

Le récit des pensées obsédantes

(Vīṭakkasaṅṭhānasuttaṃ n° 20)

Ainsi ai-je entendu.

En ce temps-là le Seigneur séjournait, près de Sāvatti, dans le parc Anāthapiṇḍika du bois Jéti.

Là, le Seigneur s'adressa aux moines :

– Moines.

– Oui, Seigneur, lui répondirent les moines.

Le Seigneur leur dit ceci :

– Le moine qui se consacre aux états d'être supérieurs¹, moines, doit de temps en temps (si des perturbations apparaissent) prendre cinq signes en considération. Lesquels ? Quand des saisies mentales pernicieuses entachées d'attrance, d'aversion ou de confusion se produisent quand il a trouvé le signe et le contemple, le moine doit porter son attention sur un signe différent, un signe à connotation bénéfique². L'attention à cet autre signe détruira les saisies pernicieuses entachées d'attrance, d'aversion ou de confusion, et les fera disparaître. Du fait de leur disparition, l'attention restera à l'intérieur (du domaine choisi), s'y établira, s'y unifiera et s'y concentrera.

Un habile charpentier, moines, ou son apprenti pousse une grosse cheville avec une cheville plus fine, la chasse du bois et l'en fait sortir. De même, quand des saisies pernicieuses entachées... se produisent... le moine doit porter son attention sur un autre signe à connotation bénéfique, cette attention détruira les saisies pernicieuses... et son attention... se concentrera.

« Mais si, moines, des saisies mentales pernicieuses entachées d'attrance, d'aversion ou de confusion persistent alors qu'il porte son attention sur un signe différent, un signe à connotation bénéfique, le moine doit examiner de près les inconvénients de ces pensées : "Ces saisies sont pernicieuses, ces saisies sont répréhensibles, ces saisies ont des effets douloureux". L'examen attentif de ces inconvénients détruira les saisies pernicieuses entachées d'attrance, d'aversion ou de confusion, et les fera disparaître. Du fait de leur disparition, l'attention restera à l'intérieur, s'y établira, s'y unifiera et s'y concentrera.

Une jeune fille, moines, ou un jeune homme, amateur de bijoux, s'offusquerait d'avoir un cadavre de serpent, un cadavre de chien ou un cadavre d'homme autour du cou (en guise d'ornement), il en serait honteux et dégoûté. De même, si des saisies entachées... persistent... le moine doit examiner de près les inconvénients de ces pensées, cet examen attentif détruira les saisies pernicieuses... et son attention... se concentrera.

¹ Les états d'être, *citta*, existent dans les activités bénéfiques, ne pas tuer, etc. Les états d'être supérieurs, *adhicitta*, sont ceux des 8 absorptions contemplatives qui servent de base à la supravoyance. Quand le moine mendie sa nourriture, mange, se prépare un coussin, on parle d'état d'être. Mais quand, une fois assis, les mains et les pieds lavés, les jambes nouées, il saisit l'objet principal de sa pratique, on dit qu'il se consacre aux états d'être supérieurs.

² En cas d'attrance envers une personne, il cherchera quelle partie de la personne l'attire, les cheveux, les yeux, une autre partie du corps ? Et il pensera aux composants de ce corps, os, tendons, chair, etc... En cas de convoitise pour un objet, il observera séparément chacun des composants de l'objet et se demandera depuis quand l'objet existe, et jusqu'à quand. En cas d'aversion envers une personne, il se demandera contre quoi il s'irrite, contre l'élément terre, l'élément eau... En cas de confusion, il devra se lier à un maître idoine, suivre ses instructions, poser des questions, étudier l'enseignement et acquérir la connaissance des causes et des processus.

« Mais si, moines, des saisies mentales pernicieuses entachées d'attirance, d'aversion ou de confusion persistent alors qu'il examine de près les inconvénients de ces saisies, le moine doit cesser de leur prêter attention et de les considérer. Le fait de ne plus y prêter attention et de ne plus les considérer détruira les saisies pernicieuses entachées d'attirance, d'aversion ou de confusion, et les fera disparaître. Du fait de leur disparition, l'attention... se concentrera.

Un homme doué de bons yeux, moines, qui ne veut pas voir les spectacles présents dans son champ de vision peut fermer les yeux ou détourner le regard. De même, si des saisies entachées... persistent... le moine doit cesser de leur prêter attention et de les considérer, cela détruira les saisies pernicieuses... et son attention... se concentrera.

« Mais si, moines, des saisies mentales pernicieuses entachées d'attirance, d'aversion ou de confusion persistent alors qu'il cesse de leur prêter attention et de les considérer, le moine doit examiner ce qui cause ces saisies³. L'examen des causes détruira les saisies pernicieuses entachées d'attirance, d'aversion ou de confusion, et les fera disparaître. Du fait de leur disparition, l'attention... se concentrera.

Quand un homme marche vite, moines, il peut se demander : “pour quelle raison suis-je en train de marcher vite ? Je ferais mieux de marcher lentement”. Il se met à marcher lentement, et se demande alors : “Pour quelle raison suis-je en train de marcher lentement ? Je ferais mieux de m'arrêter”. Il s'arrête, et se demande encore : “Pour quelle raison resté-je debout ? Je ferais mieux de m'asseoir”. Il s'assied, et se demande enfin : “Pour quelle raison suis-je assis ? Je ferais mieux de m'allonger”. Et finalement il s'allonge. Cet homme a rejeté les attitudes les plus grossières pour adopter à chaque fois des attitudes plus tranquilles⁴. De même, si des saisies entachées... persistent... le moine doit examiner ce qui les cause, et cet examen détruira les saisies pernicieuses... et son attention... se concentrera.

« Mais si, moines, des saisies mentales pernicieuses entachées d'attirance, d'aversion ou de confusion persistent alors qu'il examine ce qui cause ces saisies, le moine doit, en serrant les dents et en pressant la langue sur le palais, terrasser, écraser et broyer l'état d'être (pernicieux) par un état d'être (bénéfique). Le fait de contenir, d'écraser et broyer l'état d'être par l'état d'être en serrant les dents et en pressant la langue contre le palais détruira les saisies pernicieuses entachées d'attirance, d'aversion ou de confusion, et les fera disparaître. Du fait de leur disparition, l'attention restera à l'intérieur, s'y établira, s'y unifiera et s'y concentrera.

Un homme robuste, moines, peut attraper un homme plus faible par la tête ou par le corps, le terrasser, l'écraser et le broyer. De même, si des saisies mentales pernicieuses entachées d'attirance, d'aversion ou de confusion persistent alors qu'il examine ce qui cause ces saisies, le moine doit, en serrant les dents et en pressant sa langue sur son palais, terrasser, écraser et broyer l'état d'être par l'état d'être. Le fait qu'il contient, écrase et broie l'état d'être par l'état d'être en serrant les dents et en pressant la langue sur le palais détruira les saisies pernicieuses entachées d'attirance, d'aversion ou de confusion, et les fera disparaître. Du fait de leur disparition, l'attention restera à l'intérieur, s'y établira, s'y unifiera et s'y concentrera.

« Ainsi, moines, quand des saisies mentales pernicieuses entachées d'attirance, d'aversion ou de confusion se produisent quand il a trouvé le signe et le contemple, le moine doit porter son attention sur un signe différent, un signe à connotation bénéfique. L'attention à cet autre signe détruit les saisies pernicieuses entachées d'attirance, d'aversion ou de confusion, et les fait disparaître. Du fait de leur disparition, l'attention reste à l'intérieur, s'y établit, s'y unifie et s'y concentre.

³ Il se demande : pour quelle raison, sous quelles conditions, à cause de quoi ces saisies se produisent-elles ?

⁴ La marche rapide représente l'état initial où les saisies sont puissantes. La marche lente équivaut à une coupure du mouvement des saisies, l'arrêt à la plongée de l'attention sur l'objet principal de la pratique une fois la saisie coupée, la position assise au développement de la supravoyance et à l'atteinte de l'Accomplissement. La position couchée représente l'absorption dans le Fruit avec le Dénouement pour objet.

Grâce à l'examen attentif des inconvénients de ces saisies, les saisies pernicieuses... disparaissent. Du fait de leur disparition, l'attention... se concentre.

Du fait de cesser de porter attention et de considérer les saisies pernicieuses... les saisies pernicieuses... disparaissent. Du fait de leur disparition, l'attention... se concentre.

Grâce à l'examen des causes des saisies pernicieuses, celles-ci...disparaissent. Du fait de leur disparition, l'attention... se concentre.

Quand on contient, écrase, broie l'état d'être par l'état d'être, les saisies pernicieuses... disparaissent. Du fait de leur disparition, l'attention... se concentre.

On dit alors que ce moine maîtrise le mouvement des pensées, car il saisit les pensées qu'il veut saisir et ne saisit pas celles qu'il ne veut pas saisir. Il a coupé toute soif, défait toutes les chaînes et mis fin au malheur grâce à la parfaite compréhension-destruction de l'appréciation (de soi). »

Ainsi parla le Seigneur.

Les moines furent satisfaits des paroles du Seigneur et ils s'en réjouirent.