



## Texte complémentaire 1

extrait du Mahâsaccaka-sutta (issu du canon pâli - Majjhima-Nikaya)  
traduit de l'anglais par Siladhara Indavati

*Dans ce texte, le Bouddha raconte lui-même à ses disciples comment il a quitté la « vie de maison » pour s'engager dans la « vie sans foyer », en quête spirituelle. Il ne fait alors aucune allusion aux « Quatres rencontres » ni aux différents épisodes du « Grand Départ » que l'on retrouvera pourtant de manière si développée dans de nombreuses autres biographies. Après avoir rapidement évoqué sa rencontre avec deux maîtres brahmaniques, il présente assez longuement les années d'ascèse qu'il s'impose avant la nuit de l'Eveil.*

### **Le Grand Départ**

Avant mon éveil, quand j'étais encore un bodhisatta, la pensée suivante m'est venue : « La vie de ménage est serrée, comme une voie poussiéreuse. La vie de moine est libre comme l'air. Il n'est pas facile, vivant à la maison, de mener la vie totalement parfaite et totalement pure comme un coquillage poli. Que se passerait-il, si je rasais mes cheveux et ma barbe et revêtais la robe ocre et que je renonçais à la vie domestique et devenais quelqu'un sans demeure ? »

Ainsi plus tard, quand j'étais encore jeune, les cheveux noirs, doté des bénédictions de la jeunesse, à la première étape de la vie, ayant rasé mes cheveux et ma barbe - bien que mes parents le souhaitaient autrement et s'affligeaient avec des larmes sur leur visage - j'ai pris la robe ocre et j'ai renoncé à la vie domestique pour devenir quelqu'un sans demeure.

### **Les années d'étude avec deux maîtres**

Je suis allé à la recherche de ce qui pourrait être habile, d'un état sublime de paix ultime et suis allé voir le maître Alara Kalama et lui ai dit : « Ami Kalama, je veux pratiquer ces doctrines et cette discipline. » Il m'a répondu : « Vous pouvez rester ici mon ami. » Cette doctrine était telle qu'une personne sage pouvait bientôt acquérir la connaissance qu'avait le professeur et pouvait en faire l'expérience directe par lui-même. Peu de temps après, j'avais appris la doctrine. Par la seule récitation et répétition, je pouvais parler de la connaissance, utiliser les expressions des anciens et je pouvais affirmer que je la connaissais comme d'autres la connaissaient aussi. J'ai pensé : « Ce n'est pas seulement parce qu'il le croit lui-même que le maître Alara Kalama déclare : « Je suis entré et je demeure dans cet enseignement, l'ayant réalisé par moi-même par la connaissance directe. » Il est certainement véritablement établi dans la connaissance directe et la vision de cet enseignement. »

Je l'ai approché et je lui ai dit « Jusqu'à quel niveau déclarez-vous avoir pénétré cet enseignement ? » Il a déclaré : « Jusqu'à la sphère du vide.

Alors j'ai pensé : « Le maître Alara Kalama a la conviction, la persévérance, l'attention, la concentration et le discernement. Mais, moi aussi, j'ai la conviction, la persévérance, l'attention, la concentration et le discernement. Et si j'essayais de mettre en pratique l'enseignement dont le maître Alara Kalama déclare qu'il l'a trouvé par connaissance directe ? » Ainsi, peu après, je réalisais le dhamma du maître Alara Kalama par connaissance directe.

[Le Bouddha raconte son succès dans la méditation à son maître]

Le maître répond : « C'est un gain pour nous, mon ami, un grand gain pour nous d'avoir un tel compagnon dans la vie sainte. Ainsi avez-vous trouvé par vous-même le dhamma dans lequel je suis entré par connaissance directe. Le dhamma que je connais est le même dhamma que vous connaissez ; le dhamma que vous connaissez est le même dhamma que je connais. Venez, dirigez maintenant cette communauté ensemble avec moi. »

De cette façon le maître Alara Kalama m'a fait, à moi, son élève, le grand honneur de me placer sur le même niveau que mon professeur et de me récompenser en conséquence. Mais la pensée suivante m'est venue : « Ce dhamma ne mène pas à la désillusion, à la fin de la passion, à la cessation, au calme, à la connaissance, à l'éveil, ni à l'ultime, mais seulement à la renaissance dans le monde de la contemplation du vide. » Ainsi, mécontent de ce dhamma, je suis parti.

Je suis allé à la recherche de ce qui pourrait être habile, d'un état sublime de paix et ultime et je suis allé voir le maître Uddaka Ramaputta et lui ai dit : « Ami Uddaka, je veux pratiquer ces doctrines et cette discipline. » Il m'a répondu : « Vous pouvez rester ici mon ami. » Cette doctrine était telle qu'une personne sage pouvait bientôt acquérir la connaissance qu'avait le professeur et pouvait en faire l'expérience directe par lui-même. Peu de temps après, j'avais appris la doctrine. Par la seule récitation et répétition, je pouvais parler de la connaissance, utiliser les expressions des anciens et je pouvais affirmer que je la connaissais comme d'autres la connaissaient aussi.

J'ai pensé : « Ce n'est pas seulement parce qu'il le croit lui-même que le maître Uddaka Ramaputta déclare : « Je suis entré et je demeure dans cet enseignement, l'ayant réalisé par moi-même par la connaissance directe. » Il est certainement véritablement établi dans la connaissance directe et la vision de cet enseignement. »

Je l'ai approché et je lui ai dit : « Jusqu'à quel niveau déclarez-vous avoir pénétré cet enseignement ? »

Il a déclaré : « Jusqu'à la sphère de la perception presque inexistante. »

Alors j'ai pensé : « Le maître Uddaka Ramaputta a la conviction, la persévérance, l'attention, la concentration et le discernement. Mais, moi aussi, j'ai la conviction, la persévérance, l'attention, la concentration et le discernement. Et si j'essayais de mettre en pratique l'enseignement dont le maître Uddaka Ramaputta déclare qu'il l'a trouvé par connaissance directe ? » Ainsi, peu après, je réalisais le dhamma du maître Uddaka Ramaputta par connaissance directe.

[Le Bouddha raconte son succès dans la méditation à son maître]

Le maître répond : « C'est un gain pour nous, mon ami, un grand gain pour nous d'avoir un tel compagnon dans la vie sainte. Ainsi vous avez trouvé par vous-même le dhamma dans lequel je suis entré par connaissance directe. Le dhamma que je connais est le même dhamma que vous connaissez ; le dhamma que vous connaissez est le même dhamma que je connais. Venez, menez maintenant cette communauté ensemble avec moi. »

De cette façon le maître Uddaka Ramaputta m'a fait, à moi, son élève, le grand honneur de me placer sur le même niveau que mon professeur et de me payer en conséquence. Mais la pensée suivante n'est venue : « Le dhamma ne mène pas à la désillusion, à la fin de la passion, à la cessation, au calme, à la connaissance, à l'éveil, ni à l'ultime, mais seulement à la renaissance dans le monde de la contemplation de la conscience à la perception presque inexistante. » Ainsi, mécontent de ce dhamma, je suis parti.

## Les années d'ascèse

A la recherche de ce qui pourrait être habile, d'un état sublime de paix ultime, j'ai erré par étapes dans le pays de Maghada et je suis arrivé à Uruvela. Là, j'ai vu une campagne délicieuse, avec une plantation de forêt, un fleuve d'eau claire aux berges de sable fin, entouré de villages permettant d'aller aux aumônes. La pensée m'est venue : « Comme cette campagne est délicieuse, avec sa plantation de forêt, le fleuve clair aux berges de sable fin, entouré de villages permettant d'aller aux aumônes. C'est juste ce qu'il me faut pour la tâche que j'ai l'intention d'accomplir. »

Ainsi me suis-je assis là, pensant : « C'est juste ce qu'il faut pour la tâche que j'ai l'intention d'accomplir. »

Il m'est venue trois images spontanées dont je n'avais jamais entendu parler avant : imaginez un morceau de bois humide et mouillé qui se trouve dans l'eau et quelqu'un qui viendrait avec une allumette en pensant : « Je vais allumer un feu. Je vais produire de la chaleur. » Que pensez-vous ? Pourra-t-il allumer le feu avec le morceau de bois humide et mouillé qui se trouve dans l'eau ? - Non, maître. - Et pourquoi cela ? Parce que le bois est humide et mouillé sans parler du fait qu'il est dans l'eau. Cet homme récolterait seulement de la fatigue et de la déception. Ainsi en est-il avec n'importe quel brahmane ou moine qui ne vit pas retiré de la sensualité du corps et de l'esprit et chez qui le désir, la soif et la fièvre de la sensualité n'est pas calmé. Il ressent des sentiments douloureux, perçants, dus à ces souillures et il est incapable de réaliser la connaissance, la vision et l'éveil. [...]

C'est pourquoi j'ai pensé : « Et si je serrais les dents et la langue contre le palais pour contraindre et écraser mes pensées avec ma conscience ? » Ainsi, serrant les dents et la langue contre le palais, j'ai contraint et écrasé mes pensées avec ma conscience. Tout comme un homme fort attrape un homme plus faible par la tête, la gorge ou les épaules et le bat pour le contraindre et l'écraser, j'ai battu, contraint et écrasé mes pensées avec ma conscience. Quand je faisais cela, la sueur se déversait de mes aisselles. Et bien qu'une persévérance inlassable ait été réveillée en moi et qu'une attention claire ait été établie, mon corps était agité, n'était pas calme, en raison de l'effort douloureux. Malgré cela, le sentiment douloureux qui avait surgi ainsi n'a pas influencé mon esprit, ne l'a pas envahi et ne s'y est pas établi.

J'ai pensé : « Et si je m'absorbais dans la transe de l'arrêt de la respiration ? » Ainsi j'ai arrêté les inspirations et les expirations. En faisant cela, il y avait des vents hurlants qui sortaient de mes oreilles, tout comme le roulement des vents produits par les soufflets d'un forgeron. C'est ainsi que j'ai arrêté les inspirations et les expirations par la bouche et par le nez. Quand je faisais cela des forces extrêmes ont découpé ma tête, comme si un homme fort la découpait en tranches avec une épée pointue. Des douleurs extrêmes ont surgi dans ma tête comme si un homme fort serrait un turban fait de courroies de cuir dur autour de mes tempes. Des forces extrêmes ont divisé mon estomac, tout comme si un boucher ou son apprenti divisait l'estomac d'un bouf. Une brûlure extrême apparut dans mon corps, tout comme si un homme fort, saisissant un homme plus faible par les bras, le rôtissait et le grillait au-dessus d'un puits de braises ardentes. Et bien qu'une persévérance inlassable ait été réveillée en moi et qu'une attention claire ait été établie, mon corps était agité, n'était pas calme, en raison de l'effort douloureux. Malgré cela, le sentiment douloureux qui avait surgi ainsi n'a pas influencé mon esprit, ne l'a pas envahi et ne s'y est pas établi.

Les êtres célestes, en me voyant disaient : « Gotama est mort ». D'autres leur répondirent : « Il n'est pas encore mort, il est en train de mourir ». D'autres dirent : « Il n'est ni mort ni mourant, il est un saint - parce que les saints passent par cette phase. »

J'ai pensé : « Et si je pratiquais sans prendre de nourriture du tout ? » Alors les dieux sont venus vers moi et m'ont dit : « Cher maître, ne pratiquez pas sans prendre de nourriture du tout. Si vous faites cela, nous vous infuserons de la nourriture divine par vos pores et vous survivrez ». J'ai pensé : « Si je devais prétendre jeûner complètement tandis que ces êtres célestes influent de la nourriture par mes pores, je serais un menteur. Ainsi les ai-je écarté en disant : « Assez ! »

J'ai pensé : « Et si je prenais seulement un tout petit peu de nourriture à la fois, seulement une poignée de soupe aux fèves, de potage de lentilles, de potage aux herbes ? » Ainsi ai-je pris seulement un peu de nourriture à la fois et mon corps est devenu extrêmement maigre. Du fait que je mangeais tellement

peu, tous les membres sont devenus comme des tiges de vigne ou des tiges de bambou. Mon derrière ressemblait au sabot d'un chameau. La colonne vertébrale ressortait comme une corde de perle et mes yeux semblaient être descendus profondément à l'intérieur du crâne. Mon cuir chevelu était ratatiné comme une courge amère et la peau de mon ventre était collée à ma colonne vertébrale à tel point que, quand je voulais toucher mon ventre, je saisis la colonne vertébrale et, quand je voulais toucher ma colonne vertébrale, j'avais également dans la main la peau de mon ventre. Quand j'urinais ou que je déféquais, je tombais sur le côté droit en raison de l'épuisement dû au fait que je mangeais tellement peu. Si j'essayais de soulager mon corps en frottant mes membres avec mes mains, les poils qui étaient décomposés à la racine en tombaient ; cela était dû au fait que je mangeais tellement peu. Les gens qui me voyaient disaient : « Gotama est noir ». D'autres disaient : « Le moine Gotama n'est pas noir, il est brun ». Et d'autres disaient : « Le moine Gotama n'est ni noir ni brun, sa peau a la couleur de l'or foncé ». Ma peau, claire et lumineuse à l'origine, s'était à ce point détériorée du fait que je mangeais tellement peu.

J'ai pensé : « Quels que soient les prêtres, les moines du passé qui aient senti des sentiments douloureux et perçants dû à leurs efforts, aucun n'a pu avoir des sensations plus intenses que celles-ci. Ceci est l'extrême des sensations douloureuses et perçantes. Il n'y en a pas qui soient plus grandes que celles-ci. Mais avec cette pratique de torture du corps et des austérités, je n'ai atteint aucun état humain supérieur, aucune distinction dans la connaissance de la vision ou l'éveil. Se pourrait-il qu'il y ait un autre chemin qui mène à l'éveil ? »

### **Souvenir de la première méditation**

J'ai pensé : « Je me rappelle une fois, quand j'étais petit, mon père le roi Sakya était en train de faire la cérémonie du labour d'un champ et j'étais assis à l'ombre fraîche d'un arbre. Alors, tout à fait à l'écart de la sensualité, à l'écart des états mentaux malsains, je suis entré et je suis resté dans la première absorption : mon esprit était rempli de ravissement et de bien-être, accompagnée d'application initiale et continue de la pensée. Se pourrait-il que ceci soit le chemin vers l'éveil ? »

Puis, en suivant ce souvenir m'est venue l'idée : ceci est le chemin vers l'éveil. J'ai pensé : pourquoi suis-je effrayé de ce plaisir qui n'a rien à voir avec la sensualité, qui n'a rien à voir avec des états d'esprits malsains ? J'ai pensé : je n'ai plus peur de ce plaisir qui n'a rien à voir avec la sensualité, rien à voir avec des états mentaux malsains. Mais il n'est pas facile de réaliser cette absorption avec un corps extrêmement maigre comme le mien. Supposons que je prenne une nourriture normale : du riz et du lait.

Ainsi j'ai repris de la nourriture normale. Maintenant les cinq moines qui avaient été à mon service pensaient : « Si Gotama, notre moine, atteignait un état de conscience élevée, il nous le dirait. » Mais quand ils ont vu que je reprenais de la nourriture normale, ils ont été dégoûtés et se sentaient trompés en pensant : « Le moine Gotama s'adonne au luxe. Il a abandonné son effort et est retombé dans la consommation abondante. »

### **La nuit de l'Eveil**

Ainsi une fois que j'avais pris de la nourriture normale et que j'avais regagné des forces je suis entré et suis resté dans la première absorption, tout à fait à l'écart de la sensualité et des états d'esprit malsains. Mon esprit était rempli de ravissement et de bien-être et accompagné d'application initiale et continue de la pensée. Mais le sentiment plaisant qui avait surgi de cette façon n'a pas envahi mon esprit n'y est pas demeuré.

Ayant calmé l'application initiale et continue de la pensée, je suis entré et suis resté dans la deuxième absorption qui est accompagnée de ravissement, de bien-être et de l'unification de l'esprit ainsi que d'équanimité. Mais le sentiment plaisant qui avait surgi de cette façon n'a pas envahi mon esprit n'y est pas demeuré. Avec l'effacement du ravissement je suis resté dans l'équanimité, conscient et alerte et physiquement sensible au bien être. Je suis entré et suis resté dans la troisième absorption

duquel les nobles disent : conscient et plein d'équanimité, il demeure dans un état agréable. Mais le sentiment plaisant qui avait surgi de cette façon n'a pas envahi mon esprit et n'y est pas demeuré. Avec l'abandon du plaisir et de la douleur ainsi que de l'exaltation et de la détresse, je suis entré et suis resté dans la quatrième absorption accompagnée de pureté, d'équanimité et d'attention, sans plaisir ni douleur. Mais le sentiment plaisant qui avait surgi de cette façon n'a pas envahi mon esprit et n'y est pas demeuré.

Alors que mon esprit était concentré ainsi, épuré, lumineux, sans tache, débarrassé des souillures, malléable, régulier et avait atteint le calme, je l'ai dirigé vers la connaissance du souvenir de mes vies passées. Je me suis rappelé la turbulence des vies, c'est-à-dire d'une naissance, de 5, 10, 50, 100, 1.000, 100.000 naissances pendant beaucoup d'éons cosmiques. Je me suis souvenu : dans cette vie-là, tel était mon nom, je faisais partie de telle famille, j'avais tel visage. Telle était ma nourriture et telles mes expériences de plaisir et de douleur. Telle fut ma mort. M'éteignant ici, j'ai resurgi là. Dans la vie suivante, j'avais tel nom, je faisais partie de telle famille et j'avais tel visage. Telle était ma nourriture et telles mes expériences de plaisir et de douleur. Telle fut ma mort. M'éteignant ici, j'ai resurgi là.

Ainsi me suis-je rappelé la turbulence des vies, les unes après les autres, en détail. C'était la première connaissance que j'avais atteinte dans le premier tiers de la nuit. L'ignorance avait été détruite ; la connaissance avait surgi ; l'obscurité avait été détruite ; la lumière avait surgi comme cela se produit chez quelqu'un qui est prudent, ardent et résolu. Mais le sentiment plaisant qui avait surgi de cette façon n'a pas envahi mon esprit et n'y est pas demeuré.

Alors que mon esprit était concentré ainsi, épuré, lumineux, sans tache, débarrassé des souillures, malléable, régulier et avait atteint le calme, je l'ai dirigé vers la connaissance de l'œil divin pour voir la mort et la réapparition des êtres. J'ai vu - au moyen de l'œil divin, épuré et surpassant l'œil humain - des êtres s'éteindre et réapparaître et j'ai discerné comment ils sont inférieurs ou supérieurs, beaux ou laids, chanceux ou malheureux en fonction de leurs actions : les êtres dotés de mauvaise conduite du corps, de la parole, et de l'esprit, qui méprisaient les nobles et avaient de fausses vues et qui ont agi sous l'influence de ses fausses vues - à la dissolution du corps, après la mort sont réapparus dans des sphères de privation, dans de mauvaises destinées, dans des royaumes inférieurs, en enfer. Mais les êtres qui y avaient une bonne conduite du corps, de la parole et de l'esprit qui ne méprisaient pas les nobles, qui avaient des vues justes et agissaient sous l'influence de ces vues justes - à la dissolution du corps, après la mort réapparaissant dans de bonnes destinées, dans des mondes merveilleux. Au moyen de l'œil divin, épuré et surpassant l'œil humain - j'ai vu ainsi des êtres mourir et réapparaître et j'ai discerné comment ils sont devenus inférieurs ou supérieurs, beaux ou laids, chanceux ou malheureux selon leurs actions. Ceci était la deuxième connaissance que j'avais atteinte dans le deuxième tiers de la nuit. L'ignorance avait été détruite ; la connaissance avait surgi ; l'obscurité avait été détruite ; la lumière avait surgi comme cela se produit chez quelqu'un qui est prudent, ardent et résolu. Mais le sentiment plaisant qui avait surgi de cette façon n'a pas envahi mon esprit et n'y est pas demeuré.

Alors que mon esprit était concentré ainsi, épuré, lumineux, sans tache, débarrassé des souillures, malléable, régulier et avait atteint le calme, je l'ai dirigé vers la connaissance de la fin des choses composées. J'ai discerné telle qu'elle est la souffrance, l'origine de la souffrance, la fin de la souffrance et la voie menant vers la fin de cette souffrance. J'ai discerné telles qu'elles sont les choses composées, l'origine des choses composées, la fin des choses composées et la voie menant vers la fin des choses composées.

Mon cœur, voyant ce fait, avait été libéré de l'attachement à la sensualité, libéré de l'attachement au devenir, libéré de l'attachement à l'ignorance. Avec le détachement, il y eut la connaissance que j'étais libéré. J'ai discerné qu'il n'y avait plus de renaissance pour moi, que la vie sainte avait été bien menée, que la tâche avait été accomplie. Il n'y avait plus rien à faire pour moi dans ce monde. Ceci est la troisième connaissance que j'avais atteinte dans le troisième tiers de la nuit. L'ignorance avait été détruite ; la connaissance avait surgi ; l'obscurité avait été détruite ; la lumière avait surgi comme cela se produit chez quelqu'un qui est prudent, ardent et résolu. Mais le sentiment plaisant qui avait surgi de cette façon n'a pas envahi mon esprit et n'y est pas demeuré.