule - et ce qui est ainsi accumulé - deviennent à la longue figés dans leur propre intensité. Ensuite nous pouvons nous rendre compte, qu'en dessous de ces convictions et de ces histoires, nous ne sommes pas « branchés ». Nous ne sommes pas dans le moment présent, nous portons beaucoup de choses, nous devenons lourds, nous commençons à nous figer ou à figer le contexte en quelque chose de maladroit. Alors il y a lieu d'enquêter : quelle est la voix derrière l'émotion ? De qui ou de quoi s'agit-il ? Cela peut nous permettre de nous rendre compte de ce par quoi le mental est affecté. Nous commençons à percevoir et à reconnaître ce 'soi personnel' comme un parmi d'autres 'soi personnel'. Quand nous commençons à discerner ce 'soi personnel' comme un simple objet du mental, une étape est franchie puisque c'est dans cette perspective qu'il faut pratiquer. Ce sujet, cette personne, devient alors notre thème de méditation. La méditation classique pour détendre l'énergie qui produit le 'soi personnel' est brahmavihara : la conscience

est absorbée dans le fait de développer et d'approfondir une empathie de soutien et ledit 'soi personnel' est placé dans un cadre où on lui souhaite du bien tout en reconnaissant qu'il souffre. Il y a là un changement dans l'intention et dans l'énergie.

De cette façon, nous changeons notre façon de nous connecter. Nous n'essayons pas de changer notre soi apparent ou manifeste ou même de le comprendre, mais nous l'utilisons comme centre de référence autour duquel nous établissons la sphère brahmavihara de bonté aimante et la sphère de compassion. Il y a de l'espace pour nous relier à notre impuissance ou à notre méchanceté. Parce que nous voulons purement et simplement offrir bonté et compassion.

Une autre ressource est de tenir le blocage dans la dimension corporelle. Les deux travaillent ensemble, à savoir la dimension corporelle et la dimension de l'émotionnel, de l'émotivité. Avec le blocage, vous pouvez ressentir de la tension dans le corps, des perturbations dans l'énergie du corps ou encore une perturbation plus viscérale ou plus physique que cela. Apprenez à vous asseoir et à passer en revue votre corps avec attention et plus particulièrement à vous ouvrir. Le blocage détient un pouvoir magnétique, un

pouvoir d'engluer. Le corps peut devenir rigide. Ou vous pouvez vous sentir attirés vers le haut dans la tête, le ventre noué, ou perdus quelque part ; des parties de votre corps disparaissent du champ de votre conscience et d'autres endroits deviennent perçus intensément. Essayez alors d'opérer un " balayage " du corps avec attention, comme si vous vouliez rendre la sphère du corps un bon endroit où l'énergie collante puisse se poser. Plutôt que de vouloir s'en débarrasser, trouvez un endroit pour placer cette énigme, rendez l'espace de la sphère corporelle plus grande.

Coller et s'agripper nous mettent sous tension et nous rétrécissent. Soyez donc plus vastes que tout cela. L'impact sensoriel, l'isolation et les expériences de relations généralement affligeantes nous incitent à demeurer confinés derrière la barrière de la peau : c'est ainsi que surgit le point de vue que nous sommes dans ce corps. Lors d'une retraite, nous pouvons souhaiter rentrer plus avant en nous-mêmes, mais l'attention portée au corps doit être pratiquée 'à l'intérieur et à l'extérieur' : on peut ressentir le corps tant comme une entité subjective que comme une chose existante sensible et dépendante du contexte extérieur. L'expérience du corps sur lequel il faut porter l'attention s'appelle l'incarnation. La

conscience incarnée ne se situe pas à l'intérieur du corps physique, c'est le corps physique qui se situe dans la conscience incarnée. Nous pourrions qualifier la conscience incarnée de sensibilité qui tourne autour de la forme physique, notre sensibilité allant au-delà de l'épiderme. Cela doit être ainsi ou alors la corps physique ne pourrait pas s'accorder avec son environnement sans continuellement toucher les choses. Et lorsque nous devenons affligés ou blessés, nous nous contractons, nous retirons notre sensibilité, nous nous coupons de l'extérieur et nous montons dans notre tête. Le résultat est une rétraction de la conscience en un état d'engourdissement qui chez certains peut devenir habituel. Beaucoup de gens vivent comme cela la plupart du temps. Le corps devient engourdi et maladroit, il perd sa grâce ; les attitudes mentales et les émotions se paralysent. Les gens deviennent rigides, incapables de voir les choses juste comme "ceci ou cela" ; la pensée latérale, l'aptitude à jouer, à regarder autour de soi ou d'être ouverts et spacieux – toute cette souplesse et cette agilité sortent du champ de la conscience. C'est pourquoi ramener la sensibilité complète au corps est utile parce que la conscience mentale répond de l'expérience somatique.

Lorsque notre conscience peut accéder complètement au corps physique, nous pouvons alors reconnaître quand le stress se manifeste sur le plan physique. Dans l'attention portée au corps, il est important de veiller plus particulièrement aux articulations où il y a encore de l'espace qui peut se perdre. L'élément d'espace dans le corps a trait, avant tout, aux petits espaces entre les articulations et les tissus. Lorsque nous devenons tendus, il y a la tendance que tout ceci se contracte. Dans ce cas, ouvrez les mains, détendez les bras du corps, ouvrez les épaules, détendez les mâchoires qui ont tendance à se contracter, ouvrez l'endroit entre le crâne et le cou qui a tendance à se fermer, à se bloquer. Agrandissez et ouvrez votre corps délibérément de telle sorte que davantage d'énergie puisse circuler. Des états émotionnels et cognitifs vont s'ensuivre : il peut y avoir un relâchement ou de la compassion ou encore de la clarté lorsque vous débloquez votre corps. Le corps sert de terrain pour travailler sur des endroits difficiles et tendus : parce qu'il est conscient et en cela il se relie à la conscience qui se manifeste dans l'esprit.

Dans la sphère de la bonté aimante et de la compassion, et dans la sphère du corps ouvert, les choses deviennent légères et libres.

On est capable de vérifier le processus de pensée, de le ralentir ou de l'analyser. Ainsi, l'intention qui engendre le blocage peut se transformer. Maintenant, il se peut que l'on se soit engagé envers certains buts, envers certaines aspirations. Le problème est que nous engendrons et que nous dirigeons l'intention – ce qui joue un rôle majeur dans la pratique du Dhamma – mais que la qualité de la volonté porte en elle ses aspects maladifs ou de détresse. C'est-à-dire notre impatience, nos besoins de succès, d'idéaux et d'excellence accompagnent notre aspiration sincère. En tant qu'êtres non éveillés nous ne nous rendons pas compte que le Dhamma se dévoile au fur et à mesure comme un processus allant vers le 'non soi' plutôt que comme une réussite personnelle. Et ce que l'endroit de blocage représente vraiment, c'est la fin de notre capacité d'aller de l'avant, de faire marcher nos stratégies d'adaptation. Mais lorsque nous arrivons à cet endroit de blocage, nous ne pouvons plus utiliser notre volonté de la même manière. Notre intention doit être redirigée sur le fait d'être présent avec la façon dont la situation se présente ici et maintenant : 'les émotions dans les émotions, le mental dans le mental' comme le Bouddha l'a exprimé. Étonnement, dans cet état de contemplation non agissante, nous

reconnaissons que l'attention est en elle-même une activité utilisatrice d'énergie.

L'attention est normalement quelque chose qui est tellement dirigée par la volonté que nous ne reconnaissons pas que le fait qu'être attentif requière de l'énergie : il en faut pour s'occuper de quelque chose, pour l'écouter et pour se concentrer dessus. L'attention est quelque chose qui bouge autour d'un objet ; elle le scrute, le passe au-dessus, le recouvre n'est-ce pas ? Regardez ce morceau de bois et pensez à quelque chose, écoutez quelque chose, comment cela se développe d'un moment à l'autre ? Lorsque vous écoutez quelque chose, comment cette expérience évolue-t-elle d'un moment à l'autre ? Quelque chose se produit, n'est-ce pas ? Comment voyez-vous de nouvelles facettes en quelque chose ? Vous la regardez de cette façon-ci et de cette façon-là. Vous adoucissez votre attention ; l'attention s'avance et scrute autour - 'Ah, cela est intéressant'. L'attention a son propre mouvement. C'est sankhara, c'est donc une énergie active, et, dans un endroit bloqué, c'est l'attention qui nous aide, plutôt que le souhait de s'en sortir ou le souhait de le comprendre. Il convient de s'en occuper, d'y donner sa pleine attention, de le sentir, de l'écouter, de le retourner jusqu'à ce que nous sortions de cet état de paralysie, de cette

hostilité ou de ce schéma de comportement réactif nous incitant à perpétuellement essayer de faire quelque chose pour que cela change. A la limite de notre capacité de produire et de faire, l'attention pure doit prendre la relève : il faut juste prêter une pleine et entière attention.

Et en prêtant notre attention, nous découvrons peut-être de nouvelles facettes à l'expérience, à cet état complexe, et nous pouvons aussi être simplement attentifs au fait d'être attentif. L'état peut être celui de l'agitation, de la peur ou de l'incertitude, et il est possible que nous ayons toutes sortes d'histoires à y associer. Lorsque nous portons notre attention à cet état, nous pouvons constater qu'il peut y avoir des sensations de chaleur liée à l'émotivité ou du mouvement, des symptômes physiques et des processus de pensée qui se manifestent en association avec l'endroit de blocage. Et de les reconnaître comme des phénomènes qui n'engluent pas. Il y a là une forme d'enseignement. Mais si vous continuez à prêter attention et à lâcher prise, vous arriverez à l'état de la conscience pure. Cette conscience est comme un savoir calme qui ne juge pas, qui ne fait pas agir. C'est comme le sens spacieux de l'espace. L'endroit de blocage, l'expérience complexe est à ce stade vécu comme un dhamma, juste un

canevas. C'est un canevas qui fait partie d'un plus grand canevas que j'appelle le 'soi personnel'. Mais lorsqu'il est perçu comme un canevas, le 'soi individuel' en est ainsi ôté et cela se débloque – et il y a une ouverture sur un endroit qui est conjointement de non soi tout en étant intime et emphatique.

C'est ainsi que ce paradigme ou cette situation fâcheuse de blocage constitue un passage obligé pour enrayer l'orgueil 'Je suis' ou 'Vous êtes' ou 'Je ne suis pas' ou tous les jugements de valeur qui se manifestent. Tout ce 'soi personnel' est un assemblage de dhammas qui surgissent puis retombent. Le blocage et la saisie peuvent nous amener au-delà – si nous pouvons les ressentir et les traiter avec attention.