

Sur l'amour

Par Ajahn Jayasaro

Traduit de l'anglais par Jacques Vigne

ISBN : 978-616-91 190-cinq-zéro

Pour distribution libre, tous droits réservés. Toute reproduction de cet ouvrage, en entier ou en partie, sous quelque forme que ce soit pour la vente est interdite. Le réimprimer dans le cadre d'une distribution gratuite peut être autorisé par demande écrite à :

Panyaprateep Foundation or Thawasi School

1023/47 Soi Pridi Banyomong 41, Sukhumvit 7171,

Bangkok 10110 Thaïlande.

Téléphone : + 66-27 13-36 74

Site Web : www.thawasischool.com

www.panyaprateep.org

Première édition : janvier 2010, 10 000 copies

Cette édition avec une couverture nouvelle :

Traducteur : Pimkaeo Sundaravej

Un mot du traducteur

Ajahn Jayasaro est l'un des disciples occidentaux principaux d'Ajahn Chah, un grand maître de la forêt thaïlandaise qui a enseigné jusqu'en 1981 et dont l'enseignement est toujours bien suivi en Thaïlande, et maintenant en France grâce en particulier à sa disciple Jeanne Schute. Celle-ci non seulement traduit les livres d'Ajahn Chah, mais parle de ses enseignements à l'émission bouddhiste du dimanche matin à la télévision et donne des séminaires le plus souvent dans la région de Valence. On trouvera en fin de livre plus de détails sur la vie de Jayasaro. J'ai pu le rencontrer avec un petit groupe en janvier 2019 au monastère de Wat Pabong, près d'Ubon Rachathani dans le nord-est du pays, où il a été ordonné par Ajahn Chah, pendant les célébrations du 101^e anniversaire de la naissance du maître, qui est décédé dans les années 80. J'étais avec un ami moine thaïlandais qui avait pratiqué dans la forêt pendant cinq ans dans la même région, et qui avait organisé notre petit groupe à la rencontre des moines de la forêt. Il m'a installé à trois ou quatre mètres de Jayasaro qui a parlé en thaï courant devant plus d'un millier de personnes pendant une heure et demi. Même si je ne comprenais pas les mots, je sentais qu'ils coulaient de la source du cœur avec une régularité fluide et une grande paix. J'ai eu le sentiment d'un être fort bien centré, non pas égocentré mais au contraire directement et continûment connecté à son centre spirituel. Quand il s'est exprimé en anglais pendant une quinzaine de minutes, il a insisté sur la complémentarité de sîla, la moralité, de samâdhi,

l'absorption et de paññâ, la sagesse, un thème qui était cher à son maître Ajahn Chah. On doit les pratiquer ensemble, ils sont complémentaires.

Le nom Jayasaro signifie a priori essence (saro) de la victoire (jaya). En me disant que son texte pourrait être utile à bien des gens pour y voir plus clair dans leurs relations affectives, j'ai décidé de le rendre en français. Je voulais que ce soit un beau travail, et je m'aperçois que je n'ai jamais, depuis une quarantaine d'années que je traduis de temps à autre, autant relu un texte que celui-ci. Il représente cet aspect profond et simple du bouddhisme que Tenzin Palmo – une autre anglaise avec Jayasero à avoir été loin dans la vie monastique en Asie – décrit comme du bon sens éclairé.

Introduction

Ce petit livre doit son existence à des causeries à propos du dharma donnés en langues thaï. Après que j'aie revu la version transcrite, il a été imprimé en Thaïlande sous le titre *Lak rak*. L'une des lectrices de ce livre, Varangkana Lamsam, l'a trouvé utile et a décidé d'organiser l'impression d'une version anglaise comme un don du dharma à ses compagnons bouddhistes laïcs. Son cousin Pimkaeo Sundaravej qui avait reçu le livre de ses mains, l'a traduit en anglais. De mon côté, j'ai revu le manuscrit et clarifié certains points du dharma qui, à mon sens, étaient un peu vagues dans ce que j'avais dit à l'origine. Je suis content d'exprimer mon appréciation des efforts à la fois de Varangkana et de Pimkaeo pour rendre ce livre possible.

Puissent les vertus du triple joyau guider et protéger

tous ceux qui lisent cet ouvrage.

Jayasaro

Sur l'amour

par Ajahn Jayasaro

J'ai toujours aimé les histoires, et particulièrement les histoires qui demandent que les lecteurs souffrent un peu et versent quelques larmes sur le chemin, avant qu'elles ne s'achèvent en un *happy end*. En fait, l'octuple sentier est mon histoire favorite : l'illumination en représente le *happy end* ultime. Mais dans les histoires que j'ai aimées dans ma jeunesse, les fins heureuses impliquaient presque toujours une forme ou une autre d'amour, et je me suis mis à observer que dans la « vie réelle », l'amour n'est pas toujours une garantie de bonheur et rarement résolvait quoi que ce soit pour très longtemps. Une des paroles fortes de cette époque et qui m'a impressionné le plus quand j'étais adolescent, était celle-ci : « êtes-vous une part du problème ou une part de la solution ? ». Je pense que c'est aussi une question que nous pourrions nous poser à propos de l'amour. Est-ce que c'est vraiment une part de la solution à notre souffrance dans la vie où est-ce que simplement il l'augmente en la compliquant ? La réponse à cette question est que cela dépend. De quoi ? Du type d'amour et de la manière dont vous le cultivez. Même le plus pur des amours a besoin d'être constamment « nettoyé ».

Pourquoi est-ce nécessaire de continuer à nettoyer l'amour ? La réponse facile, c'est de dire qu'il tend à être souillé. Et la saleté qui le souille, c'est la souffrance et la cause de la souffrance, en l'occurrence l'avidité. Puisque nous sommes des êtres humains ne désirant pas même une petite parcelle de souffrance et acceptons joyeusement chaque petit morceau de bonheur qui vient sur le chemin, il est raisonnable pour nous de nous assurer que tous les aspects variés de notre vie, y compris l'amour, mènent au bonheur autant que possible, et soient à l'abri de la souffrance – aussi autant que possible. L'amour est une part de la vie que nous avons besoin de saturer de sagesse et de compréhension.

L'amour a tendance à être entremêlé avec d'autres émotions, ce qui fait faussement penser, à ceux qui ne l'ont jamais observé de près, que celles-ci sont une part, ou même une expression de l'amour lui-même. D'habitude, par exemple, plutôt que de considérer les inquiétudes et la jalousie comme des impuretés de l'amour, on les prend comme preuve de celui-ci, et ainsi on est content d'entretenir de tels sentiments. C'est alarmant de voir la facilité avec laquelle les défauts (*klesha-s*, c'est-à-dire les états mentaux négatifs tels que l'avidité, la haine ou l'illusion), qui peuvent détruire l'amour, se faufilent à l'intérieur d'un cœur qui ignore les enseignements du Bouddha, le dharma. La plupart des gens sont comme les propriétaires d'une maison avec une percée grande ouverte en lieu de porte. Tout le monde peut rentrer et sortir librement d'une telle maison et ce n'est alors pas surprenant que les voleurs y abondent.

C'est faire preuve d'intelligence que de se cultiver à propos de l'amour parce que connaître et comprendre notre nature est la seule voie vers cette paix et ce bonheur auxquels les êtres humains peuvent et doivent aspirer. Le Bouddha nous enseigne qu'absolument tout sur cette terre peut être un problème pour ceux qui n'ont pas de sagesse, mais n'est pas un problème pour ceux qui en ont. Il en va de même avec l'amour. Quand cette sagesse s'est développée suffisamment, nous pouvons abandonner la tristesse et pratiquer le côté joyeux du dhamma afin que cet amour ne nous nuise pas, mais au contraire soit le moteur qui propulse nos vies vers le bonheur réel.

En nous cultivant et développant à propos de l'amour, voici le genre de questions que nous pouvons nous demander à nous-mêmes : qu'est-ce que l'amour ? Quels sont les avantages et les inconvénients de l'amour ? Comment l'amour naît-il ? Comment l'amour est-il maintenu ? Comment l'amour dégénère-t-il et se finit ? Quels sont les impuretés de l'amour ? Qu'est-ce qui préserve et purifie l'amour ? Comment doit-on se comporter vis-à-vis de l'amour afin que le bonheur soit maximum et la douleur minimum ?

Le premier défi pour répondre à ces questions est celui de la sémantique. La signification du mot « amour » est plutôt imprécise car le terme est utilisé pour décrire de nombreux types d'attachement différents. Parfois nous nous exclamons que nous aimons quelque chose alors que nous voulons dire simplement que cela nous plaît, par exemple nous aimons nager, nous aimons les fruits de mer, nous aimons tel ou tel film. Comme cette signification de l'amour n'est pas dans notre sujet, je ne la mentionnerai plus.

Un autre type d'amour consiste en une dévotion à des objets subtils, à des croyances, à des idéaux, aimer son pays ou sa religion par exemple. L'attachement à un idéal peut être tellement intense que les gens sont prêts à tuer ou à mourir pour lui. Ce type de sentiments est valorisé, il donne du sens et un but à nos vies et nous soulage pour quelques temps des centres d'intérêts mesquins qui nous tirent vers le bas. Mais il nous dérobe aussi notre discernement et nous avons besoin de raffiner ce type d'amour soigneusement au moyen de la sagesse, afin d'éviter de devenir une victime ou un pion dans les mains de manipulateurs habiles. Dans un conflit, si nous sommes convaincus que nous sommes bons, dans le juste, purs et que l'autre côté est mauvais, dans l'erreur, impur, c'est que nous avons perdu notre route. Les gens qui ont l'intime conviction qu'ils sont dans le juste sont déjà sur le mauvais chemin. Penser dans des termes de nous contre eux, blanc contre noir, bien contre mal, représente une maladie qui a causé au monde des souffrances inimaginables. L'empathie, l'antidote à cette manière plutôt infantile de regarder les choses, ne paralyse pas notre capacité d'action comme on le pense parfois, mais au contraire la rend plus intelligente. Démoniser les autres, ou encore plus tout simplement refuser de leur concéder leur humanité, mène à des actions cruelles, disproportionnées et qui finalement rebondissent sur ceux qui les ont perpétrées. Le fait de se croire toujours dans la vérité représente une forme d'intoxication. Chercher à comprendre les gens et les situations mène à des réponses mesurées. Quand quelqu'un essaie de nous persuader de haïr ou de regarder de haut ceux qui ont des points de vue différents du nôtre propre, il n'est pas « un bon ami » (*kalyana mitta*). Il ou elle agit comme un « mauvais ami » (*papa mitta*). Il nous mène dans des directions qui ne sont pas saines. Une fois que nous adoptons une façon de penser et une philosophie, nous devons vérifier sa justesse avec le pouvoir du dhamma. Est-ce que, par exemple, cette manière de penser semble

aussi raisonnable lorsque notre esprit a été calmé par la méditation, qu'il le paraît quand notre esprit s'est enflammé ?

Ce second type d'amour mérite d'être considéré de près car il a des implications pour la stabilité sociale et la paix. Mais ici, mon attention est surtout focalisée sur le troisième type d'amour qui est l'amour personnel : l'amour pour les parents, la famille, les amis, entre époux, pour les enfants et les petits-enfants ; et finalement, le quatrième type d'amour, la bonté aimante (*metta*).

L'observation initiale que je voudrais faire, c'est que les trois premiers types d'amour apporteront toujours certaines souffrances à nos vies, que ce soit en grande ou en petite quantité. En effet, c'est simplement la manière dont l'amour est et c'est juste le chemin du cœur humain.

L'amour selon le monde a des limitations naturelles simplement parce qu'il est une partie du monde. Il lui manque toujours quelque chose. Voilà la mauvaise nouvelle ; cependant, la bonne nouvelle, c'est qu'il y a un autre type d'amour, supérieur, en l'occurrence la bonté aimante (*metta*). C'est un amour inconditionnel, exprimé de façon universelle et sans préjugés, pour tous les êtres. C'est l'amour vraiment pur. Quand un attachement n'a pas de limites, il ne provoque pas de souffrances. Au contraire, la bonté aimante n'apporte que du bonheur, et c'est très satisfaisant, car au lieu de seulement faire partie d'un monde frustrant, elle se trouve déjà sur le chemin de la libération.

L'enseignement du Bouddha décrit deux désavantages signifiants de l'amour selon le monde : (1) l'amant, l'aimée et l'amour lui-même sont tous impermanents par nature. Les fluctuations et les changements selon les causes et les conditions signifient que rien dans ce monde, y compris l'amour personnel, n'est permanent ni capable d'être un refuge réel. (2) l'amant, comme un être humain qui n'est pas illuminé, aura toujours dans son cœur des facteurs négatifs (n.d.t : connus dans la terminologie bouddhiste comme les défauts, en sanskrit *klesha* et en pali *kilesa* : c'est une notion qui inclut une série d'émotions, mais aussi des facteurs cognitifs comme l'ignorance). Ceux-ci rendent l'amour insatisfaisant et peut poser des problèmes dans les relations amoureuses n'importe quand. Il est aussi par nature difficile pour l'amour selon le monde de durer, et nous rendons ceci pire par notre ignorance et nos désirs dépourvus de sagesse.

Ceux qui sont doués de ce que le Bouddha appelle la « vue juste » (*samma ditthi*) s'entraînent à voir l'amour dans les termes des quatre nobles vérités. Ils s'entraînent pour reconnaître les manques inhérents de l'amour, essayer de trouver les valeurs et les significations appropriées qu'ils doivent donner à l'amour dans leur vie. Ils essaient d'abandonner les impuretés qui causent la souffrance en dépit de la présence de l'amour. Leur but est d'éviter ou de minimiser la souffrance qui vient de l'amour, et d'atteindre et de donner autant de bonheur que possible. Finalement, ils utilisent l'enseignement du Bouddha pour éduquer leurs actions, leurs paroles et leur esprit afin d'orienter leur amour dans la direction de la bonté aimante autant que possible, inspirés par la conscience de la bonté de l'amour inconditionnel.

Certains lecteurs peuvent n'apercevoir aucun bénéfice dans cet entraînement et ils peuvent le remettre en question en se demandant pourquoi diable on devrait se prendre la tête à interférer avec l'amour, alors qu'il est bien tel qu'il est. Je répondrai à ceci avec une question : est-ce qu'il

est réellement bien tel qu'il est, et si c'est le cas, pour combien de temps le demeurera-t-il ? Comment savoir cela ? Le Bouddha nous a montré que si quelque chose est réel, il résistera à la mise à l'épreuve. Seulement les choses qui sont fausses ne supportent pas l'examen. Ainsi, si votre amour est sincère, on ne devrait pas avoir peur de le tester. Si nous voulons laisser tomber les faux-semblants et atteindre l'authenticité, nous devons apprendre à examiner notre propre cœur. Cet examen doit inclure tous les sentiments, y compris un de ceux qui sont les plus chers à notre cœur, c'est-à-dire l'amour.

En tant que pratiquants spirituels, nous nous efforçons de comprendre l'amour. Quand nous examinons l'amour avec un esprit neutre et sans préjugés, les attachements qui sont venus avec l'illusion se dissoudront peu à peu en emportant avec eux les impuretés diverses qui ont pénétré notre cœur et se sont emmêlées avec l'amour. Nous nous mettons à apprécier le goût de l'amour non toxique, et finalement, dans le cœur de ceux qui ont pratiqué, il demeurera simplement un amour clair, pur et inconditionnel qui débordera naturellement vers l'extérieur sous forme d'un esprit joyeux.

Le type d'amour personnel que nous expérimentons depuis le début de notre existence est l'amour entre enfants-parents. Quand nous grandissons nous avons tendance à considérer l'amour de nos parents comme acquis parce qu'il semble aussi fixe dans le monde que la terre, l'eau, le feu et l'air. Nous sentons que nous avons droit à leur amour. Sachant que l'ego a tendance à se complaire en lui-même, la société ici en Thaïlande insiste fortement sur la gratitude, en encourageant les gens à se souvenir de combien ils doivent à leurs parents et à expérimenter la joie de rendre de la bonté à ces parents. Quand finalement nos parents doivent nous quitter, notre cœur n'a pas besoin d'être teinté de regrets. Notre mémoire peut être pleine de la fierté d'avoir accompli nos devoirs filiaux correctement.

On trouvera cependant difficilement un parent qui puisse mettre en avant le fait qu'aimer son enfant n'apporte que du bonheur. La réalité, c'est plutôt que la souffrance, en survenant comme conséquence de l'amour parental, est considérée en quelque sorte comme rachetée par les joies de l'état de parent. À chaque fois que les enfants souffrent, que ce soit physiquement d'une maladie, ou émotionnellement d'une déception, ou de la frustration de ne pas être capables d'avoir ce qu'ils veulent, des parents aimants souffrent souvent encore plus que leurs enfants. Les parents peuvent endurer leurs propres souffrances mais trouvent que la souffrance de leur enfant est presque insoutenable. Dans l'éducation de ceux-ci, la plupart des parents se sacrifient volontiers et endurent des années de difficultés émotionnelles et physiques épuisantes afin que leurs enfants puissent avoir du succès, développer leurs capacités et leur bonheur.

L'amour pour nos parents et nos enfants est un attachement naturel qui est comme entaché par la souffrance. C'est une souffrance que la plupart du temps les gens supportent de bon gré, mais néanmoins nous devons avoir de l'intérêt à apprendre s'il y a un quelconque aspect de cette souffrance qu'il est possible de laisser tomber sans affecter notre capacité à être un bon fils, une bonne fille, ou un bon parent.

Le type d'amour qui intéresse le plus les gens est certainement l'amour romantique. Pratiquement tout le monde espère être chanceux, rencontrer son âme sœur, le bon partenaire pour la vie et ensuite vivre ensemble heureux pour toujours par la suite. Aimez vraiment

quelqu'un et être vraiment aimé par cette personne est le rêve le plus populaire. Néanmoins, désirer aimer et être aimé de cette manière est d'habitude limité par des défauts tels que l'illusion et la sensualité. C'est pourquoi il est vital de maîtriser une manière de ne pas souffrir de façon excessive du fait d'aimer et d'être aimé.

Les poètes ont eu tendance à louer l'amour comme expérience suprême de la vie. Certains scientifiques, d'autre part, voient l'amour comme étant seulement un résultat de réactions chimiques dans le cerveau, celles-ci ayant évolué dans le seul but de favoriser la reproduction des espèces. Laquelle des deux possibilités est la vraie ? Qu'est-ce qui vient en premier, la poule ou l'œuf, le cerveau ou l'esprit ? Ce type d'argument a été sujet à discussion depuis fort longtemps et on ne verra jamais la fin de ces débats. Une question plus intéressante est de savoir comment nous devons nous comporter par rapport à l'amour afin de retirer le plus de bénéfices de celui-ci. Chercher la réponse à cette question signifie que nous devons commencer par observer notre propre vie, la vie de notre entourage et la vie de la population en général.

Qu'est-ce qui nous attire autant dans l'amour ? Dans le stade initial, c'est un antidote efficace à l'ennui pour ceux dont la vie est comme rance, sans intérêt, rempli seulement d'un sentiment maussade et de vide, ou pour ceux qui se sentent perdus, sans but pour vivre. L'amour peut créer de l'excitation et donner du sens. Tomber amoureux nous intoxique, c'est une agitation que nous accueillons positivement. Les hauts et les bas puissants des émotions – comme si nous tombions régulièrement dans l'enfer et ensuite remontions au paradis – font que les amants se sentent pleins de vigueur et bien vivants.

L'amour recèle aussi tellement d'autres facettes capables de nous séduire. Pour des couples qui vivent ensemble, en plus de la capacité de satisfaire leurs besoins sexuels, il y a aussi la sécurité de se savoir la personne la plus importante au monde pour un autre individu, ainsi qu'un sentiment de chaleur et d'échapper à la solitude. Avoir quelqu'un avec lequel on peut être soi-même sans cacher quoi que ce soit est un réconfort dans un monde qui est affairée, compétitif et faux. Être sûr que quoi qu'il arrive, notre amoureux ne nous abandonnera pas et qu'il nous aidera à faire face à nos problèmes avec empathie et sympathie, qu'il nous encouragera quand nous serons fatigués, voire désespérés, qu'il nous appréciera de façon sincère et authentique et se réjouira de nos réussites – tout cela est certainement une cause de bonheur. De plus, si notre compagnon est capable et compétent, qu'il a du succès et se trouve être hautement respecté, nous nous sentons fiers. Ainsi, l'amour a beaucoup de charmes.

L'amour personnel ne serait pas si populaire s'il n'avait pas de nombreuses qualités en sa faveur. Néanmoins, en tant que quelqu'un qui a vécu depuis 30 ans comme moine, donc célibataire, je ne suis probablement pas la personne la plus qualifiée pour développer une description de toutes les joies de l'amour ; ainsi, les lecteurs devront probablement compléter par eux-mêmes les points que j'ai omis. Quoi qu'il en soit, après avoir considéré les bonnes choses que l'amour pouvait vous apporter, s'il vous plaît, appliquez votre discernement à votre propre cœur aussi. Quand nous avons déterminé les avantages de l'amour et ce que nous en recevons ou souhaiterions en recevoir, nous devons nous demander combien en retour nous avons offert de ces biens à ceux que nous aimons, et ensuite essayer d'améliorer et de corriger nos manquements.

Quelles sont ces choses que nous devons partager avec ceux que nous aimons ? En voici quelques-unes : la joie, la compréhension, l'empathie, l'encouragement, le respect, la considération, la confiance, la patience, le pardon, le fait d'être un bon conseiller et le meilleur des amis. En même temps, si nous attendons qu'ils nous donnent ces choses, nous devons aussi leur faire savoir. Ne partez pas seulement du principe qu'ils doivent le savoir eux-mêmes sans qu'on leur dise, parce qu'il y a beaucoup de choses que les gens devraient savoir instinctivement, mais ils ne les savent pas du tout, ou alors ils les ont su et les ont oubliées. Est-ce que cela n'est pas signifiant pour des gens qui s'aiment mutuellement de travailler sur une communication claire, plutôt que d'en arriver à des sarcasmes pleins de ressentiments ? Cela sera de toute façon plus agréable. Sinon, ce qui était doux pourra tourner au vinaigre.

L'amour entre deux individus est souvent au centre de l'attention. Les films, les pièces de théâtre, les romans, les contes de fées et la publicité, tous cherchent à nous convaincre que ce type d'amour représente le sommet de la vie. Une vie sans lui est décrit comme imparfaite et tragique. Néanmoins, si nous faisons un temps d'arrêt et contemplons les choses pendant quelques temps, nous devons être capables de voir que l'amour romantique dans notre propre vie, même si nous avons eu la chance de l'expérimenter presque comme il est décrit dans les histoires d'amour, n'est jamais une panacée universelle. L'amour peut alléger certaines souffrances jusqu'à un certain point, mais il ne va pas réduire à zéro et entièrement la souffrance. Même aimer quelqu'un complètement et pour l'éternité n'est pas suffisant. Dans ce sens, beaucoup de bouddhistes ne font pas grand cas d'une conversion à une autre religion simplement afin de se marier avec quelqu'un qu'on aime. Peu de gens ont même une petite idée de combien ils ont sacrifié dans ces affaires-là et de combien peu, relativement, ils ont gagné.

Les jeunes souvent voient l'amour comme la réponse à toutes sortes de problèmes dans leur vie. Ils pensent qu'aimer et être aimé est la chose principale et qu'avec cela en place, tout le reste se mettra en place de soi-même. Mais si nous sommes disposés à examiner les choses de plus près, l'expérience nous enseigne que ce qui détermine le bonheur à long terme, ce n'est pas tellement la présence de l'amour mais la qualité de nos actions, de nos paroles et de notre esprit. En dernière analyse, une personne qui n'a pas d'entraînement spirituel et qui prend l'amour comme refuge crée des conditions qui engendrent la déception.

N'avez-vous pas remarqué que beaucoup de gens souffrent en amour précisément parce qu'ils supposent que l'amour aurait dû signifier la fin de la souffrance et qu'il résoudrait quelque chose ? Ils ont tendance à se sentir déçus et trompés quand les choses ne tournent pas comme ils le veulent. Il leur semble que cela n'aurait pas dû être comme ça, que ce n'est pas juste. Une fois que la première bouffée d'amour s'est évanouie, nous ne pouvons pas nous aveugler si facilement en refusant de voir que, malgré la meilleure volonté du monde, l'immaturation émotionnelle et spirituelle nous sape tous constamment. Le Bouddha met l'accent de façon répétitive sur le fait que nous souffrons à cause des différentes formes d'avidités qui s'élèvent en nous lorsque nous ne nous comprenons pas nous-mêmes. La souffrance prend fin parce que l'ignorance fondée sur l'avidité (*tanha*) prend fin, et non pas par ce que je t'aime et tu m'aimes.

Espérer mettre une fin à la souffrance grâce à l'amour revient à partir du mauvais pied, mais le problème n'est pas tant l'amour en lui-même. L'amour est juste ce qu'il est, ni plus, ni moins.

C'est le fait de ne pas nous comprendre nous-mêmes (ou de nous comprendre de travers) qui nous pousse à attendre de l'amour qu'il nous donne ce qu'il ne peut nous donner. Nous nous rendons nous-mêmes victimes d'attentes qui ne sont pas réalistes.

L'amant, le bien-aimé et l'amour lui-même sont des *sankhara*-s, des phénomènes conditionnés incapables de se maintenir continûment dans un état particulier. La séparation de ceux qu'on aime est donc aussi naturelle qu'inévitable. Si ce n'est pas aujourd'hui, ce sera à un moment donné dans le futur, c'est inévitable : nous aurons à nous séparer de tous ceux que nous aimons. La mort est une affaire complètement normale pour toutes les choses vivantes en ce monde, sans exception. Mais ceux qui n'ont jamais pris le temps de regarder de près la nature de la vie s'exposent à être très vulnérables. L'intensité de la souffrance qu'ils éprouveront comme le résultat de la séparation dépendra du degré de leur attachement. Le grand amour a comme résultat le grand chagrin ; un amour modeste a pour résultat un chagrin modeste. Parfois, même avant la séparation ultime du deuil, il peut y avoir une séparation notable à cause de la maladie. Par exemple, la maladie mentale ou la sénilité peuvent rendre quelqu'un que nous avons aimé profondément incapable de même reconnaître notre visage. La nature du changement est en accord avec les causes et conditions et ne tient pas compte du désir de qui que ce soit. Quelle que soit l'ardeur de nos prières, de nos demandes, de nos suppliques ou de nos offrandes, la séparation arrivera toujours, tôt ou tard. Nous pourrions rire de celui qui implorait un être divin en lui demandant d'empêcher le soleil de se coucher, mais l'état d'esprit sous-jacent au refus d'accepter la certitude de la mort n'est guère différent de cette attitude.

Dans l'amour romantique, les amants se sentent poussés à insister sur leur amour, à l'affirmer à intervalles fréquents. Dans notre ère de téléphones mobiles, ils peuvent dire ou envoyer par texto des mots magiques plusieurs fois par jour jusqu'à ce que cela devienne une habitude quotidienne. Et les expressions d'amour deviennent objet d'une certaine inflation linguistique – les gens se promettent de s'aimer à tout jamais et (malgré le fait d'avoir été incapables de se souvenir d'existences passées) affirment qu'ils s'étaient aimés l'un l'autre en de nombreuses vies antérieures. Quel est le sens profond de propos aussi incroyables ? Les gens qui disent cela signifient probablement qu'au moment d'émettre cette assertion (en supposant qu'ils soient sincères), ils sentent un grand amour et à ce moment-là ils ne peuvent imaginer que dans l'avenir, ils éprouveront des choses différentes. Mais qui peut garantir leurs propres sentiments jusqu'à ce point, sachant que l'intensité d'un sentiment n'est pas la preuve de sa durabilité ?

Il vaut la peine de noter ici que ce qui est sous-jacent à cette insistance sur l'amour est une inquiétude, car sans une peur profondément enfouie qu'un jour l'amour n'existera plus (ou n'existera plus de la même manière), pourquoi devrait-on ressentir le besoin de tant insister sur lui ? Si l'amour est ce qui arrive par lui-même, sans aucune intention, comme tomber par accident dans un puits, comment peut-on être sûr que, dans cette vie, notre puits ou leur puits sera le seul puits ? De toute façon, une fois que l'amour a été déclaré, on doit désormais le déclarer continûment pour assurer à l'autre personne qu'il n'a pas changé. Si la fréquence des déclarations se réduit, l'autre personne peut sentir qu'on la laisse tomber ou devenir pleine de soupçons. C'est une forme de pression.

Si quelqu'un nous dit, « je t'aime, » est-ce que c'est une bonne chose ? Peut-être, mais certainement pas si nous n'aimons pas cette personne en retour. Un amour auquel on ne répond pas, parmi des amis à l'école ou des collaborateurs au travail, peut mener à des situations fâcheuses. Parfois les gens, pris au dépourvu, mentent en disant qu'ils aiment l'autre personne aussi parce qu'ils ne désirent pas laisser l'autre souffrir d'un sentiment de rejet. Les hommes peuvent considérer des expressions manifestant l'amour comme le prix à payer pour des faveurs sexuelles. Mais quelles que soient les raisons pour lesquelles on les a prononcées, une fois que la parole « je t'aime » est sortie, elle développe sa propre vie, et elle change une relation de façon irrévocable. Certaines personnes n'ont pas l'intention d'être malhonnêtes mais ne savent simplement pas comment étiqueter leurs propres sentiments. Par confusion, ils se figurent qu'ils pourraient aussi bien appeler ce qu'ils ressentent amour, car ils ne savent pas comment l'appeler autrement.

Cet objet qu'on nomme simplement « amour » est un phénomène complexe, mélangé qu'il est avec des états mentaux qui sont tellement incrustés dans notre cœur que nous avons tendance à croire qu'ils sont une expression de l'amour. Les soucis et les inquiétudes à propos de l'autre en sont de bons exemples. Ces émotions sont fréquemment considérées comme du véritable amour : pas d'inquiétude, pas d'amour. Quand un fils ou une fille revient tard et qu'on ne peut pas les joindre sur le portable, la mère est déjà dans un état de stress, vérifiant l'heure de plus en plus fréquemment tandis que son imagination se déchaîne. Mais peu de mères accepteraient que cette inquiétude soit une impureté mentale et qu'on doive la laisser tomber. Il est beaucoup plus probable qu'elles rejetteraient la demande de quelqu'un d'autre qui leur suggérerait de se calmer et cesser de s'inquiéter, en répétant simplement qu'elles ne peuvent pas s'en empêcher, que c'est comme ça, qu'elles ne peuvent tout simplement pas s'en empêcher.

Les inquiétudes les soucis sont des sous-produits de l'attachement dans un monde qui est incertain et dangereux. Ils sont comme un droit de passage pour l'amour. L'attachement fait que nous acceptons la souffrance d'une personne comme la nôtre propre. Toutes les douleurs physiques ou émotionnelles vécues par ceux que nous aimons nous tourmentent. Parfois, notre souffrance est plus grande que la leur. Néanmoins, le dharma du Bouddha nous dit de façon simple, que la souffrance mentale est causée par des manières erronées de penser à propos de la vie, et non pas par des événements ou des relations particulières. Ce qui nous arrive peut simplement être un facteur favorisant pour déclencher une douleur intérieure, mais n'en est pas sa cause profonde. Notre défi est alors de savoir comment aimer avec une dose moindre de souffrances. Développer la pleine conscience (*sati*) pour gouverner nos pensées et empêcher nos esprits de courir dans le sens d'une prolifération excessive est un art, une habileté dans la vie qui peut grandement atténuer ce type de souffrances. La conscience nous permet de distinguer entre un souci normal et ordinaire et la douleur non nécessaire de l'agitation mentale et du stress. Nous devons nous entraîner à prendre la responsabilité de notre propre santé mentale, parce que personne d'autre ne peut le faire pour nous.

Une anxiété excessive peut être dissoute grâce au pouvoir de la pleine conscience associée à la stabilité et au calme intérieur (*samadhi*). Des soucis rationnels peuvent être gérés en nous rappelant que les choses surviennent selon des causes et des conditions. Tout ce que nous pouvons faire est d'accomplir les choses le mieux que nous pouvons, d'accepter ce qui en

découle, et apprendre de cela. S'inquiéter est une habitude destructive qui ne mène à rien. Elle nous rend malheureux, affecte de façon négative les gens autour de nous, et réduit notre capacité à agir d'une façon qui soit bonne et sage. Mais cela prend du temps de développer cette vigilance, ce calme intérieur et cette capacité à considérer les choses sagement. Dans l'intervalle, nous pouvons nous chanter de temps en temps un vers ou deux de *Que será, será* (en espagnol) : « Ce qui sera, sera » pour nous aider. Je suis d'avis que cette chanson peut être considérée comme un des plus grands textes non bouddhistes.

Une autre difficulté qui peut accompagner l'amour est le malaise avec la famille de notre partenaire. Parfois, ce sont les parents ou les frères et sœurs de notre partenaire qui ne nous aiment pas ; parfois, ils le font, mais c'est nous qui ne les aimons pas. D'autres fois, il y a un sujet de tension qui est en cause, mais souvent, ce n'est qu'un clash de personnalités. Beaucoup de gens admettront que s'ils avaient le choix, ils n'auraient rien à faire avec certains de leurs parents, mais ils supportent leur présence afin de garder la paix dans la famille. Certains peuvent avoir de la chance et se sentir bien avec tous, mais pour beaucoup de gens, les relations avec la famille et les amis de ceux qu'ils aiment sont un fardeau associé à l'amour plutôt qu'un plus.

Le but ici n'est pas de dénigrer l'amour, mais d'en développer une compréhension plus complète et nuancée. Nous pouvons observer par exemple comment les relations amoureuses peuvent affaiblir d'autres amitiés. Les jalousies vont flamber. C'est difficile pour nous si un vieil ami ne s'entend pas bien avec la personne que nous aimons – ou s'il semble s'entendre trop bien avec elle. Sans amour, cette souffrance ne surviendrait pas ; elle arrive comme le résultat direct de l'établissement de limites qui séparent et de préjugés ; c'est un trait inhérent à l'amour personnel. Le fait que vous ayez des sentiments plus forts pour votre partenaire que pour des gens auprès desquels vous passez dans la rue tous les jours, est précisément ce qui est en cause. Le côté spécial de la personne aimée est ce qui nous séduit. Mais cet amour, malgré tout ce qu'il nous donne, ne peut nous mener à la paix.

Une personne de ma famille avait l'habitude de considérer le Mahatma Gandhi comme son héros quand nous étions à l'école ensemble. Il était très impressionné par *ahimsa*, la méthode non-violente pour s'opposer à l'oppression que Gandhi avait développée. Après six ans en tant que moine en Thaïlande, je suis revenu le visiter pour la première fois à la maison. Un jour, pendant que je parlais à ses parents, je lui ai demandé s'il admirait toujours Gandhi. Il m'a répondu qu'il le faisait encore mais que sa vie avait changé ainsi que ses vues sur la non-violence. Il était depuis lors devenu père de deux enfants en bas âge et il confessait que si quelqu'un décidait de faire du mal à ses enfants, il n'hésiterait pas à le tuer s'il avait à le faire. Il était maintenant dévoué à la non-violence, excepté dans des circonstances exceptionnelles. Ensuite, j'ai réfléchi comment, même si je sympathisais avec les sentiments de ce parent, cela me semblait peu juste : en effet, une fois que vous vous laissez aller au concept de « nécessité malheureuse » ou de « cas spéciaux », la non-violence est en fait perdue. *Ahimsa* avec des exceptions n'est plus *ahimsa*. Ce jour-là, j'ai réalisé comment l'amour, même le bel amour entre père et enfant, peut saper nos idéaux de vie.

Certaines personnes chanceuses ont d'excellents partenaires de vie. Même après des années ensemble, ils trouvent toujours beaucoup de joie à être en compagnie l'un de l'autre. Ils ne se

développent pas en suivant des voies qui s'écartent l'une de l'autre, mais ils continuent à aller partout et à faire les choses ensemble ; ils se parlent avec douceur, sans ronchonner ou s'envoyer des piques. Mais même ce type de bonheur, tout idyllique qu'il soit, tend à avoir un désavantage à long terme : il a tendance à nous rendre négligents et trop mous pour nous engager dans la pratique spirituelle. C'est comme être assis confortablement sur un sofa moelleux et ne pas avoir envie de se lever pour aller au travail. Finalement, peu importe combien les gens s'aiment l'un l'autre, finalement ils devront de toute façon se séparer, selon la loi de fer de la nature. À l'évidence, ceux qui sont devenus trop dépendants de leurs partenaires souffriront du fait de n'avoir pas développé de force par eux-mêmes. Pour résumer, l'amour offre beaucoup d'avantages. Il nous garde contre la solitude et apporte de la chaleur et un sentiment de compagnie dans notre vie. Mais ce n'est pas un bonheur sans mélange : il reste lié au cycle des naissances et des morts, incomplet de façon essentielle. Il peut provoquer de la souffrance à tout moment pour ceux qui manquent de sagesse, et, si l'on est dépourvu d'éducation spirituelle, les difficultés qu'il provoque dans nos vies seront inévitables ou au moins difficiles à éviter.

Ce n'est pas le but du bouddhisme de trouver simplement des défauts à l'amour, mais de nous enseigner à ouvrir nos cœurs à la vraie nature des choses. Nous devons faire cela parce que la contemplation, ainsi que la compréhension de la manière dont les choses sont, se trouvent là pour mettre fin à la souffrance. Une méthode pour y parvenir consiste à réfléchir régulièrement sur les vérités simples de la vie et à les laisser nous pénétrer en profondeur. Nous nous rappelons qu'il est naturel pour nous de vieillir, nous ne pouvons l'éviter ; il est naturel pour nous de tomber malade, nous ne pouvons l'éviter ; il est naturel pour nous de mourir, nous ne pouvons l'éviter. La séparation de tout ce que nous aimons et de toutes les possessions que nous chérissons arrivera, tôt ou tard, nul doute là-dessus. Ainsi, nous sommes libres d'aimer comme nous le souhaitons, mais il est sage de garder constamment présent à l'esprit que le temps que nous avons à passer avec ceux que nous aimons est limité. Cela peut être pour une période brève de quelques mois ou années, ou une période plus longue de 10, 20 ou 50 ans. Mais quelle que soit la longueur de notre vie commune, de façon ultime, ce n'est qu'une association temporaire.

Le corps humain est composé d'éléments empruntés à la nature, et nous pouvons avoir à les lui rendre n'importe quand. Si nous réfléchissons sur l'impermanence et l'incertitude d'une vie ensemble et en couple, il devra être plus facile pour nous de lâcher-prise à propos de nos conflits mutuels et de se pardonner l'un l'autre, au lieu d'avoir des prises de bec sur des sujets qui n'ont pas d'importance. Ces disputes absurdes et ces bouderies sont une triste perte de temps pour des gens dont la période de vie ensemble est limitée. Nous n'avons pas le luxe des êtres célestes. Si ceux-ci ont des querelles mesquines concernant de petites affaires divines, cela n'est pas réellement important parce qu'ils ont des millions d'années pour arranger les choses pendant qu'ils sont assis en rond en tressant des guirlandes, en chantant des hymnes etc. Nous, les êtres humains, nous n'avons pas autant de temps. Même des jeunes meurent chaque jour de maladie, d'accident ou de faits de guerre. Réfléchir sur la fragilité de la vie et son impermanence rend notre amour plus intelligent, il lui offre la protection de la sagesse.

Les pratiquants du dharma réfléchissent sur la séparation et la mort chaque jour et entraînent leur esprit à accepter cette vérité indésirable que nous avons beaucoup de difficulté à intégrer. Sans complaisance, nous devons le faire de façon consistante et pour longtemps, non pas de

façon occasionnelle. Si nous suivons cela, même quand quelqu'un meurt, même si c'est quelqu'un de proche et que nous aimons, même si la mort est soudaine, la toute première pensée qui nous viendra à l'esprit, c'est que les choses (*sankhara-s*) sont vraiment impermanentes et nous admirerons la justesse de ce que le Bouddha nous a enseigné. Pour les pratiquants spirituels, le chagrin se laisse tempérer par une compréhension ferme et juste de la manière dont les choses sont.

La pratique du dharma inclut le fait de regarder de près notre esprit, ses pensées et ses émotions. Cela inclut la reconnaissance, par exemple, du rôle que les désirs jouent pour déterminer nos expériences : combien de fois nous ne voyons que ce que nous voulons voir ! Supposez, par exemple, que nous ayons décidé que ceux que nous pouvons aimer doivent avoir telle ou telle qualité. Néanmoins, lorsque nous tombons amoureux, il s'avère qu'ils manquent d'une ou de toutes ces qualités. Pourtant, beaucoup d'entre nous vont s'auto-suggérer stupidement qu'il n'en est rien. Nous en arrivons là car nous projetons les idéaux de notre esprit en couvrant la réalité de ceux que nous aimons jusqu'au moment où finalement, nous ne voyons que ce que nous voulons voir. Ceci à l'évidence n'est pas le meilleur fondement d'une relation saine. Dans les cas extrêmes, il va s'avérer que nous ne nous relions pas aux personnes elles-mêmes mais simplement à l'idée que nous nous en faisons. Cela n'est alors pas surprenant que lorsque les personnes agissent d'une façon qui rentre en conflit avec nos idées préconçues, il peut nous arriver de ressentir un sens irrationnellement amer de blessure. Apprendre comment reconnaître les idéaux, les désirs et les attentes que nous projetons sur l'autre est une tâche difficile, mais importante, si nous voulons réduire notre souffrance. Combien de fois nous sentons-nous bouleversés par la manière dont quelqu'un que nous aimons agit, non pas à cause de l'action elle-même, mais de ses implications qui remettent en cause certains de nos présupposés les plus chers ?

Apprendre à notre propos nous donne une meilleure compréhension des autres parce que, essentiellement, le fait d'observer notre propre esprit nous amène à étudier la nature de l'esprit humain en général. Nous nous mettons alors à avoir plus d'empathie et à voir que les bonnes intentions en absence de sagesse ne sont pas toujours suffisantes. Les femmes qui reconnaissent les défauts de leurs partenaires décident souvent de mettre en route un projet pour les réformer. Bien qu'elles abordent leur tâche avec amour et sincérité, ce qu'elles disent est souvent interprété par leurs partenaires comme une critique de ce qu'ils sont, ce qui les pousse à se sentir blessés et à se braquer. Aimer son partenaire ne signifie pas se sentir obligé de ne pas voir ses défauts, ou à l'inverse, prendre parti de ceux-ci quoi qu'il arrive. Etre capable de l'aider à changer signifie avoir de la patience, de la persévérance, du respect et une acceptation de la situation présente. Partir du principe que les partenaires doivent être autres que ce qu'ils sont est un extrême et supposer qu'ils seront toujours comme ils sont, maintenant, est l'autre extrême. La voie du milieu implique une compréhension des causes et des conditions, et de l'art du possible.

Le fait de donner une importance exagérée à l'amour a des désavantages. Dans des cas extrêmes, la déification de l'amour peut mener à la violence ou même au meurtre. Les crimes passionnels représentent la pâture classique des journaux à scandale : il se peut qu'un amoureux déçu tue la personne qui l'a rejeté, ou tue son nouvel amant, ou tue les deux et ensuite se tue lui-même. Cela n'arrive pas tous les jours, mais combien de gens malheureux en amour rêvent de

violence de façon répétitive ? Un bien grand nombre, je suppose. Le véritable coupable n'est pas une personne mais une identification à l'amour, en pensant qu'une vie sans aimer une personne particulière n'est pas valable et dénuée de sens. De telles pensées sont le signe d'un QA, d'un « quotient amoureux » plutôt bas. Des gens avec une « intelligence d'amour » inférieure sont capables de tuer et de détruire n'importe quoi, sauf leur ignorance.

Une situation plutôt décourageante est en lien avec le grand nombre de femmes de par le monde qui se font régulièrement battre par leurs partenaires (j'ai vu une fois une statistique de la police britannique montrant qu'on avait rapporté presque 500.000 cas de violences domestiques par an). Des femmes avec des bleus sur tout le corps, des bras cassés, et des côtes fracturées sont traitées tous les jours dans les hôpitaux. Certaines meurent. Et pourquoi y en a-t-il autant parmi elles, qui sont d'accord pour revenir avec leur amant qui les malmène de belle manière ? Certaines tolèrent la situation à cause des enfants, certaines par peur, certaines par inertie ou parce qu'elles n'ont nulle part où aller, mais sans doute la plupart du temps c'est à cause de l'amour. Un amant qui n'est plus ni ivre ni enragé insiste souvent, en larmes, sur le fait qu'il aime sa compagne. Il s'excuse et demande qu'on lui donne une dernière chance, qu'il l'aime encore. Elle est d'accord avec l'espoir que les choses s'amélioreront à partir de maintenant. Ainsi, on lui donne une chance de plus, encore et encore, mais les regrets de celui qui a frappé se dissolvent facilement à nouveau dans l'alcool. Ainsi, beaucoup de choses dans le monde sont justifiées au nom de l'amour. Et la violence domestique n'est pas que dans un seul sens. Les actes de violence perpétrés par des femmes sur des hommes sont répandus, et largement passés sous silence.

Dans le premier stade de l'amour, il est probable que notre amant paraisse bien sous tous les angles. Même ses défauts visibles semblent adorables ou semblent, au plus, comme une petite imperfection que le véritable amour doit ignorer. On pense que cela n'est pas important qu'il y ait des différences, que ce soit en général ou dans les conditionnements passés, le caractère, les valeurs, les points de vue et les croyances. Nous pensons que cela n'importe pas – nous nous aimons ! – tout le reste va se mettre en place naturellement. Mais après avoir été marié pendant quelques temps, les facteurs d'irritation qui d'habitude se déplaçaient tranquillement en arrière-plan, tendent à venir en une position plus prééminente et même à prendre le centre de la scène. Les membres d'un couple qui sont assez sages pour délaissier leur point de vue propre, pour s'adapter et faire des compromis peuvent survivre ensemble. Mais beaucoup de couples commencent à apprendre une leçon sévère, à savoir que l'amour est un vaccin peu fiable contre la souffrance. Quand l'orgueil et les opinions entrent en collision, des paroles fusent en tous sens de plus en plus souvent, comme « ce n'est pas comme cela que c'est, » « ce n'est pas comme ça que ça doit être, » « je ne peux accepter cela, » « c'est impossible, » « non ! ». Est-ce que nous nous aimons encore l'un l'autre ? Oui, mais...

Le Bouddha a enseigné que la condition principale pour qu'un couple vive ensemble de façon heureuse, c'est d'avoir un modèle de conduite, des croyances et des valeurs partagées. Naturellement, on conseille de considérer cette question bien avant, plutôt qu'après le fait de nous engager avec quelqu'un d'autre. Nous pouvons, grâce à l'amour, être capable de supporter des différences fondamentales d'opinion et de conduite avec notre partenaire, mais cela ne sera

pas facile, et les choses deviendront de plus en plus semées d'embûches quand les enfants rentreront en jeu.

L'amour peut bien représenter une part d'une vie qui nous comble émotionnellement et qui est stable, mais il doit être fondé sur la morale, accompagné par la culture des vertus intérieures, et surtout, gouverné par la sagesse. Cette sagesse a sa fondation dès le début dans une réflexion à propos des principes du dharma, que toutes les choses sont impermanentes et incertaines. Toutes les choses impermanentes sont, de façon inhérente, imparfaites. Nous voulons que quelque chose d'impermanent devienne permanent, et que quelque chose d'imparfait devienne parfait, et nous nous créons ainsi de la souffrance. Un intérêt pour apprendre un regard sur notre vie d'une façon libre de préjugés est vital, si nous souhaitons transcender nos habitudes destructives. La thèse fondamentale de l'enseignement du Bouddha, c'est qu'aussi longtemps que notre cœur et notre esprit seront perturbés par des qualités négatives, nous n'expérimenterons jamais le véritable bonheur. Cependant, tandis que l'amour ne peut remplacer le besoin de développement spirituel, il peut le soutenir. Ce dont nous avons besoin, c'est de nous aider l'un l'autre à dépasser nos négativités en nous formant au dharma et en l'appliquant.

Une fois que nous avons « la vue juste » à propos de l'amour grâce à une réflexion sur ses avantages et ses inconvénients, nous devons aussi essayer d'encourager la même habitude de vision claire dans l'esprit de nos enfants, avant qu'ils ne deviennent infectés par les images commerciales qui les entourent de toutes parts. Regardez par exemple la Saint-Valentin : c'est un exemple d'une tradition qui ne s'est pas développée naturellement à partir de nos valeurs culturelles, mais a été manufacturée pour des raisons commerciales. Considérez ce que cette nouvelle coutume essaie de nous dire sur la relation entre l'amour, le sexe et la consommation matérielle. Après la dernière Saint-Valentin, quelqu'un m'a dit avoir vu un garçon de sept ou huit ans qui sortait d'une voiture, en ayant en main un beau bouquet de fleurs rouges pour aller à l'école. C'était un cadeau pour sa « petite amie ». Est-ce que cette image est mignonne ou plutôt alarmante ? À mes yeux, les parents qui ont acheté ces fleurs pour leur enfant n'ont pas agi sagement. C'est une petite chose bien sûr, un geste innocent, mais c'est à travers une accumulation de telles petites choses que les valeurs d'un enfant sont formées.

L'avidité, *tanha*, est le chef de file des défauts (n.d.t : *defilements* signifie en anglais au départ impureté, et traduit en général le pali *kilesa*, du sanskrit *klesha* qui a pour sens originel « déformation », sous-entendu du mental). Nous sommes avides pour avoir, pour posséder, pour obtenir ou pour être, ou alors pour ne pas avoir ou pour ne pas être. Les défauts surviennent parfois à cause de l'amour, parfois en dépit de l'amour, et quand ils arrivent, la souffrance s'ensuit. Nous avons tendance à ne pas voir les défauts comme des états négatifs qu'on peut et qu'on doit abandonner. Ou si nous reconnaissons un de nos traits de caractère comme étant indéniablement négatif, nous pouvons souvent le justifier en tant que part de ce que nous sommes. Ou peut-être nous nous sentons seulement coupables et nous nous disons que nous sommes mauvais. C'est pour des raisons telles que celles-ci que les défauts sont si résilients. Cependant, quand nous sommes conscients de leur danger, nous saurons qu'en dehors de l'entraînement spirituel, il n'y a pas d'autre manière de réparer les choses. On n'a pas le choix ; on doit contrôler la partie sombre de notre karma.

Le but d'une pratique juste est d'ouvrir nos yeux et nos oreilles à la nature de nos actions, de nos paroles et de nos pensées. En apprenant à voir les choses qui contaminent nos vies par des impuretés, nous développons simultanément notre conduite, nos émotions et notre faculté de sagesse afin d'échapper à tous les problèmes.

La sexualité est une partie naturelle de l'amour romantique. Le désir ou le besoin sexuel est considéré comme un défaut, une « déformation » dans l'enseignement bouddhiste car il est un obstacle au développement de la paix intérieure et de la sagesse. Par le fait de transcender l'attachement au corps et au mental, un être illuminé transcende la sexualité. Mais pour quelqu'un qui mène la vie de famille, une gestion intelligente de la pulsion sexuelle plutôt qu'une abstinence représente la conduite conseillée. Le Bouddha s'est aperçu que peu de gens étaient intéressés par la libération du désir sexuel et ainsi, il a mis en avant une conduite qui ne cause pas de souffrances à soi-même ou aux autres. Le troisième des cinq préceptes (*sila*) pour les bouddhistes laïcs, leur demande d'éviter l'adultère et ces conduites sexuelles qui blessent ou forcent l'autre. Le contrôle intérieur auquel il invite de façon pressante, est de ne pas devenir hypnotisé par le sexe, de ne pas devenir son esclave, de ne pas laisser le sexe devenir le point de focalisation principale de la vie de mariage.

L'appétit d'un couple pour le sexe peut différer en intensité. Son rôle dans la relation peut ne pas être objet d'un accord harmonieux entre les partenaires. Avoir une relation sexuelle peut signifier des choses différentes pour des gens différents : une personne peut voir cela comme l'expression suprême d'intimité, une autre comme une adjonction non nécessaire à celle-ci. Le plaisir que la sexualité fournit peut être sapé quand les gens sont épuisés par le stress et l'excès de travail. La sexualité peut facilement devenir une cause de querelles, de frustrations, de déceptions et d'aversion. De plus, les désirs sexuels excessifs peuvent facilement mener à l'infidélité, en détruisant la paix domestique et la confiance. Les membres d'un couple qui naguère s'aimaient l'un l'autre profondément, peuvent souhaiter ne plus jamais se revoir. Le divorce peut être dur et souvent catastrophique émotionnellement. Si le couple a des enfants, le divorce probablement les affectera de façon négative dans leur bonheur à long terme et dans leur santé mentale.

Les défauts ont leur propre logique. Ceux qui rompent le troisième précepte (à propos du mauvais comportement sexuel) ont d'habitude des raisons qu'ils trouvent évidentes. Les hommes aiment citer leurs instincts naturels comme une excuse. Pour les femmes, cela tend à être l'amour. Aucun des deux côtés n'accepte leur responsabilité pour leur comportement. Au lieu de cela, ils prétendent que c'est le désir de leur corps ou leur amour, plutôt qu'eux-mêmes, qui étaient en cause. Certes, il est vrai que l'être humain, de façon routinière, doit faire face à des tentations physiques et émotionnelles. Cependant, nous devons être clair sur le fait que l'infraction aux préceptes a lieu sans autre raison que le désir de le faire. Si notre moralité subsiste seulement en l'absence de défauts, alors, ce n'est plus une moralité du tout. L'essence de l'éducation bouddhiste à la conduite, c'est la culture de l'intention de s'abstenir, et ceci est développé de façon encore plus cruciale en présence du désir à se laisser aller. Les préceptes sont prévus pour être des limites qui nous protègent des actions qui ne sont pas saines, ainsi que de leurs conséquences. S'entraîner à développer la patience et le contrôle, utiliser les préceptes

comme une fondation pour la pleine conscience, voilà la manière d'éviter les actions qui ne sont pas saines et de rester en sécurité.

Le mariage et une relation stable prospèrent quand nous nous engageons envers notre partenaire à ne pas chercher de plaisir sexuel ailleurs. Un tel engagement nous demande d'être prêt à sacrifier le plaisir physique pour la fidélité, afin de trouver de la joie dans ce sentiment de bien-être qui survient quand on est honnête et loyal envers son partenaire. Il est bon de sentir la fierté saine et le respect de soi qui nous pénètrent quand on peut gouverner de façon habile ses actions. De plus, en gardant les préceptes et en se souciant de la qualité de nos actions, nous créons les fondations pour obtenir la joie de la concentration (*samadhi*) qui est incomparablement supérieure au plaisir sexuel.

Même si nous sommes mariés de façon heureuse, il est improbable que nous soyons complètement immunisés contre le charme d'au moins quelques membres du sexe opposé. Mais, tandis que nous ne pouvons pas prévenir une bouffée de sentiments, nous pouvons nous empêcher de faire ou de dire quoi que ce soit qui ajoute de l'huile sur le feu d'une telle émotion. Nous pouvons éviter de nous engager dans des conversations privées et des appels téléphoniques, des courriels, etc. avec la personne que nous aimons bien. Nous pouvons éviter d'encourager cette personne à penser ou à faire des choses erronées. Et ce qui est le plus important de tout, nous pouvons éviter de prendre plaisir dans de tels sentiments, en empêchant le plaisir intense dans notre esprit de stimuler les proliférations mentales. Ce laisser-aller à des fantasmes n'est pas une distraction innocente ; l'imagination peut planter des graines dans notre esprit qui résultent en une frustration et qui nous emportent dans le sens d'actions qui ne sont pas sages. Des gens honnêtes et patients qui se tiennent à distance des agissements qui ne sont pas sains, qui ont une peur intelligente de leurs conséquences, considèrent le désir sexuel de base comme un feu qui brûle leur cœur. Les gens qui accordent de la valeur à la justesse peuvent conquérir leur cœur si vraiment ils souhaitent le faire. Quand le sentiment ou les sensations sont passés, nous avons la prise de conscience que, aussi puissant que le sentiment pouvait être, ce n'était que juste cela, juste un sentiment. Ni plus, ni moins.

Les défauts tendent à être un sujet complexe. Souvent, les hommes d'âge mûr avec des maîtresses plus jeunes, ne sont pas simplement dans le plaisir physique du sexe, mais réagissent à une peur à peine consciente de la mort. Quand nous arrivons à l'âge mûr, la détérioration de notre corps commence à se manifester, accompagnée de la réalisation peu confortable que la vieillesse et la mort sont réelles et vont vraiment nous arriver. À moi ! Pour sûr ! C'est la pensée terrorisée de la plupart des gens, et ceux qui n'ont jamais examiné leur esprit d'une façon systématique peuvent expérimenter un sentiment soudain de vide et de rage. La sexualité est alors une réponse vieille comme le monde : « Je ne suis pas fini encore, vraiment pas du tout ! Je suis viril, je suis séducteur. Je suis important pour quelqu'un. Comment pourrais-je mourir ? » « Très facilement », serait la réponse bouddhiste, mais même les plus rationnelles des personnes ont tendance à entretenir ce type de pensée magique. Les périodes de guerre fournissent de fortes preuves de la relation entre la préoccupation au sujet du sexe et la peur de la mort.

Les plaisirs sensuels peuvent nous consoler, ils peuvent cacher ou nous aider à oublier certaines réalités de la vie pour quelques temps, mais ils nous nuisent aussi en affaiblissant notre

résilience au niveau du cœur et de l'esprit. Quand nous prenons l'habitude de chercher cette évitement de nos problèmes émotionnels, qui est des plus faciles et rapides, notre faculté de sagesse commence à s'atrophier. Finalement, lorsque nous devenons vieux, nous pouvons nous trouver physiquement incapables de profiter du monde des sens de la même manière qu'avant, mais nous n'avons pas développé d'autres sources qui offrent des alternatives capables de nous donner du sens et du bonheur. Dans le *Dhammapada*, le Bouddha décrit la situation d'une telle personne ainsi : « être emporté par le désir comme un vieux héron sur le bord d'un étang sans poissons. »

La garantie la plus fiable de sécurité par rapport aux défauts de base est de comprendre nos émotions et de savoir comment les gérer. L'infraction au précepte portant sur l'abstention des mauvais comportements sexuels a de nombreuses causes. Nous devons chercher à les découvrir et nous entraîner à nous comporter avec elle de façon sage. Nous devons comprendre plusieurs points, comme la nature conditionnée de l'obsession sexuelle, le désir pour des choses nouvelles afin d'échapper une vie routinière, l'excitation de garder un secret, le désir d'être une personne spéciale pour quelqu'un d'autre, et le plaisir de faire ce que nous savons ne pas être juste. En comprenant les causes, nous chercherons à les laisser tomber. Ce que nous ne pouvons pas encore abandonner, nous devons au moins patiemment le contrôler.

L'amour peut diminuer notre égoïsme. Le bonheur de la personne que nous aimons peut sembler plus important, ou au moins aussi important que notre propre bonheur. Ce glissement de perspectives qui permet de s'écarter de l'absorption sur soi est beau à voir. Cependant, globalement, cette protection contre la souffrance qu'offre l'amour est superficielle. Surtout quand les consolations de l'amour nous font oublier notre capacité pour la libération, nous sommes en danger de gaspiller une naissance humaine précieuse.

Des défauts qui ne sont pas correctement traités dans notre esprit ont déjà la capacité de nous déstabiliser. Au début, par exemple, il peut être facile de pardonner et de laisser partir le ressentiment contre la personne que nous aimons. Mais après quelque temps, comme la familiarité et la négligence augmentent, nous faisons montre d'émotions négatives plus facilement. Nous refoulons notre colère au travail envers les collaborateurs par peur de répercussions professionnelles, mais nous rapportons cette colère sourde à la maison et nous vidons notre stress sur notre épouse, en prenant la personne aimée comme une poubelle émotionnelle.

Il y a tant de questions qui peuvent causer des difficultés dans les relations. Des désaccords sur les besoins sensuels et sexuels sont largement augmentés par des disputes causées par l'orgueil, par des points de vue différents sur le statut social ou les responsabilités, les finances, les moyens pour élever les enfants, et où, et avec qui aller pour passer notre temps libre. Nous pouvons nous mettre en colère contre quelqu'un précisément parce que nous l'aimons. Nous ne pouvons pas juste hocher de la tête et nous en aller. Ainsi donc, que devons-nous faire ? Une réflexion sage aide beaucoup. Nous pouvons considérer, par exemple, comment notre partenaire est un enseignant auquel nous devons une grande gratitude. Nous pouvons nous rappeler les choses que nous avons apprises dans la relation. Même dans ces temps de défi, notre partenaire est en train de nous aider à voir nos défauts. Et si nous ne voyons pas nos défauts, comment

pourrions-nous jamais nous en libérer ? C'est certainement douloureux quand la personne aimée appuie là où ça fait mal, mais si elle ne contourne pas nos défenses, nous pourrions bien être négligents et rester collés à nos zones aveugles pour bien plus longtemps. Remercions-la pour cela (au moins dans notre esprit). Même si nous sommes tout à fait misérables au moment même, nous pouvons réfléchir sur le fait que c'est seulement en s'engageant dans un travail spirituel que nous pouvons espérer être libres des souffrances mentales qui s'élèvent au cours d'une relation.

Il y a différents niveaux d'amour. Le degré le plus bas, c'est l'amour qui est dépendant de ce qu'on veut que l'autre personne nous donne. C'est un amour qui est conditionné par des récompenses aussi grossières que recevoir de l'autre personne du plaisir sexuel, de la richesse, une bonne position sociale avec de la reconnaissance et de la bonne réputation. Si l'amour dépend de telles choses, il ne peut durer. En fait, on ne peut guère l'appeler du nom d'amour, il ne le mérite pas, il s'agit plus d'une transaction commerciale.

Une manière un peu plus raffinée par laquelle des conditions sont placées sur l'amour, c'est lorsqu'on l'utilise comme un instrument pour obtenir ce qu'on veut. Les maris, les femmes, les enfants, les petits enfants ou même les parents peuvent utiliser l'amour comme une arme. Ils peuvent dire des choses comme « si tu m'aimes vraiment, tu feras cela pour moi, » ou, « si tu ne fais pas cela, alors cela veut dire que tu ne m'aimes pas. » C'est ce que nous appelons le chantage émotionnel. Que devons-nous donc faire quand nous nous retrouvons en face d'une telle tactique ? Un sage conseil est de séparer les questions : insister sur le fait que nous les aimons encore, mais qu'à notre avis, ressentir de la gratitude pour quelqu'un n'est pas la même chose que de se plier à leurs souhaits sur n'importe quel sujet. Une fois que nous avons clarifié ce point, nous devons nous préparer à résister au pouvoir des larmes, au pouvoir des mots durs, au pouvoir des visages décomposés, au pouvoir des plaidoiries, et ainsi de suite. Aussi difficile que cela paraisse, cela vaut le coup de résister. Sinon, le modèle de la manipulation peut devenir une tradition familiale, rendant extrêmement difficile de sortir de la confusion entre amour, besoins, désirs, droits ou obligations.

L'ignorance (*avijja*), c'est de ne pas savoir, ou d'avoir une connaissance erronée. Nous manquons d'une expérience précise, sans déformation, de la réalité de la vie. Nous supposons de façon incorrecte, qu'en dernière analyse nous sommes un soi (*atta*) qui sent, pense, est malheureux ou heureux, est permanent ou indépendant, et que ce soi possède et dirige notre vie. Le corollaire de cette vue erronée de comment sont les choses, c'est une avidité sans fin et non nécessaire. Une fois que nous avons été trompés par l'idée de soi, notre vie devient enchaînée au fait de comment obtenir ou ne pas obtenir, avoir ou ne pas avoir, être ou ne pas être.

Dans la phrase « je vous aime, », à quoi se réfère ce « je » ? Où est le « je » réel ? Est-ce que ce « je » et le même aujourd'hui qu'hier ? Et qu'en est-il du « je » d'il y a un an, il y a cinq ans, il y a 10 ans, il y a 20 ans, est-ce la même personne ? Ce n'est pas tout à fait la même personne, n'est-ce pas vrai ? Ce n'est pas non plus une personne tout à fait différente. C'est ce qui a le don de rendre les gens aussi confus à propos de quelque chose qui paraît à première vue être l'élément le plus évident et solide de notre existence.

Le Bouddha a dit qu'un soi, ou ego vrai et permanent n'existe pas. Ce que nous expérimentons directement d'instant en instant est, en fait, un attachement au corps et aux

sensations, aux perceptions, aux pensées et aux émotions telles que « moi » et « mien », s'élevant et se dissolvant constamment. Cette situation fait penser à un malade mental qui, croyant qu'il est lui-même un esclave, s'échine et fait tout afin d'offrir du confort et de la prospérité à son maître... alors qu'en réalité un tel maître n'existe pas. Pourquoi désirons-nous autant ? Pourquoi sommes-nous toujours inquiets ? C'est parce que nous cherchons à protéger et à nourrir le soi imaginaire. Mais le « je » et le « moi » sont des noms que nous associons à un flux de phénomènes impermanents et instables. Considérer qu'un processus naturel est une chose, qu'un verbe est un nom, est la cause fondamentale de notre souffrance.

Le manque de soi (*anatta*) est un concept difficile à saisir parce qu'il prend à rebrousse-poil notre sens commun ; cependant, on doit le comprendre si on souhaite laisser tomber la souffrance. C'est à travers l'incapacité à pénétrer la vérité *d'anatta* que les sentiments de déficience, d'imperfection, de solitude, forment la toile de fond de la vie humaine. Un tel échec est la raison pour une aspiration extrême à l'amour et le motif pour lequel l'amour qu'on acquiert ainsi a tendance à être entaché d'impuretés. L'illusion qu'il y a un soi qui possède notre vie, et que celui-ci a des points faibles, est menacé ou isolé, nous fait nous démener pour obtenir de l'amour et ressentir quelque chose comme « j'ai un problème, », alors qu'en fait le problème réside dans le « je » lui-même.

Au minimum, si nous avons le courage de nous regarder et d'examiner notre solitude, notre peur, nos inquiétudes et les souffrances variées dans notre cœur, nos aspirations et attentes vis-à-vis des autres diminueront naturellement. Nous commencerons à voir que ces choses ne sont pas réelles. Ce sont seulement des émotions qui spontanément s'élèvent et retombent. Des gens qui sont égoïstes au départ à cause de leur dépendance tenace au sens du « moi » et du « mien, » et qui persistent à nourrir leurs illusions, deviendront de plus en plus égocentrés. Ils auront tendance à penser qu'ils sont plus astucieux que les autres, alors qu'en fait leur arrogance traduit une idiotie profonde. Plus ils recherchent leur gain personnel, puis ils rencontrent de la méfiance, de la solitude, de l'anxiété, de l'orgueil, des peurs manifestes et de l'agressivité.

Le souhait que quelqu'un vienne remplir une partie manquante de notre existence impose des conditions limitant notre relation. Désirer quelque chose de quelqu'un, en croyant que l'échec à l'avoir nous causera une souffrance sérieuse, mène inévitablement à la peur et aux tensions. Même si nous obtenons notre objet, la peur de la séparation devient intense. Si nous accrochons nos espoirs pour le bonheur et la sécurité à une personne particulière, nous souffrons du côté imprévisible de cette personne et du côté inévitable de la séparation qui viendra dans le futur. Des gens qui ne se connaissent pas eux-mêmes et qui n'acceptent pas la réalité de la nature souffriront beaucoup. Trop aimer et désirer ce que les autres ne peuvent nous donner, voilà ce qui est douloureux.

Réfléchir sur les points faibles de l'amour n'amènera probablement pas les gens qui s'aiment vraiment, à ne pas s'aimer ou à s'aimer moins. Ce que cela leur apportera, c'est de permettre à l'amour d'être gouverné par une mesure de sagesse. La conscience que la souffrance est l'ombre de l'amour, nous aide à accepter plus facilement la nature de la vie et à ne pas attendre de l'amour de nous donner ce qu'il ne peut donner. Comme nous voyons l'amour non seulement comme une part désirable de la vie, mais aussi comme quelque chose d'incapable de nous donner

un bonheur vrai permanent, l'importance de la pratique spirituelle deviendra probablement plus claire.

La pratique de dhamma, c'est de nous entraîner à être intelligent : intelligent en empêchant les défauts qui ne sont pas encore apparus d'apparaître, intelligent en gérant les défauts qui sont déjà apparus, intelligent en créant des qualités saines qui ne sont pas encore apparues, intelligent en soutenant et perfectionnant ces qualités qui sont saines et qui ont déjà été développées. Pour cette raison, la pratique du dhamma n'est pas restreinte à certains moments et lieux. Sous une forme ou sous une autre, elle est toujours possible, juste ici et juste maintenant.

Ceux qui n'ont pas d'entraînement dans le dharma ont tendance à être en proie à de mauvaises compréhensions, à la confusion, à l'autocontradiction à propos de la vie, en particulier dans le cas de ces deux choses qu'on doit étudier le plus : le bonheur et la souffrance. Dans la plupart des cas, nos systèmes d'éducation ne nous aident guère. En insistant sur ce type de connaissances qu'on peut tester, ou en étant focalisés d'abord sur le fait de préparer les enfants pour des carrières futures, ils négligent le développement de la sagesse. En conséquence de cet état de fait, nous avons une épidémie d'ignorance et de confusion sur savoir comment vivre une vie saine. Aussi élevé que soit notre niveau d'éducation, si ne nous sommes pas capables de détecter l'apparition et la retombée des états mentaux, nous endurerons toujours des souffrances qui ne sont pas nécessaires. Nous manquerons toujours certains types de bonheur qui sont le droit de naissance de ceux qui ont eu un karma suffisamment bon pour être nés comme des êtres humains.

Le Bouddha a désiré que nous soyons en mesure de voir clairement que toutes les choses dans la vie sont impermanentes et incertaines, qu'elles fleurissent et fanent selon les causes et les conditions. Des choses bonnes peuvent décliner, et des choses qui ne sont pas saines peuvent être purifiées. Il est sage de se garder contre ce qui pourrait diminuer une relation saine, ou, si une telle relation est déjà en train de décliner, d'arrêter rapidement la cause d'un tel déclin. Il est important de nous développer au point que nous ayons la capacité de faire cela. Nous avons besoin d'ouvrir nos yeux et nos oreilles à la réalité de la nature, à accepter l'impermanence et l'incertitude, et à guider notre amour de façon croissante sur la voie de la bonté aimante (*metta*). En résumé, vivre sagement dans ce monde implique le fait d'apprendre et de comprendre la nature de l'amour et de contempler ses désavantages aussi bien que ses avantages. Le dharma nous enseigne d'abandonner les désirs intenses qui sont la cause de la souffrance et les nuisances qui accompagnent l'amour selon le monde. Nous devons avoir comme but d'être celui qui ne souffre pas de l'amour et qui ne cause pas de souffrance aux autres à cause de lui. Nous devons purifier notre amour afin qu'il prenne de plus en plus les qualités de *metta*. Apprendre de l'expérience nous mène à la vérité des choses. Quand nous voyons la manière dont les choses sont, l'amour qui est alimenté par l'ignorance et l'avidité diminuera ou disparaîtra complètement. L'amour qui lui, est fondé sur la sagesse, la compréhension et les désirs qui naissent d'eux, persistera et atteindra sa maturité.

Le Bouddha n'a pas enseigné en exploitant des menaces d'enfer ou des promesses de paradis. Il a plutôt annoncé qu'il était « un connaisseur de tous les mondes » (*lokavidu*), qu'il avait clairement vu la manière dont les choses sont et que c'était ce qu'il exposait. Il a dit que le

dhamma était vérifiable et il a encouragé les gens à ne pas simplement croire en ce *dhamma*, mais à le tester. Il a insisté sur le fait que nous devons analyser et considérer pour nous-mêmes si oui, ou non, ce qu'il a enseigné est vrai. Personnellement, j'ai vraiment aimé ce type d'enseignement depuis mon premier contact avec lui. Étant moi-même en provenance d'un milieu laïc, j'ai trouvé rafraîchissant de découvrir une religion qui ne considère pas que douter d'un enseignement soit un péché ou une insulte à l'enseignant. J'ai été heureux de découvrir que je pouvais mener mon investigation à propos du bouddhisme sans ressentir le besoin d'anesthésier mon intellect. Et pourtant, il s'agit de beaucoup plus qu'une philosophie, même profonde.

La question de l'amour est donc un sujet d'investigation. On ne s'attend pas à ce que nous adoptions une attitude particulièrement bouddhiste vis-à-vis de l'amour, mais simplement que nous prenions un intérêt profond à regarder cet amour de la façon la plus sage. Le Bouddha voulait que nous apprenions soigneusement ce qu'est réellement cet amour, car toutes les parties du monde sont toujours prêtes à créer de la souffrance pour ceux qui sont dépourvus de sagesse, et toujours prêtes à mener au bonheur ceux qui ont cette sagesse.

D'après mes observations, je dirais que les problèmes de ceux qui vivent en famille sont causés moins par le manque d'amour que par le fait de ne pas être de bons amis (*kalyanamitta* « amis favorables », [une notion désignant aussi le maître spirituel dans le bouddhisme théravada]) l'un envers l'autre. Pour être un bon ami de quelqu'un que nous aimons, nous devons nous entraîner à avoir la vertu, à développer la générosité, la moralité et la méditation autant que possible, essayer de nous comprendre nous-mêmes ainsi que l'autre, essayer d'aider l'autre à se comprendre lui-même ainsi qu'à nous comprendre. Nous devons développer à long terme de bonnes capacités de communication. Je répète bien ce point sur lequel j'ai déjà insisté : la bonne communication ne vient pas d'elle-même avec l'amour comme un logiciel gratuit dans un nouvel ordinateur. C'est un art qu'on doit maîtriser. Nous ne pouvons pas nous attendre à communiquer correctement, simplement parce que nous avons une bouche et des oreilles qui fonctionnent. Si deux personnes en couple avec différents points de vue deviennent bagarreuses et refusent de céder jusqu'à ce que l'une d'elles ait gagné sa cause, elles sont en train de violer les principes du *dhamma*. Un côté peut gagner une toute petite guerre, mais les deux côtés ont perdu la paix. Une meilleure manière de faire, c'est de voir que nous sommes tous deux du même côté : nous sommes une équipe avec un problème à résoudre ensemble. Nous devons bien écouter, et parler bien avant d'y réussir.

Quand deux personnes mènent leur vie avec, comme refuge, le *dharma* du Bouddha et essaient d'être des amis favorables l'un par rapport à l'autre, ils ont une chance de profiter d'un bonheur durant toute leur vie de famille. Cultiver le *dhamma* ensemble fera que la relation du couple absorbera de plus en plus de principes du *dhamma*, et deviendra de moins en moins un obstacle pour arriver au but de la libération spirituelle. Dans la vie de famille, si on est de bons amis, on a confiance l'un dans l'autre et on offre des encouragements quand les temps sont durs et que l'un des deux se sent abattu. On sait comment écouter et se parler à l'un à l'autre et agir comme un conseiller prudent et calme. On comprend et pardonne des transgressions en acceptant l'autre comme un être humain qui n'est pas illuminé et qui a ses défauts. On n'abrite pas de pensées de victoire sur l'autre, ou on ne prend pas avantage sur lui. Au lieu de cela, on a le

courage de mettre le doigt sur ce qui est vraiment précieux avec du respect et de bonnes intentions au moment et au lieu juste. En même temps, on est toujours prêts à écouter les suggestions, les commentaires et les mises en garde de l'autre. Ceci, au moins, est l'idéal vers lequel il faut s'orienter.

Ainsi, je me résume une fois de plus. L'amour fait une partie du monde. Il a un côté brillant, un côté sombre, et une zone grise. Le bouddha-dhamma nous enseigne à apprendre au sujet de l'amour, afin de trouver la manière de minimiser les parties sombres et grises, et de maximiser la partie brillante. Nous sommes nés lourdement chargés d'ignorance et d'avidité. L'amour est une partie de la vie qui est impliquée dans des défauts. Certains types d'amour sont comme du poison et se développent directement à partir de l'ignorance et de l'avidité. D'autres types d'amour sont certes, contrôlés par elles, mais peuvent en être libérés tout comme on peut s'ôter de la gorge une arête de poisson. L'engagement pris pour être de bons amis (*kalyana-mitta*), représente l'idéal d'une vie et il est important pour de tels développements. De plus, nous devons apprendre à percevoir la nature de l'amour et faire en sorte que la bonté aimante (*metta*) soit pour nous un objectif clair et une part intégrante de notre style de vie.

Dans la pratique du dharma, la sagesse agit comme antidote direct à l'ignorance, car nous examinons la réalité de la vie et le monde avec un esprit stable, silencieux, sans préjugés et maintenu dans le présent. L'antidote direct à l'avidité consiste en un développement systématique et intégré d'états mentaux qui soient sains. Dans le cas de l'amour en famille, la vertu la plus importante est la bonté aimante et l'effort pour être un bon ami. Nous entraîner à pratiquer la maîtrise de soi, le lâcher-prise et à suivre attentivement nos émotions, voilà qui est au cœur de l'aspect de contrôle, en quelque sorte négatif de la pratique. Mais en même temps, nous avons besoin d'un idéal positif à cultiver. Cet idéal positif est fourni par l'amour pur appelé *metta*.

Les caractéristiques qui distinguent l'amour pur sont les suivantes :

1. Il est inconditionnel.
2. Il est sans limite, c'est un souhait que tous les êtres vivants soient bien.
3. Il n'est pas cause de souffrance.
4. Il est gouverné par la sagesse et l'équanimité (*upekkha*).

C'est un miracle qu'un tel amour existe, et que chaque être humain dans sa singularité ait la capacité de le développer. Quand nous regardons les nouvelles et voyons la cruauté et la stupidité de nos congénères humains, un sentiment de dépression et de désespoirs peut nous envahir, mais il est possible de le dissiper en réfléchissant sur notre capacité intérieure à sentir *metta*. Il est vrai que les êtres humains peuvent être des créatures terribles, mais il n'est pas moins vrai qu'ils recèlent la capacité de devenir meilleur que ce qu'ils sont.

Étant donné la nature de *metta* définie dans les grandes lignes ci-dessus, pratiquer pour éduquer notre amour signifie :

1. Rendre notre amour moins conditionnel.
2. Le rendre moins sujet aux préférences et aux exclusions.
3. Réduire sa capacité à provoquer de la souffrance.

4. Cultiver la sagesse et l'équanimité.

Metta représente l'amour pur parce qu'il est libre d'attachement à l'idée de soi (*atta*). Avec *metta*, nous ne voulons rien d'autre que le bonheur des êtres vivants. *Metta* est un amour qui s'écoule naturellement d'un esprit en état de plénitude, plutôt qu'une agitation dans un esprit qui ne sait pas trouver son refuge. *Metta* ne souhaite rien en retour, pas même de l'amour ou de la compréhension. Le Bouddha a donné comme exemple de l'amour inconditionnel celui qu'une mère porte à son enfant unique : c'est dans le monde en général l'approximation la plus proche de cet amour. Mais pour celui qui cultive *metta*, cet amour n'est pas limité à son enfant, mais est ressenti pour tout ce qui vit.

Dans notre pratique, une fois que nous avons contemplé les défauts de l'amour conditionné et la beauté ainsi que la noblesse de l'esprit non conditionné, nous aurons le courage et la foi dans la valeur de notre propre développement. Nous pouvons commencer à examiner notre amour pour ceux qui nous sont les plus proches, découvrir les facteurs avec lesquels nous le limitons et chercher à les réduire. Nous réfléchissons sur notre intention d'abandonner ce que nous désirons et dont nous sentons avoir besoin en dehors de nous-mêmes. En réduisant nos attentes et nos demandes à propos des autres, si l'occasion apparaît qu'ils disent ou fassent des choses qui nous rendent heureux, nous ressentirons que ces expériences se mettent à dégager un parfum particulièrement merveilleux.

La qualité de *metta* qui est peut-être la plus difficile à développer pour les bouddhistes laïcs est l'universalité. L'amour est encerclé par des limites ainsi que des préjugés et bien qu'on puisse beaucoup réduire ceux-ci, il est peu probable qu'ils disparaissent complètement. Une des raisons pour lesquelles les religieux bouddhistes pratiquent le célibat, c'est d'empêcher l'amour personnel d'obstruer le flux de *metta* qui sort de leur cœur. Pour ceux qui sont dans la vie de famille, bien ouvrir son amour est difficile, mais une amélioration graduelle des choses est toujours possible. Nous devons être vigilants et avec pleine conscience surveiller notre cœur afin de ne pas donner trop de poids aux pensées du genre : nous par rapport à eux, cercle interne par rapport au cercle externe, proches par rapport à ceux qui sont éloignés. Nous devons réfléchir sur la réalité selon laquelle tous les êtres vivants sont nos compagnons dans le cycle de la naissance, la vieillesse, la maladie et la mort. Nous devons essayer de traiter tous les autres avec une considération, une bonne volonté et un respect identiques. C'est une autre façon de purifier l'amour.

L'amour né de l'ignorance et plein de défauts nous pousse à mener une vie qui est comme aigre-douce, dans laquelle plaisir et douleur semblent désespérément entremêlés. Au contraire, *metta* provient du fait d'abandonner les préoccupations centrées sur soi-même et provient de la persévérance pour lâcher ses défauts. *Metta* est une partie de la voie à huit aspects qui mène à la libération. C'est une vertu qui est toujours présente dans l'esprit des êtres illuminés. Pour suivre leurs traces, nous devons donc chercher à reconnaître et abandonner la jalousie, l'envie, l'esprit de vengeance et d'autres défauts qui pèsent lourdement sur notre amour.

Bien que nous voulions que les autres soient heureux, parfois nous ne pouvons les aider ; ils ont leur propre karma à traverser. Dans ce cas, si nous ne réfléchissons pas à la loi du karma, nous pouvons beaucoup souffrir. La tâche de la sagesse ici est de nous rappeler constamment la

façon dont les choses sont, afin que nous ne soyons pas emportés par notre bonté. L'équanimité est cet état neutre, sans préjugés qui naît de la sagesse, et elle correspond à un endroit pour reposer notre esprit quand nous sommes incapables d'aider ceux que nous aimons à réussir dans leur recherche du bonheur. Nous apprenons à faire ce que nous pouvons et ensuite laisser aller. De plus, la sagesse a aussi un rôle important en découvrant des moyens habiles pour aider les autres à être heureux. Les bonnes intentions sont d'habitude insuffisantes par elles-mêmes. Nous devons être sensibilisés à des facteurs tels que la personnalité de ceux que nous cherchons à aider, la justesse du moment et du lieu, et la façon la plus efficace de communiquer.

Un autre rôle de la sagesse et de l'équanimité est d'empêcher *metta* de nous mener à des actes qui ne seraient pas éthiques, avec les meilleures intentions du monde. La fin ne justifie pas les moyens. Si nous aidons quelqu'un à échapper aux conséquences de ses actions malhabiles, certainement, il en sera content. Mais à long terme, nous pouvons lui nuire en sapant son sens de responsabilité et de maîtrise de soi. En aidant quelqu'un par bonté, nous pouvons créer un mauvais exemple pour les autres. La sagesse représente notre boussole dans ces sujets complexes. Nous devons au moins nous souvenir que le mauvais karma est créé par l'intention spécifique d'agir ou de parler d'une façon qui n'est pas juste – par exemple, de mentir – et non pas par l'intention initiale globale qui peut être louable – par exemple, aider quelqu'un.

Celui qui est capable de donner un amour aussi pur de façon consistante est quelqu'un qui est heureux à l'intérieur, qui sait comment offrir de l'amour et se pardonner à lui-même. Savoir se donner de la *metta* à soi-même est une source signifiante de bonheur à l'intérieur. La manière de commencer à faire ceci est de penser aux vertus qu'on désire le plus, que ce soit une plénitude de paix et l'absence de colère, de penser comme elles sont bonnes, belles et impressionnantes, et ensuite de dire en silence dans notre cœur : puissè-je être heureux. Puissè-je être paisible et calme. Puissè-je être sans stress. Puissè-je être libre de la dépression et des soucis. Puissè-je expérimenter la joie et le contentement. Faites vos propres expériences pour trouver la mise en mots qui donne les meilleurs résultats, qui mène à la fois à un calme intérieur et à une exultation.

En disant « puissè-je », cela ne veut pas dire que nous demandons cela à quelqu'un d'autre. C'est plus une confirmation que nous nous adressons à nous-mêmes à propos de nos buts spirituels. En plus de fortifier notre détermination, ces paroles servent à nous rappeler de vérifier si la manière dont nous vivons notre vie quotidienne est compatible avec les vertus désirées. De cette façon, ces paroles agissent comme une forme de pleine conscience ou de recollection. Quoi que nous fassions, disions ou pensions et qui puisse entrer en conflit avec ces vertus, le souvenir de ces vœux positifs adressés à nous-mêmes, que nous pratiquons de façon très régulière, sera pour nous tous l'occasion d'une pause. Quand la jalousie et le sentiment de vengeance nous envahissent, nous ressentons quelque chose comme cela : « Eh, attends, une minute ! Ce que je suis en train de penser maintenant est le contraire direct de ce à quoi j'avais aspiré ce matin ! » Le pouvoir de l'aspiration accroît notre conscience dans la vie quotidienne.

Dans nos sessions de méditation, nous avons diffusé *metta* à nous-mêmes jusqu'au moment où nous sentons un sens de plénitude et de joie. Nous pouvons alors nous dispenser des mots et nous focaliser sur la sensation de *metta* comme une fondation pour le *samadhi* (l'absorption) et des prises de conscience plus profondes à propos de la manière dont les choses sont. Ou encore,

nous pouvons aussi choisir de suivre la pratique de *metta* plus avant en répandant vers les autres des pensées dans ce sens. Le principe important ici est de commencer par ce qui est facile, par exemple souhaiter *metta* à quelqu'un du même sexe avec beaucoup de respect, ensuite passer aux membres de la famille immédiate, aux parents et aux amis et ensuite aller vers ces amis pour lesquels nous n'avons pas de forts sentiments, et ensuite finalement aux gens que nous n'aimons pas et qui sont pour nous des ennemis. Ne vous précipitez pas. Prenez comme rythme l'état de votre esprit, et non pas un réveil ou un calendrier.

Une autre méthode pour répandre *metta* consiste à utiliser un mantra en lien avec le souffle. Une parole d'une syllabe telle que « joie » peut être utilisée à chaque inspir et expir, ou une parole à deux syllabes comme « heureux » peut être divisée entre « heu- » sur l'inspir et « -reux » sur l'expir. Réciter mentalement ces paroles contribue à maintenir l'attention sur leur sens. En inspirant, sentez ce bonheur qui se répand dans toutes les parties de votre corps et de votre esprit. En expirant, pensez à ce bonheur qui se diffuse à tous les êtres vivants, et considérez-vous, vous-même, comme une lumière qui fait rayonner son éclat dans toutes les directions.

Finalement, puisse chacun d'entre nous apprendre et comprendre l'amour. Quel type d'amour est perturbé par l'impureté ? Quel type d'amour est pur ? Quel est celui qui nous affaiblit ? Quel est celui qui nous renforce ? Quel est celui qui donne juste une seconde de bonheur ? Quel est celui qui donne un bonheur à long terme ? Et quel est celui qui nous rend capable de donner le bonheur aux autres sans conditions ? Après avoir déterminé le chemin, continuez à pratiquer. Ne vous en faites pas si vous trébuchez au début. Pratiquer le dharma afin de donner du sens à notre vie n'est pas facile, mais ce n'est pas impossible non plus. Finalement, j'espère que vous aurez à reconnaître que cela en vaut la peine – sans nulle trace de doute. En réalité, même si c'était encore beaucoup plus difficile que ça l'est, cela en vaudrait toujours le coup.

Glossaire

Anatta (Sankrit *anâtma*) : le manque d'un soi permanent, indépendant, ou d'un « propriétaire » de l'expérience.

Atta : soi [dans le sens surtout d'ego]

Avijja (Skt *avidyâ*) : ignorance ; ne pas savoir ; savoir de façon erronée.

Buddha dhamma : principe et pratique bouddhiste.

Dhamma (Skt *dharma*) : la façon dont les choses sont ; les enseignements du Bouddha.

Ditthi (Skt *drishti*) : littéralement : « vue », dans le sens de « point de vue » : croyance et valeurs

La voie à huit aspects : les actions accomplies pour obtenir la libération de la souffrance. Elles sont (1) la croyance et les valeurs justes, (2) l'intention juste, (3) la parole juste, (4) la conduite juste, (5) la façon juste de gagner sa vie, (6) l'effort juste, (7) l'attention juste, et enfin (8) la concentration juste.

Les quatre nobles vérités : elles sont (1) la souffrance, le manque, la frustration généralisée, (2) les causes de cet état de fait, (3) sa cessation, et enfin (4) le chemin qui mène à cette cessation.

Kalyana-mitta (*kalânya-mitra*) : l'ami favorable, le bon ami, un enseignant qui nous mène à ce qui est bon et vrai.

Kamma (Skt *karma*) : action créée par des intentions ; effet de telles actions.

Kilesa (Skt *klesha*) : défauts, des choses qui rendent impur ou souillent l'esprit, par exemple l'avidité, la colère, la haine ou l'illusion (littéralement, *klesha* signifie « ce qui déforme », en l'occurrence la pureté originelle de l'esprit).

Metta: la bonté aimante ; le désir pour que tous les êtres soient heureux. Une des quatre émotions positives. Les trois autres sont : *Karunâ*, la compassion, *mutita* (Skt *muditâ*), se réjouir du bonheur des autres et *upekkha* (Skt *upeksha*) l'équanimité.

Samadhi (Skt *samâdhi*) : stabilité de l'esprit ; concentration.

Samma ditthi (Skt *samyak drishti*) la vue juste, la vue complète : les points de vue, les croyances, les valeurs qui sont cohérents avec la façon dont les choses sont.

Sankhara (Skt *samskhara*) : formation mentale, existence ; une impression mentale profonde produite par des expériences passées. Cela signifie aussi « chose » comme dans les dernières

paroles du Bouddha : « Toutes les choses sont éphémères ; continuez à travailler avec détermination. » En thaï, ce terme est souvent utilisé pour désigner le corps.

Sati (Skt *smṛiti*, un terme dont le sens premier est « mémoire ») : attention en tant que remémoration, en particulier pendant la méditation, des enseignements reçus, un mot souvent traduit actuellement par « pleine conscience ».

Sila (Sk *śhīla*) ; précepte, tout code de conduite pour le comportement moral. Dans le bouddhisme, les cinq préceptes pour les laïcs sont : éviter de tuer les autres êtres, éviter de voler, éviter le mauvais comportement sexuel, éviter le mensonge, éviter d'utiliser des produits toxiques.

Tanhâ (Sk idem) : avidité et désir intense qui proviennent de l'ignorance, en particulier : obtenir, avoir, être, ne pas obtenir, ne pas avoir, ne pas être.

Upekkha (Sk *upeksha*) : équanimité

Cet ouvrage est édité et diffusé en tant que don au dhamma par la Fondation Panyaprataep, avec Ajahn Jayasaro comme conseiller spirituel. Elle a pour vocation de répandre l'éducation et la sagesse bouddhiste, ainsi que de soutenir des projets écologiques et de développement durable.

Ajahn Jayasaro

- né en Angleterre en 1958.
- Il a rejoint la communauté d'Ajahn Sumedho (le disciple occidental principal d'Ajahn Chah) d'origine américaine et qui a effectué de multiples fondations en Occident après avoir dirigé Wat Phra Nanachak, un établissement destiné aux disciples occidentaux d'Ajahn Chah et situé à quelques kilomètres de la maison mère, Wat Ba Pong, près d'Ubon Rachthani dans le nord-est de la Thaïlande.
- En novembre 1980, il reçoit à Wat Phra Pong l'ordination de la part de moines bouddhistes avec comme précepteur le vénérable Ajahn Chah.
- De 1997 à 2002, il est l'Abbé de Wat Phra Nanachat.
- Il vit maintenant dans un ermitage au pied des montagnes de Kow Yai dans le nord-est de la Thaïlande, qui offre des enseignements du dharma à Bahn Boon, Rai Thawasi, d'une façon régulière.

