

# La Joie, la Pureté et la Paix

Ayya Khema



# La Joie, la Pureté et la Paix

Ayya Khema

*Traduit par Hervé Panchaud  
Extrait du livre « All of Us – Beset by Birth,  
Decay and Death »*

Le Dhamma de la Forêt

<http://www.dhammadelaforet.org/>



Joie, pureté et paix sont trois des caractéristiques de l'Eveillé, l'Arahant. La joie, c'est l'absence de dukkha ou souffrance ; la pureté, c'est l'absence de souillures, et la paix, c'est l'absence de peur. Evidemment, ces caractéristiques sont vraiment souhaitables car constitutives du bonheur. Quand on croit qu'elles sont les caractéristique de l'Arahant, on peut se dire : « C'est tellement loin de moi, comment puis-je prétendre atteindre cela ? ». On peut avoir la conviction que c'est trop immense pour être atteint par soi.

Nous savons tous ce que signifie ressentir de la souffrance (dukkha). Quand nous éprouvons déception, regret, anxiété, envie ou jalousie, nous sommes conscients de nos souillures. Et nous avons tous éprouvé la peur, que se soit la peur de la mort (la nôtre ou celle d'un proche), la peur de ne pas être aimé, apprécié ou accepté, la peur de ne pas atteindre ses objectifs, ou encore la peur de se ridiculiser.

Mais nous pouvons également ressentir l'opposé de ces trois états ; les graines sont en germe en nous, sinon l'Eveil serait un mythe. Il nous est possible de ressentir des moments de joie, de pureté et de paix. Lors d'une concentration méditative profonde, on peut connaître une absence momentanée de

dukkha : il n'y a que ce point de concentration ; aucune souillure ne peut pénétrer l'esprit car celui-ci est occupé ailleurs et il peut soit être souillé, soit être concentré — ce qui est merveilleux même si cela ne dure qu'un moment ; enfin il ne peut pas y avoir de peur car tout est bien à un tel moment. Plus nous sommes capables de générer de tels moments de joie, de pureté et de paix, plus ils deviennent partie de nous-mêmes et nous pouvons les retrouver à volonté.

Se souvenir simplement que c'est possible et essayer de faire pénétrer un peu de ce ressenti dans son quotidien permet à ces qualités de faire progressivement partie de soi. Une personne ayant peur de ne pas être acceptée ou peu sûre d'elle agira toujours en conséquence et se souviendra de ces peurs sans effort ... eh bien, la même chose se produit pour les états d'esprit libérés.

Chaque moment de concentration durant la méditation est un moment d'absence de souillures, d'absence de souffrance et de peur. Cette sorte d'expérience doit être reproduite encore et encore. Ce faisant, nous renforçons nos états d'esprit libérés et, en nous souvenant de ceux-ci, nous pouvons les maintenir et agir en accord avec eux en toutes circonstances, ordinaires ou difficiles. Les

souillures ne surviennent tout de même pas en permanence ! Il se produit des pauses lorsqu'il n'y a pas de désirs, lorsque seule la bienveillance (metta) est présente, lorsque les désirs des sens sont remplacés par la générosité et le renoncement.

Le désir des sens signifie le besoin, le renoncement signifie l'abandon, le « don ». Quand on donne, on n'est pas dans le désir — à moins de désirer applaudissements et gratitude. Si l'on donne dans le seul but de donner, c'est un moment sans souillures. Il en va de même pour la bienveillance, la compassion et l'entraide qui sont le contraire de la cupidité.

Quand nous n'avons pas de doute, que nous sommes absolument sûrs de ce que nous faisons – et ces moments existent certainement – ce sont des instants de grande pureté. Ne pas avoir de soucis ni d'agitation contribue aussi à notre liberté. Aucun désir d'aller où que ce soit ou de faire quoi que ce soit ; aucun souci quant à ce qui a été fait ou ce qui a été laissé en suspens dans le passé – ce qui serait absurde, de toute façon, quand on réalise que, d'ici un an ou même un mois, cela n'aura plus aucun sens pour personne et en particulier pour soi.

Nous connaissons tous ces moments exempts de dukkha. Quand ces moments surviennent, nous sommes « sans tache », sans défaut, sans souffrance et sans peur. Nous nous sentons à l'aise et en sécurité, ce qui est tellement rare en ce monde où tant de dangers menacent notre désir de survie et nous accompagnent partout ! Mais quand le cœur et l'esprit sont pleinement occupés par des états purifiés, la peur n'a aucune chance de survenir.

Tout au long de notre chemin vers « l'au-delà de la mort », nous devons recréer ces moments de libération et les amener à notre quotidien encore et encore. Nous pouvons nous délecter de ces états d'esprit, nous réjouir de savoir qu'ils sont à notre portée. C'est une tendance normale que de vouloir faire revivre encore et encore nos moments de liberté, de sorte que nous restions sur la voie de la Libération.

La concentration pendant la méditation apporte avec elle tranquillité et joie, ce qui montre de manière certaine que ces états ne sont pas liés aux circonstances extérieures. Ce sont des facteurs de l'esprit qui sont la porte ouverte sur la liberté. Nous ne pouvons pas retrouver tous les bienfaits de ces états si nous les négligeons durant les heures que nous ne passons pas en méditation. Nous

devons veiller sur notre esprit et le protéger en permanence des mauvaises pensées.

Quand nous faisons l'expérience de ces moments où l'esprit est libéré, nous ne devons pas penser qu'ils sont venus à nous de l'extérieur. Tout comme nous ne pouvons blâmer des éléments extérieurs quand quelque chose ne va pas dans notre esprit, nous ne pouvons pas affirmer le contraire. Les événements extérieurs sont imprévisibles et hors de notre contrôle. Dépendre de quelque chose d'aussi incertain serait insensé. Notre pratique consiste à générer dans l'esprit des états purs, qui ouvrent la voie à une méditation bénéfique et qui sont le chemin vers la Libération. Quand l'esprit n'est plus obscurci par les souillures, qu'il est clair et calme, sans l'agitation des pensées discursives, simplement attentif, alors apparaissent le bonheur et la paix. Ces moments, de courte durée, sont comme une lumière au bout d'un tunnel noir et suffoquant. Il semble n'avoir pas de fin car, sans lumière, nous ne pouvons en connaître la longueur. Mais si nous sommes capables de développer ces moments particuliers et de les apprécier à leur juste valeur, alors la lumière se produit et nous pouvons voir que ce tunnel a une fin. Cela génère de la joie dans notre

cœur, ce qui est une aide importante pour la pratique.

Le Bouddha a enseigné une voie équilibrée qui consiste à voir la réalité pour ce qu'elle est : savoir que dukkha est inéluctable, mais qu'il est contrebalancé par la joie de savoir que l'on peut y mettre fin. Si nous sommes envahis de chagrin et ployons sous le fardeau parce que nous croyons que dukkha est le seul chemin, alors nos actions et nos réactions seront nécessairement basées sur notre souffrance. Etre opprimé par dukkha ne rendra pas notre méditation bénéfique, pas plus que cela ne rendra notre vie harmonieuse. D'un autre côté, si nous essayons de nier dukkha et d'en faire abstraction, nous ne regardons pas la réalité en face. Mais si nous voyons dukkha comme une caractéristique universelle, tout en sachant que nous pouvons faire quelque chose pour y mettre fin, alors nous maintenons l'équilibre des choses. Nous avons besoin de cet équilibre pour que notre méditation aboutisse avec succès.