

Les Livrets du Refuge



# **Le Dhamma est partout**

**Ajahn Chah**

Textes choisis n°24



**Le Dhamma est partout**

Les *Livrets du Refuge* sont disponibles au  
Centre Bouddhiste Theravada Le Refuge  
ainsi que dans certains monastères de la Tradition de la Forêt.

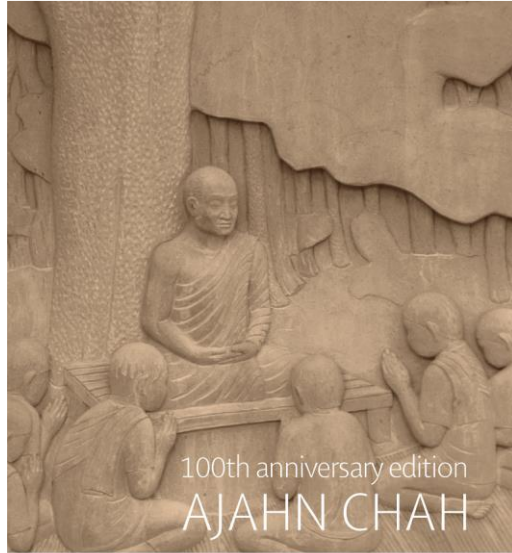
Ils sont mis gracieusement à disposition sur le site :

*[www.refugebouddhique.com](http://www.refugebouddhique.com)*

Ils ne peuvent en aucun cas être utilisés à des fins commerciales.

La distribution gratuite de ces livrets est rendue possible grâce à  
des dons individuels ou collectifs spécialement affectés à la  
publication des enseignements bouddhistes.

# Ajahn Chah



*Cette photo représente Ajahn<sup>1</sup> Chah dispensant un enseignement à des villageois de Bahn Kor, son lieu de naissance, au nord-est de la Thaïlande. Il est assis sous le grand manguier, au centre du monastère de forêt qui venait de se créer autour de lui en mars 1954 : Wat Nong Pah Pong.*

*La scène rappelle le premier soir de pleine lune au nouveau monastère, lorsqu' Ajahn Chah a averti ses auditeurs que des lumières étranges allaient apparaître dans le ciel. Derrière lui on distingue l'un des tout premiers koutis bâtis dans la forêt.*

*Cette sculpture a été posée sur le pilier de pierre commémoratif du lieu de naissance d' Ajahn Chah, à Bahn Kor, en janvier 2018, année du centenaire de sa naissance.*

---

<sup>1</sup> Ajahn : Mot thaï signifiant « enseignant » ou « maître ». Devant le nom d'un moine, on le traduit souvent par « Vénérable ».



Les Livrets du Refuge

# **Le Dhamma est partout**

**Ajahn Chah**

Titre original : *Everything is Teaching Us*  
Traduction Jeanne Schut

Textes choisis n°24





## L'importance d'être attentif

Le Bouddha nous a appris à voir le corps dans le corps<sup>2</sup>. Qu'est-ce que cela signifie ? Nous avons tous entendu parler des trente-deux parties du corps, à commencer par les cheveux, les ongles, les dents et la peau. Alors, comment voit-on le corps dans le corps ? « Voir le corps dans le corps » signifie avoir conscience que toutes ces différentes parties sont impermanentes, insatisfaisantes et impersonnelles. Dès lors, il n'est plus nécessaire d'entrer dans le détail et de méditer sur les différentes parties séparément. C'est comme avoir un panier plein de fruits. Après avoir compté tous les fruits, nous savons ce que contient le panier. Ensuite, si nous en avons besoin, nous prenons le panier et nous l'emportons avec tout ce qu'il contient. Nous savons que tous les fruits sont là ; nous n'avons donc pas besoin de les recompter.

Après avoir médité sur les trente-deux parties du corps et avoir clairement vu qu'elles n'ont rien de stable ou de permanent, il est inutile de nous fatiguer à les séparer et à les contempler dans le détail – tout comme il serait inutile de vider le contenu du panier pour recompter les fruits. Par contre, nous emportons le panier avec nous, nous nous déplaçons avec attention et prudence, en prenant soin de ne pas trébucher et tomber.

Lorsque nous voyons le corps dans le corps, autrement dit lorsque nous voyons le Dhamma dans le corps, nous savons que ce corps, comme celui de tous les êtres, est un phénomène impermanent ; nous n'avons pas besoin d'explications détaillées. Quand nous sommes assis en méditation comme cela, l'attention est constamment aux commandes et nous connaissons la vraie nature de toute chose. Dès lors, méditer devient très simple. C'est la même chose quand nous

---

<sup>2</sup> Allusion à l'une des techniques de méditation proposées par le Bouddha dans le *Mahasatipatthana Sutta* : la méditation sur les 32 parties du corps.

méditons sur *bouddho*<sup>3</sup>. « Bouddho » signifie avoir une pleine connaissance et une présence d'esprit stable et consciente. Voilà ce qu'est la méditation. Si nous comprenons ce qu'est vraiment *bouddho*, nous n'avons pas besoin de répéter le mot.

Ceci dit, la plupart des gens ne comprennent pas bien la méditation. Nous pratiquons en groupe mais, souvent, ils ne savent pas vraiment de quoi il retourne. Certains pensent qu'il est très difficile de méditer. « Je viens au monastère mais je ne peux pas m'asseoir en méditation. Je n'ai pas beaucoup d'endurance. Mes jambes me font mal, mon dos me fait mal, j'ai des douleurs partout. » Alors, ils jettent l'éponge et ne reviennent plus, persuadés qu'ils ne savent pas faire.

En réalité, pratiquer le *samadhi*<sup>4</sup> ne veut pas dire s'asseoir ni même marcher en méditation. Ce n'est pas non plus être couché ou debout. Être assis, marcher, fermer ou ouvrir les yeux, ne sont que de simples actions. Avoir les yeux fermés ne signifie pas nécessairement que l'on pratique le *samadhi*. Cela pourrait juste vouloir dire que la personne somnole, que son esprit est ensommeillé. Si on est assis les yeux fermés, avec la tête qui dodeline sans cesse et la bouche ouverte, on n'est pas en train de méditer ! On est juste assis les yeux fermés. Être en *samadhi* et avoir les yeux fermés sont deux choses bien différentes. Le vrai *samadhi* peut être pratiqué les yeux ouverts ou fermés, assis ou en marchant, debout ou couché.

Être en *samadhi* signifie avoir l'esprit fermement focalisé sur un point, une attention tous azimuts, ainsi que réserve et vigilance. On est constamment conscient de ce qui est juste et de ce qui ne l'est pas, on observe tous les phénomènes mentaux qui apparaissent dans l'esprit. Quand celui-ci s'évade vers des pensées d'aversion ou de

---

<sup>3</sup> Technique de méditation proposée par les moines de la forêt de Thaïlande : inspirer sur la syllabe « boud- » et expirer sur « -dho ».

<sup>4</sup> *Samadhi* : mot pali désignant l'une des deux grandes techniques de méditation, la méditation du calme mental qui s'obtient en focalisant l'esprit sur un unique objet – le plus souvent, la respiration.

désir, on en est conscient. Certains se découragent : « Je n'y arrive pas. Dès que je m'assois en méditation, je me mets à penser à la maison. C'est très mal. » Hé ! Si c'était très mal, le Bouddha n'aurait jamais trouvé l'Éveil. Il a passé cinq ans à se battre avec son esprit, à penser à sa maison et à sa famille. Ce n'est qu'au bout de six ans qu'il s'est éveillé.

Certains pensent donc que ces brusques apparitions de pensées sont quelque chose de mal ou de mauvais. Si on a envie de tuer quelqu'un mais qu'on en prend aussitôt conscience en sachant qu'il est mal de tuer, on se retient et on n'agit pas. Est-ce mal ? Qu'en pensez-vous ? Ou si on a envie de dérober un objet mais qu'on se souvient très vite qu'il est mal de voler et qu'on s'en abstient, a-t-on créé du mauvais *kamma* ? Il ne faut pas croire que chaque fois qu'une envie nous prend, nous accumulons automatiquement du mauvais *kamma*. Si c'était le cas, comment y aurait-il une voie de libération ? Les impulsions ne sont que des impulsions. Les pensées ne sont que des pensées. Quand elles se présentent, rien n'a encore été créé. Ensuite, si on les met en œuvre au travers du corps, de la parole ou de l'esprit, on crée effectivement quelque chose ; *avijja*, l'ignorance, a pris le contrôle. Mais si, tout de suite après avoir eu l'impulsion de voler, vous en avez conscience et vous savez que c'est mal, c'est *vijja*, la sagesse, qui est présente. L'impulsion mentale n'a pas été mise à exécution.

Dans ce cas, l'attention est arrivée à temps, la sagesse est apparue et elle a éclairé la situation. Si, au contraire, après l'instant où la pensée de voler apparaît, on agit dans ce sens, c'est le *dhamma* de l'égarement ! Et les actions du corps, de la parole et de l'esprit qui s'ensuivront engendreront des résultats négatifs.

C'est ainsi que les choses fonctionnent. Une simple pensée n'entraîne pas de *kamma* négatif. Si nous n'avions pas de pensées, comment la sagesse se développerait-elle ? Certains voudraient que leur esprit soit complètement vide quand ils s'assoient en méditation ; c'est une compréhension erronée.

Je parle ici d'un *samadhi* qui s'accompagne de sagesse. En fait, le Bouddha n'a pas recommandé de trop approfondir le *samadhi*. Il ne voulait pas forcément de *jhana* et de *samapatti*<sup>5</sup>. *Samadhi* n'est qu'un des huit facteurs de la voie. *Sila*, *samadhi* et *pañña*<sup>6</sup> sont des composantes ou des ingrédients – comme les ingrédients que l'on utilise pour faire la cuisine. On ajoute des épices pour donner du goût mais l'important, c'est la nourriture, pas les épices. Il en va de même pour la pratique du *samadhi*. Les enseignants du Bouddha, Uddaka et Alara, insistaient énormément sur la pratique des *jhana* et les différents pouvoirs qui en découlent, comme la clairvoyance, par exemple. Mais quand on arrive à ce stade, il est difficile de faire marche arrière. Dans certains centres, on enseigne ce profond calme mental, on apprend à rester assis dans la béatitude ; mais ensuite, les méditants sont intoxiqués par leur *samadhi*. S'ils ont développé *sila*, ils sont intoxiqués par leur *sila*. S'ils avancent sur la voie, ils sont intoxiqués par la voie, éblouis par sa beauté et par les merveilles dont ils font l'expérience... et ils n'atteignent jamais la véritable destination.

Le Bouddha a qualifié cela d'« erreur subtile ». Ce n'est pas incorrect pour ceux qui en sont encore à un niveau grossier, mais ce que le Bouddha souhaitait vraiment, c'est que nous ayons juste assez de *samadhi* pour calmer le mental, sans pour autant rester bloqués à ce niveau. Une fois que nous nous sommes entraînés au *samadhi* et que nous l'avons développé, il doit évoluer en direction de la sagesse.

Le *samadhi* qui est au niveau de *samatha*, le calme mental, est comme une grosse pierre posée sur de l'herbe. Quand le *samadhi* est fermement installé, même avec les yeux ouverts la sagesse est présente. Une fois que la sagesse est apparue, elle embrasse tout et donne la direction juste à tout. Le Bouddha ne voulait pas que nous nous enfermions dans des niveaux trop profonds de concentration et

---

<sup>5</sup> Niveaux de concentration très profonds.

<sup>6</sup> Vertu, méditation et sagesse : les trois catégories dans lesquelles sont regroupés les huit facteurs du Noble Octuple Sentier, la voie que le Bouddha recommande de suivre pour arriver à la libération de la souffrance et à l'Éveil.

de cessation car cela peut devenir une distraction qui nous fait oublier la voie.

Nous ne devons donc nous attacher ni à la posture assise ni à aucune autre posture particulière. Le *samadhi* ne réside pas dans le fait d'avoir les yeux clos ou ouverts, pas plus que dans la posture. Que l'on soit assis, debout, couché ou en train de marcher, le *samadhi* est omniprésent dans toutes les postures et dans toutes les activités. Les personnes âgées qui ont souvent du mal à garder la posture assise, ont d'excellentes capacités de contemplation et pratiquent facilement le *samadhi*. Elles peuvent, elles aussi, développer beaucoup de sagesse.

Pourquoi peuvent-elles développer la sagesse ? Parce que tout les y pousse. Quand elles ouvrent les yeux, elles ne voient pas aussi bien qu'autrefois. Leurs dents leur font mal et tombent. Leur corps est douloureux la plupart du temps. C'est précisément là que l'on peut étudier. Donc, en réalité, la méditation est facile pour les personnes âgées. Elle est plus difficile pour les jeunes : ils ont de bonnes dents qui leur permettent d'apprécier ce qu'ils mangent, ils dorment profondément, leurs facultés sont intactes et le monde leur paraît très agréable et attirant, de sorte qu'ils en sont complètement aveuglés. Quand les anciens mâchent quelque chose de dur, ils ont tout de suite mal – mais c'est précisément là que les *devaduta*<sup>7</sup> leur parlent ; ils leur donnent une leçon tous les jours ! Quand ils ouvrent les yeux, leur vue est trouble ; le matin le dos leur fait mal ; le soir, ce sont les jambes qui leur pèsent. C'est tout à fait cela ! C'est vraiment un excellent sujet d'étude. Parmi les plus âgés d'entre vous, certains disent qu'ils ne peuvent pas méditer. Sur quoi voulez-vous méditer ? De qui allez-vous apprendre la méditation ?

Voilà ce que signifie « voir le corps dans le corps et les sensations dans les sensations. » Les voyez-vous ou bien essayez-vous d'y échapper ? Dire que vous ne pouvez pas pratiquer parce que vous

---

<sup>7</sup> Les *devaduta* sont les « messagers divins » – la maladie, la vieillesse et la mort – qui incitent les humains à pratiquer avec un sentiment d'urgence.

êtes trop âgé est une erreur de compréhension. La vraie question est : voyez-vous les choses clairement ? Les personnes âgées ont beaucoup de pensées, beaucoup de sensations, beaucoup de difficultés et de douleurs. Tout apparaît ! Si elles méditent, elles peuvent vraiment en témoigner. Voilà pourquoi je dis que la méditation est facile pour les anciens. Ce sont eux qui peuvent y arriver le mieux. Tout le monde dit : « Quand je serai vieux (ou vieille), j'irai au monastère. » Si vous comprenez ce que je vous dis, ce sera tout à fait vrai mais vous devez le voir en vous. Quand vous vous asseyez, c'est vrai ; quand vous êtes debout, c'est vrai ; quand vous marchez, c'est vrai. Tout vous est pénible, il y a des obstacles partout... et c'est ainsi que toutes les situations ont quelque chose à vous apprendre. N'est-ce pas vrai ? Pouvez-vous simplement vous lever et partir aussi facilement qu'autrefois ? Quand vous vous levez, vous dites : « Aïe ! » Vous ne l'avez pas remarqué ? Et encore : « Aïe ! » quand vous marchez. La douleur vous aiguillonne.

Quand on est jeune, on se lève et on marche, on va où l'on veut, mais on ne sait pas grand-chose. Quand on est âgé, chaque fois qu'on se lève, c'est avec des « aïe, aïe, aïe ». Vrai ou pas ? De sorte que, chaque fois que vous bougez, vous avez l'occasion d'apprendre quelque chose ! Alors, comment pouvez-vous dire qu'il est difficile de méditer ? Où voudriez-vous regarder sinon ici ? Les choses sont exactement comme elles doivent être. Les *devaduta* vous envoient un message très clair. Les *sankhara*<sup>8</sup> vous disent qu'ils ne sont ni stables ni permanents, ni vous ni à vous. Ils vous le disent à chaque instant.

Mais nous voyons les choses différemment. Nous ne trouvons pas cela bien. Nous avons une vision erronée des choses et nos idées sont bien loin de la vérité. En réalité, les personnes âgées peuvent voir l'impermanence, la souffrance et l'impersonnalité, et ont ainsi un accès direct au détachement des passions et au lâcher-prise. La

---

<sup>8</sup> *Sankhara* : tous les phénomènes physiques et mentaux.

preuve est juste là, en eux, à chaque instant. Je pense que c'est une très bonne chose.

Avoir en soi la sensibilité qui permet d'être constamment conscient de ce qui est juste et de ce qui ne l'est pas, c'est *bouddho*. Il n'est pas nécessaire de répéter constamment le mot *bouddho*. Vous avez déjà compté les fruits qui sont dans le panier. Chaque fois que vous vous asseyez, vous n'êtes pas obligé de vous embêter à sortir tous les fruits pour les recompter. Vous pouvez les laisser dans le panier. C'est seulement quand on s'y attache de manière erronée qu'on le refait sans cesse. On s'arrête sous un arbre, on vide le panier, on compte les fruits et on les remet en place. Au prochain arrêt, on recommence – mais on ne fait que recompter les mêmes fruits ! C'est du pur attachement. On a peur de se tromper si on ne recompte pas. De même, on a peur de mal faire si on ne répète pas sans cesse le mot *bouddho*. Quelle erreur pourrions-nous faire ? C'est seulement si on ne sait pas combien il y a de fruits qu'on doit les compter. Une fois qu'on le sait, on peut se détendre et les laisser dans le panier. Quand vous êtes assis en méditation, soyez juste assis. Quand vous êtes couché, soyez juste couché – tous vos fruits sont là, avec vous.

Quand on pratique la vertu et que l'on crée des mérites, on dit : « *Nibbana paccayo hotu* » – « Puisse cet acte être une condition pour la réalisation du *nibbana*. » En tant que condition pour la réalisation du *nibbana*, faire des offrandes est bien. Suivre les préceptes est bien. Pratiquer la méditation est bien. Écouter les enseignements sur le Dhamma est bien. Puissent ces actions devenir des circonstances propices à la réalisation du *nibbana*.

Mais qu'est-ce que le *nibbana*, finalement ? *Nibbana* signifie aucun attachement. *Nibbana* signifie ne pas attacher une importance trop grande aux situations. *Nibbana* signifie lâcher prise. Faire des offrandes, accomplir des actes méritoires, observer les préceptes moraux et méditer sur la bienveillance... Le but de ces pratiques est de nous libérer de nos pollutions mentales et de nos attachements, nous libérer de tout désir – désir d'être ou de devenir quoi que ce

soit –, pour libérer l'esprit, de sorte qu'il soit vide d'un excès de préoccupation pour soi, vide du concept de « moi » et « les autres ».

*Nibbana paccayo hotu* : « Puisse cela devenir une cause pour la réalisation du *nibbana* ». Pratiquer la générosité, c'est abandonner, lâcher prise. Écouter les enseignements doit nous permettre d'acquérir des connaissances pour abandonner et lâcher prise, pour éradiquer l'attachement à ce qui est bien et à ce qui est mal. Au début, nous méditons pour devenir conscients de ce qui est erroné et de ce qui est mal. Quand nous en sommes conscients, nous abandonnons tout cela et nous pratiquons ce qui est bon. Ensuite, quand vous avez développé la capacité à faire le bien, n'allez pas vous y attacher. Restez dans le juste milieu du bien ou au-dessus – pas en-dessous. Quand nous nous situons en-dessous, le bien nous manipule et nous en devenons esclaves. Quand nous en sommes esclaves, il nous force à créer toutes sortes de façons d'agir et à créer du mauvais *kamma*<sup>9</sup>. Il peut nous conduire à faire n'importe quoi et le résultat sera la même souffrance et les mêmes circonstances affligeantes dans lesquelles nous nous trouvions auparavant.

Abandonnez le mal et développez le mérite – abandonnez le négatif et développez le positif. Quand vous développez le mérite, restez au-dessus de lui. Restez au-dessus du mérite et du démérite, au-dessus du bien et du mal. Continuez à pratiquer avec un esprit qui lâche, qui laisse aller les choses et se libère. Quoi que vous fassiez, le résultat sera le même : si vous agissez avec un esprit de lâcher-prise, ce sera une cause pour la réalisation du *nibbana*. Ce que vous faites quand vous êtes libre du désir, libre de pollution mentale, libre de l'attachement, se fond dans la voie, dans la noble vérité, le *saccadhamma*. Connaître les quatre Nobles Vérités signifie avoir la

---

<sup>9</sup> *Kamma* (en pali) ou karma (en sanskrit) signifie « action ». Dans le contexte bouddhique, tout acte intentionnel du corps, de la parole ou de l'esprit engendre des conséquences proportionnelles à l'intention qui l'a guidé.



sagesse de reconnaître *tanha*<sup>10</sup>, l'origine de *dukkha*<sup>11</sup>. *Kamataṇha*, *bhavataṇha* et *vibhavataṇha* sont l'origine, la source. Si on souhaite quelque chose, si on veut devenir quelque chose, on nourrit *dukkha*, on génère *dukkha* parce que c'est précisément ce qui donne naissance à *dukkha*. Ce sont les causes. Si nous créons les causes de *dukkha*, *dukkha* apparaît. La cause est *vibhavataṇha* : ce désir avide et insatiable. On devient esclave du désir et, à cause de lui, on crée du *kamma* en commettant toutes sortes de mauvaises actions qui engendrent la souffrance. En d'autres termes, *dukkha* est l'enfant du désir et le désir est engendré par *dukkha*. Quand les parents sont là, l'enfant naît. Sans le désir (les parents) *dukkha* (l'enfant) ne peut pas être engendré, il n'y aura pas de progéniture.

Voilà sur quoi nous pouvons focaliser la méditation. Nous devrions voir tous les aspects de *tanha* qui engendrent en nous le désir. Mais parler du désir crée parfois de la confusion. Certains croient que toutes les formes de désir – comme le désir de nourriture et de conditions matérielles nécessaires à la vie – sont *tanha*. Pas du tout. Ce genre de désir est tout à fait ordinaire et naturel. Quand on a faim et qu'on a un désir de nourriture, on peut manger, tout simplement. C'est un désir tout à fait normal, qui est contenu dans certaines limites et n'a pas de conséquences néfastes. Ce genre de désir n'est pas de la sensualité. S'il y a sensualité, c'est qu'il s'agit d'autre chose. On aura envie de plus de choses à consommer, on recherchera certains saveurs, on recherchera une forme de plaisir qui engendrera des difficultés et des problèmes, comme boire de l'alcool fort ou de la bière.

Certains touristes m'ont parlé d'un endroit où les gens mangent le cerveau de singes vivants. On met un singe au milieu de la table et

---

<sup>10</sup> *Tanha* signifie littéralement « la soif du désir ». *Kamataṇha*, *bhavataṇha* et *vibhavataṇha* sont les trois grandes catégories de ce type de désir très puissant : le désir sensoriel, le désir d'exister et le désir de ne pas exister.

<sup>11</sup> *Dukkha* : mot qui inclut toutes les formes de souffrance, depuis la plus petite irritation jusqu'à la douleur la plus violente.

on lui ouvre le crâne. Ensuite, les personnes mangent le cerveau à la cuillère. Manger ainsi, c'est se comporter comme des démons ou des fantômes affamés ; cela n'a rien de naturel ou d'ordinaire. Agir ainsi devient *taṇha*. Ces personnes disent que le sang des singes les fortifie ; alors ils les capturent et, en les mangeant, ils boivent de l'alcool et de la bière. Ce n'est pas une façon ordinaire de se nourrir. C'est un comportement digne des fantômes et des démons qui sont enlisés dans le désir des sens. C'est manger du charbon, manger du feu, manger de tout n'importe où. C'est ce type de désir que l'on appelle *taṇha*. Aucune modération. Tout ce que font ces personnes est excessif, qu'il s'agisse de parler, de penser ou de se vêtir. Mais si nous mangeons, dormons et accomplissons nos activités indispensables avec modération, il n'y a aucun mal à cela. Vous devez donc être attentifs à votre relation à ces activités quotidiennes de façon à ce qu'elles ne deviennent pas sources de souffrance. Si nous savons être modérés et mesurés dans nos besoins, nous pouvons être à notre aise.

Pratiquer la méditation et générer mérite et vertu ne sont pas vraiment des choses bien difficiles à faire, à condition que nous les comprenions bien. Que signifie mal agir ? Qu'est-ce que le mérite ? Le mérite est ce qui est bon et beau, ne nuire ni à soi ni aux autres par la pensée, la parole ou l'action. Si nous nous comportons ainsi, le bonheur est présent. Rien de négatif n'est créé. Voilà ce que signifie le mérite. Voilà ce que signifie bien agir.

Il en va de même pour les offrandes et les gestes de charité. Quand nous donnons, qu'essayons-nous de faire ? Donner doit avoir pour but de détruire la préoccupation pour soi, la croyance en un « moi » liée à l'égoïsme. L'égoïsme est une souffrance extrême et puissante. Les personnes égoïstes veulent toujours être meilleures que les autres et obtenir plus que les autres. Un exemple simple : après avoir mangé, l'égoïste ne voudra pas laver sa vaisselle. Il laissera quelqu'un d'autre s'en occuper. S'il fait partie d'un groupe, il se reposera sur le groupe et, après avoir mangé, il s'en ira. Voilà ce qu'est l'égoïsme : ne pas être responsable et mettre le fardeau sur les

épaules des autres. En réalité, l'égoïste ne se soucie pas de lui-même, ne fait rien pour lui-même et ne s'aime pas vraiment. Quand on pratique la générosité, on essaie de purifier son cœur de ce genre d'attitude. C'est ce que l'on appelle « créer du mérite par le don », afin d'avoir un esprit empli de compassion et d'intérêt envers tous les êtres vivants, sans exception.

Si nous pouvons être libérés de cette seule chose, l'égoïsme, nous serons comme le Bouddha. Il ne faisait rien pour lui-même mais recherchait le bien de tous. Si nous avons « la voie et le fruit de la voie »<sup>12</sup> dans le cœur de cette manière, nous progresserons à coup sûr. Une fois affranchis de l'égoïsme, toutes les activités vertueuses, les gestes de générosité et la méditation nous mèneront à la libération. Quiconque pratique ainsi deviendra libre et ira au-delà – au-delà des conventions et des apparences.

Nous pouvons tous comprendre les principes fondamentaux de la pratique. Par exemple, si nous manquons de sagesse, nos actes de générosité n'engendreront aucun mérite. Sans la compréhension juste, nous pensons qu'être généreux signifie simplement donner. « Quand j'aurai envie de donner, je donnerai. Si j'ai envie de voler quelque chose, je le vole. Ensuite, si je me sens généreux, je ferai une offrande. » C'est comme avoir un tonneau rempli d'eau. Vous en retirez un seau plein puis vous en reversez un seau plein. Vous retirez et vous reversez, encore et encore. Quand allez-vous vider le tonneau ? Peut-il y avoir une fin ? Pensez-vous qu'agir ainsi peut vous aider à atteindre l'Éveil ? Le tonneau finira-t-il par se vider ? Un seau en moins, un seau en plus – en verrez-vous jamais le fond ?

Faire des allers-retours ainsi, c'est *vatta*, le cercle sans fin. Si nous parlons de vraiment lâcher prise, d'abandonner le bien comme le mal, il faudra uniquement vider l'eau. Même s'il n'en reste qu'un peu au fond, vous la retirez. Vous n'en ajoutez plus et vous continuez à en retirer. Même si vous n'avez qu'une petite cuillère pour vider

---

<sup>12</sup> La voie et les fruits de la voie sont les deux étapes de chacun des quatre degrés d'Éveil.

l'eau, vous faites ce que vous pouvez et le tonneau finira par être vide. Mais si vous retirez un seau d'eau et vous en reversez un autre, vous retirez et vous reversez – qu'en pensez-vous ? Quand verrez-vous le fond du tonneau ? Le Dhamma n'a rien d'inaccessible. Il est juste ici, dans le tonneau. Vous pouvez faire l'expérience à la maison. Essayez ! Pourrez-vous vider un tonneau de cette manière ? Exercez-vous toute la journée de demain et voyez ce qui se passe.

Le Bouddha nous a recommandé « d'abandonner toute forme de mal, de pratiquer ce qui est bien et de purifier l'esprit. » Nous abandonnons d'abord les actes répréhensibles, puis commençons à développer le bien. Qu'est-ce que le bien, le méritoire ? Où le trouve-t-on ? C'est comme des poissons dans un tonneau rempli d'eau. Si nous vidons toute l'eau, nous attraperons les poissons – voilà une façon simple de l'exprimer. Par contre, si nous passons notre temps à vider l'eau et à en remettre, les poissons resteront dans le tonneau. Si nous n'éliminons pas toutes les formes de mauvaises actions, nous ne verrons pas le mérite et nous ne verrons pas ce qui est vrai et juste. En sortant l'eau et en la reversant, encore et encore, nous resterons tels que nous sommes. En faisant des allers-retours comme cela, nous ne faisons que perdre notre temps et toutes nos actions n'ont aucun sens. Écouter les enseignements n'a pas de sens. Faire des offrandes n'a pas de sens. Tous nos efforts pour pratiquer sont vains. Nous ne comprenons pas les principes de la voie du Bouddha, de sorte que nos actions ne portent pas les fruits souhaités.

Lorsque le Bouddha parlait de la pratique, il ne s'adressait pas uniquement à des moines et des nonnes. Il enseignait comment pratiquer de manière juste. *Supaṭipanno* signifie « ceux qui pratiquent bien ». *Ujupaṭipanno* signifie « ceux qui pratiquent directement ». *Ñayapaṭipanno*, « ceux qui pratiquent pour atteindre la voie, le fruit de la voie et le *nibbana*. » Les *samicipaṭipanno* sont « ceux qui pratiquent orientés vers la vérité ». Ce pourrait être n'importe qui. Voilà ceux qui composent le Saṅgha des vrais disciples (*savaka*) du Bouddha. Les femmes et les hommes qui vivent dans le monde peuvent être des *savaka*. Amener ces qualités à leur

aboutissement est ce qui fait d'une personne un *savaka*. On peut être un vrai disciple du Bouddha et atteindre l'Éveil.

Pour la plupart, nous, bouddhistes, n'avons pas une compréhension aussi complète. Nos connaissances ne vont pas aussi loin. Nous accomplissons certaines activités en pensant que nous en tirerons un certain mérite. Nous pensons qu'écouter les enseignements ou faire des offrandes est méritoire. C'est ce que l'on nous a appris. Mais si quelqu'un fait des offrandes pour obtenir des mérites, il crée, en réalité, du mauvais *kamma*.

Vous avez du mal à comprendre que celui qui fait un don pour obtenir du mérite accumule aussitôt du mauvais *kamma*. Si, au contraire, on fait une offrande pour lâcher prise et libérer l'esprit, ce don engendre du mérite. Mais si on le fait pour obtenir quelque chose, c'est du mauvais *kamma*.

Écouter les enseignements pour vraiment comprendre la voie du Bouddha est difficile. Le Dhamma devient difficile à comprendre lorsque la pratique – suivre les préceptes, s'asseoir en méditation, faire des offrandes – a pour but d'obtenir quelque chose en retour. Nous voulons des mérites, nous voulons quelque chose. En réalité, si quelque chose est gagné, qui le gagne ? C'est nous. Quand c'est perdu, à qui appartient ce qui est perdu ? Celui qui n'a rien ne perd rien. Et quand c'est perdu, qui en souffre ?

Ne pensez-vous pas que vivre pour obtenir des choses engendre de la souffrance ? Sinon, vous pouvez continuer comme avant, à essayer de tout obtenir. Mais si nous faisons le vide dans l'esprit, nous gagnons tout : les sphères supérieures, le *nibbana* et toutes les réalisations qui vont avec – nous gagnons tout cela. En faisant des offrandes, nous n'avons aucun attachement, aucun but ; l'esprit est vide et détendu. Nous pouvons lâcher prise et tout déposer.

C'est comme porter une bûche et se plaindre de son poids. Si quelqu'un vous dit de la poser, vous répondez : « Ah mais, si je la pose, je n'aurai plus rien. » En effet, maintenant vous avez quelque chose, vous avez le poids à supporter – mais vous n'avez pas la

légèreté ! Alors, voulez-vous la légèreté, ou préférez-vous continuer à porter ce poids ? L'un dit de la poser, et l'autre répond qu'il a peur de ne plus rien avoir. C'est un dialogue de sourds.

Nous voulons le bonheur, nous voulons le bien-être, nous voulons la tranquillité et la paix. Autrement dit, nous voulons la légèreté. Nous portons la bûche et quelqu'un nous voit et nous dit de la poser. Nous répondons que nous ne pouvons pas car, que nous resterait-il ensuite ? L'autre insiste. Il dit que si nous la lâchons, nous pourrions avoir quelque chose de mieux. Les deux ont du mal à communiquer.

Si nous faisons des offrandes et accomplissons de bonnes actions pour obtenir quelque chose, cela ne fonctionne pas. Ce que nous obtenons, c'est le devenir et la naissance. Ce n'est pas une cause qui aura pour effet la réalisation du *nibbana*. *Nibbana* est synonyme de renoncement et de lâcher-prise. Essayer d'obtenir, de s'accrocher, de donner du sens aux choses, ne permet pas de réaliser le *nibbana*. Le Bouddha voulait que nous regardions ici-même, cet espace vide du lâcher-prise. C'est cela le mérite. C'est l'action juste.

Une fois que nous avons pratiqué correctement, accompli toutes sortes de mérites et développé la vertu, nous devrions sentir que nous avons fait notre part. Nous ne devrions pas pousser plus loin. Nous pratiquons dans le but d'abandonner les pollutions mentales et l'avidité, pas pour créer des pollutions mentales, de l'avidité et de l'attachement. Alors, où allons-nous ? Nous n'allons nulle part. Notre pratique est correcte et vraie.

La plupart d'entre nous, bouddhistes, bien que nous suivions les pratiques et les enseignements, avons du mal à comprendre ce genre de discours. C'est parce que Mara – qui personnifie l'ignorance, l'avidité, le désir d'obtenir, d'avoir et d'être – enserre notre esprit. Notre bonheur ne peut pas durer. Par exemple, lorsque nous sommes emplis de haine envers quelqu'un, notre esprit en est submergé et ne nous laisse aucun répit. Nous pensons tout le temps à cette personne, en imaginant le moyen de lui faire du mal. Les pensées ne s'arrêtent jamais. Peut-être qu'un jour l'occasion se présente d'aller chez lui, de le maudire et de lui dire ses quatre vérités. Nous nous sommes un

peu libérés mais cela met-il fin à nos pollutions mentales ? Nous avons trouvé un moyen de nous défouler et nous nous sentons mieux. Mais nous ne nous sommes pas débarrassés de la souffrance de la colère, n'est-ce pas ? Il y a une certaine jouissance à activer les pollutions mentales et l'avidité, mais c'est très limité. Nous conservons ces poisons en nous et lorsque les conditions seront réunies, ils s'embraseront encore et plus violemment qu'avant. Nous voudrions alors trouver à nouveau un soulagement temporaire. Croyez-vous que les poisons du mental pourront disparaître ainsi ?

La même chose se produit lorsqu'un homme perd son épouse ou son enfant ou qu'il subit de grosses pertes financières. Il boit pour noyer son chagrin. Il va au cinéma pour alléger son chagrin. En est-il vraiment soulagé ? En réalité, le chagrin ne fait que grandir mais, sur le moment, ces distractions lui permettent d'oublier ce qui s'est passé, alors il croit que c'est un moyen de guérir sa peine. C'est comme si vous aviez une coupure sous le pied qui rend la marche douloureuse. Tout ce qui entre en contact avec cette coupure fait mal, de sorte que vous boitez et vous vous lamentez. Mais si vous rencontrez un tigre en chemin, vous fuirez et courrez sans penser à cette coupure. La peur du tigre est beaucoup plus puissante que la douleur du pied ; c'est comme si la douleur avait disparu ; la peur en a amenuisé l'importance.

Imaginons que vous rencontriez des problèmes au travail ou à la maison qui vous semblent terriblement graves. Alors vous vous enivrez et, dans cet état d'ivresse, où l'illusion est encore plus profonde, les soucis ne vous dérangent plus autant. De ce fait, vous pensez que cela a solutionné vos problèmes et soulagé votre malheur. Mais quand vous aurez dessaoulé, les vieux tourments réapparaîtront. Qu'est-il donc arrivé à votre solution ? Vous continuez à noyer les problèmes dans la boisson mais ils reviennent sans cesse. Vous finirez peut-être par avoir une cirrhose mais vous ne serez pas débarrassé de vos soucis pour autant. Et puis, un jour, vous mourrez.

On trouve un certain réconfort et un certain bonheur dans cette sorte de solutions, mais c'est le bonheur des imbéciles. C'est ainsi que les imbéciles tentent de mettre fin à leur souffrance – il n'y a là aucune sagesse. Toutes ces situations de confusion se mélangent dans l'esprit et donnent une fausse sensation de bien-être. Si l'esprit est autorisé à suivre ses humeurs et ses tendances, il ressent un certain bonheur. Mais ce bonheur retient toujours en lui le malheur et, chaque fois que celui-ci éclatera, les souffrances et le désespoir empireront. C'est comme avoir une blessure. Si nous la traitons en surface alors que l'infection est à l'intérieur, elle ne guérit pas. Elle peut paraître propre pendant un certain temps, mais quand l'infection se propagera, il faudra opérer. Si l'infection interne n'est jamais guérie, nous pouvons soigner en surface encore et encore sans obtenir de résultat. Ce que l'on voit de l'extérieur peut sembler bien pendant un certain temps, mais à l'intérieur, l'infection est toujours présente.

Ainsi va le monde. Les affaires du monde ne sont jamais terminées ; c'est pourquoi, dans toutes les sociétés, les lois essaient constamment de résoudre de nouveaux problèmes. On crée sans cesse de nouvelles règles pour faire face à différentes situations et difficultés. Un souci semble être réglé pendant un certain temps mais, plus tard, il faudra encore élaborer des lois et des solutions supplémentaires. Il n'y a jamais de résolution en profondeur, seulement une amélioration en surface. L'infection existe toujours à l'intérieur, il est donc toujours nécessaire de traiter davantage. Les personnes ne sont bonnes qu'en surface, dans leurs paroles et dans leur apparence. Leurs paroles sont gentilles, leurs visages sont sympathiques mais leur esprit n'est pas aussi bon.

Si vous montez dans un train et que vous rencontrez une connaissance, vous dites : « Oh, comme je suis content de vous voir ! J'ai beaucoup pensé à vous ces derniers temps ! J'avais prévu de vous rendre visite ! ». Mais ce n'est qu'une façon de parler. Vous ne le pensez pas vraiment. Nous sommes gentils en surface, mais nous ne le sommes pas vraiment à l'intérieur. Vous parlez ainsi puis, après



avoir fumé et pris une tasse de café avec la personne, vous vous séparez. Si vous la rencontrez une autre fois, vous direz de nouveau les mêmes choses : « Hé ! Ravi de vous voir ! Comment allez-vous ? J'avais l'intention de vous rendre visite mais je n'en ai pas eu le temps. » C'est ainsi. Les gens sont bons en surface, mais ils ne sont généralement pas aussi bons à l'intérieur.

Le Bouddha a transmis le Dhamma et le Vinaya. Cet enseignement est complet ; il inclut tout. Rien ne le surpasse et rien en lui n'a besoin d'être changé ni ajusté car c'est l'enseignement suprême. Comme il est complet, nous pouvons nous arrêter là. Il n'y a rien à ajouter ou à soustraire car, de par sa nature, il ne peut être ni augmenté ni diminué. Il est juste. Il est vrai.

Ainsi, nous, bouddhistes, venons pour entendre les enseignements sur le Dhamma et nous étudions pour apprendre ces vérités. Si nous les connaissons, notre esprit pénétrera dans le Dhamma ; le Dhamma pénétrera dans notre esprit. Chaque fois que l'esprit d'une personne pénètre le Dhamma, cette personne se sent bien, elle a l'esprit en paix. À partir de là, son esprit trouve le moyen de résoudre les difficultés et elle ne peut en aucun cas faire marche arrière. Lorsque la douleur et la maladie affligent le corps, son esprit a de nombreuses façons de résoudre la souffrance. Il peut la résoudre naturellement en la considérant comme naturelle, sans tomber dans la dépression ou la peur. Quand cette personne gagne quelque chose, elle ne se noie pas dans le plaisir. Si elle perd quelque chose, elle n'est pas trop bouleversée car elle comprend que la nature de toute chose apparue est de décliner puis de disparaître. Avec une telle attitude, nous pouvons nous frayer un chemin dans le monde. Nous sommes *lokavidu*, c'est-à-dire que nous avons une connaissance juste du monde. De ce fait, *samudaya*, la cause de la souffrance, n'est pas créée et *tanha* n'apparaît pas. Il y a *vijja*, la connaissance des choses telles qu'elles sont réellement, et cette connaissance illumine le monde. Elle illumine les louanges et le blâme. Elle illumine le gain et la perte. Elle illumine le renom et le discrédit. Elle illumine

clairement la naissance, le vieillissement, la maladie et la mort dans l'esprit du pratiquant.

Une telle personne a intégré le Dhamma. Elle ne lutte plus contre la vie et n'est plus constamment à la recherche de solutions. Elle résout ce qui peut être résolu, en agissant comme il convient. C'est ainsi que le Bouddha a enseigné : il a transmis l'enseignement aux personnes qui pouvaient le comprendre. Quant aux autres, il les a écartés et ignorés. Même s'il ne les avait pas écartés, ils se seraient écartés d'eux-mêmes – il les a donc ignorés. Vous pourriez en conclure que le Bouddha manquait de *metta* s'il rejetait certaines personnes. Mais si vous rejetez une mangue avariée, est-ce un manque de *metta* ? Vous ne pouvez rien en faire, c'est tout. Il n'y a aucun moyen d'atteindre ces personnes. Le Bouddha jouissait de la sagesse suprême. Il ne s'est pas contenté de rassembler tout et tout le monde dans un désordre confus. Il possédait l'œil divin et voyait clairement les choses telles qu'elles sont réellement. Il était « Celui qui a la connaissance du monde. »

En tant que tel, il a vu le danger dans le cycle du *samsara*. Nous qui sommes ses disciples, suivons la même voie. Connaître les choses telles qu'elles sont nous apportera le bien-être. Où sont exactement ces choses qui nous apportent le bonheur et la souffrance ? Réfléchissez bien. Ce sont uniquement des choses que nous avons créées nous-mêmes. Chaque fois que nous créons l'idée que quelque chose est « moi » ou « à moi », nous souffrons. Les choses peuvent nous faire du mal ou du bien, selon notre compréhension. Le Bouddha nous a donc appris à orienter notre attention vers nous-mêmes, vers nos propres actions et les créations de notre propre esprit. Chaque fois que nous éprouvons une attirance ou une aversion extrême pour une personne ou une situation, chaque fois que nous sommes particulièrement tendus, nous ne manquerons pas de souffrir énormément. C'est important, alors regardez bien. Examinez ces forts sentiments d'attirance ou d'aversion, puis prenez du recul. Si vous vous en approchez trop, ils vous mordront. Vous entendez ? Si vous vous en saisissez, si vous les chérissez, ils vous

mordront, ils vous frapperont. Quand vous donnez de l'herbe à un buffle, vous devez être prudent. Si vous faites attention, au moment où il enverra un coup de pied, il ne vous touchera pas. Vous devez le nourrir et en prendre soin, mais vous devez être assez intelligent pour le faire sans être blessé. L'amour pour les enfants, les parents, la richesse et les biens finit par blesser. Vous comprenez ? Quand vous le nourrissez, ne vous approchez pas trop. Quand vous lui donnez de l'eau, ne vous approchez pas trop. Tirez sur la corde quand c'est nécessaire. Telle est la voie du Dhamma : reconnaître l'impermanence, l'insatisfaction et l'absence de « moi », reconnaître le danger et, consciemment, faire preuve de prudence et de retenue.

Ajahn Tongrat n'a pas beaucoup enseigné ; il nous disait toujours : « Soyez vraiment prudents ! Soyez vraiment prudents ! » C'est ainsi qu'il enseignait. « Faites très attention, sinon vous le prendrez en plein sur le menton ! » C'est tout à fait vrai. Même s'il ne l'avait pas dit, c'est exactement ce qui se passe. Si vous ne faites pas très attention, « vous le prendrez sur le menton. » Tâchez de le comprendre. Le problème est vôtre ; il ne vient pas du fait que les autres nous aiment ou nous détestent. Ce ne sont pas les autres, là-bas, au loin, qui font que nous créons du *kamma* et de la souffrance ; ce sont nos biens, notre maison, notre famille – voilà ce à quoi nous devons prêter attention. Vous ne croyez pas ? Ces temps-ci, où ressentez-vous de la souffrance ? Où êtes-vous enfermé dans l'amour, la haine et la peur ? Apprenez à vous maîtriser, prenez soin de vous. Faites attention à ne pas vous faire mordre. Et si ces choses ne mordent pas, elles peuvent donner des coups de pied. N'allez pas croire qu'elles ne mordent pas ou ne donnent pas de coups de pied. Et, si vous êtes mordu, faites en sorte que ce ne soit qu'une petite morsure. Ne vous laissez pas mettre en pièces. N'allez pas croire qu'il n'y a pas de danger. Les possessions, la richesse, la renommée, les êtres chers – tout cela peut frapper et mordre très fort si vous n'êtes pas attentif.

Si vous êtes attentif, tout ira bien. Soyez prudent et modéré. Quand l'esprit commence à se saisir des choses et à en faire un gros

problème, vous devez l'arrêter. Il essaiera de parlementer avec vous, mais vous devez mettre le holà. Restez centré pendant que l'esprit va et vient. Mettez la complaisance d'un côté et la mortification de l'autre. Mettez l'amour d'un côté et la haine de l'autre. Mettez le bonheur d'un côté et la souffrance de l'autre. Restez au milieu sans laisser l'esprit aller dans l'une ou l'autre direction.

C'est comme notre corps. Il se compose de terre, d'eau, de feu et d'air – où est donc la personne ? Il n'y a pas de personne. Ces différents éléments sont assemblés et on appelle cela une personne – mais ce n'est pas exact. Ce n'est pas réel. C'est seulement réel en tant que convention. Le moment venu, les éléments retourneront à leur état premier. Nous sommes venus vivre avec eux pour une durée limitée, nous devons donc les laisser repartir. Renvoyez la partie terre pour qu'elle redevienne de la terre. Renvoyez la partie eau pour qu'elle redevienne de l'eau. Renvoyez la partie feu pour qu'elle redevienne du feu. Renvoyez la partie air pour qu'elle redevienne de l'air. Croyez-vous pouvoir les accompagner et conserver quelque chose ? Nous nous appuyons sur ces éléments pendant un certain temps mais, quand il est temps pour eux de partir, laissez-les partir. Quand ils viennent, laissez-les venir. Tous ces phénomènes, *sabhava*, apparaissent puis disparaissent. C'est tout. Nous devons comprendre que les choses s'écoulent, apparaissant et disparaissant constamment.

Faire des offrandes, écouter les enseignements, pratiquer la méditation – tout ce que nous faisons doit avoir pour but le développement de la sagesse. Développer la sagesse a pour but la libération, être libérés de toutes ces conditions et phénomènes. Une fois libres, quelle que soit notre situation, nous n'en souffrons pas. Si nous avons des enfants, nous n'en souffrons pas. Si nous travaillons, nous n'en souffrons pas. Si nous avons une maison, nous n'en souffrons pas. C'est comme un lotus dans l'eau. « Je grandis dans l'eau, mais l'eau ne me fait pas souffrir. Étant dans l'eau, je ne peux ni être noyé ni brûler. » Lorsque l'eau monte et coule, le lotus n'en est pas affecté. L'eau et le lotus peuvent coexister sans conflit. Ils

sont à la fois ensemble et séparés. Tout ce qu'il y a dans l'eau nourrit le lotus et lui permet de s'épanouir dans toute sa splendeur.

Il en va de même pour nous. La richesse, la maison, la famille et toutes les pollutions mentales n'obscurcissent plus notre esprit ; ils nous aident, au contraire, à développer des *parami*, des perfections spirituelles. Dans un bosquet de bambous, les feuilles tombées s'entassent autour des arbres et, quand la pluie tombe, elles se décomposent et deviennent de l'engrais. Les bourgeons sortent et les arbres se développent grâce à l'engrais, et nous avons ainsi une source de nourriture et de revenus. Pourtant, au départ, nous ne le voyions pas du tout ainsi. Alors faites attention. Si, pendant la saison sèche, vous allumez des feux dans la forêt, vous allez brûler tout ce qui pourrait servir d'engrais ; l'engrais lui-même prendra feu et brûlera le bambou, de sorte que vous n'aurez plus de pousses de bambou à manger. Si vous brûlez la forêt, vous brûlez l'engrais du bambou. Si vous brûlez l'engrais, vous brûlez les arbres et le bosquet meurt.

Comprenez-vous ce que je vous dis là ? Vous et votre famille pouvez être heureux et en harmonie avec votre maison et vos biens, sans danger d'inondation ou d'incendie. Si une famille est « inondée » ou « brûlée », c'est uniquement à cause des membres de cette famille. C'est comme l'engrais du bambou : soit le bosquet brûle à cause de lui, soit il se développe majestueusement grâce à lui.

Les choses sont belles en poussant, puis elles deviennent moins belles et elles redeviennent belles. Croître et dégénérer, puis croître de nouveau et dégénérer de nouveau – ainsi fonctionnent les phénomènes du monde. Si nous comprenons la nature de ce mouvement de croissance et de dégénérescence, nous pouvons y mettre fin. À ce moment-là, les choses grandissent et atteignent leur limite, elles dégèrent et atteignent leur limite – mais nous demeurons constants. C'est comme lors du grand incendie qui a ravagé la ville d'Ubon. Les gens ont déploré les pertes et ont versé beaucoup de larmes. Mais, après l'incendie, on a reconstruit et les nouveaux bâtiments sont plus grands et bien meilleurs que ce qui

existait auparavant, de sorte que tout le monde apprécie davantage la ville maintenant.

Il en va ainsi dans la ronde de la dégradation et du développement. Il y a des limites à tout. Le Bouddha voulait que nous soyons toujours en train de contempler cela. Pendant que nous sommes encore en vie, nous devrions penser à la mort. Ne croyez pas qu'elle soit très éloignée ! Si vous êtes pauvre, n'essayez pas de nuire aux autres ou de les exploiter. Affrontez la situation et travaillez dur pour vous en sortir. Si vous êtes riche, que votre richesse et votre confort ne vous rendent pas négligent. Il n'est pas très difficile de tout perdre. Un riche peut devenir pauvre du jour au lendemain. Un pauvre peut devenir riche. Tout cela est dû au fait que les conditions sont impermanentes et instables. C'est pourquoi le Bouddha a dit : « *Pamado maccuno pada* » (« le manque d'attention est la voie qui mène à la mort. ») Les négligents sont comme les morts. Ne soyez pas négligent ! Tous les êtres et tous les *sankhara* sont instables et impermanents. Ne vous attachez pas à eux ! Que l'on soit triste ou joyeux, que l'on progresse ou que l'on dégénère, à la fin tout revient au même. Essayez de comprendre cela.

Quand on vit dans le monde avec cette perspective, on ne risque rien. Tout ce que nous pouvons gagner ou accomplir dans le monde grâce à notre bon *kamma* fait toujours partie de ce monde ; c'est donc sujet à une dégradation et à une fin. Alors, ne vous emballez pas trop ! C'est comme un scarabée qui gratte la terre. Il peut arriver à former un tas beaucoup plus gros que lui, mais ce n'est jamais qu'un monticule de terre. S'il travaille dur, il peut faire un trou profond dans le sol, mais ce n'est jamais qu'un trou dans la terre. Si un buffle laisse tomber sa bouse dessus, elle sera plus grosse que le tas de terre du scarabée, mais ce ne sera toujours pas comme si elle pouvait atteindre le ciel. Tout cela n'a aucune valeur. Les réalisations du monde sont ainsi. Aussi dur que travaillent les scarabées, ils ne font que se mouvoir dans la terre, occupés à faire des trous et des bosses.

Les gens qui ont un bon *kamma* ont l'intelligence nécessaire pour réussir dans le monde. Mais quel que soit leur degré de réussite, ils

vivent toujours dans le monde. Tout ce qu'ils font relève du monde et se trouve donc limité – comme le travail du scarabée qui gratte la terre : le trou est peut-être profond, mais il est dans la terre. Le tas va peut-être monter haut, mais ce n'est qu'un tas de terre. Bien réussir, gagner beaucoup, c'est seulement bien réussir et gagner beaucoup dans le monde.

Essayez de bien comprendre cela et développez le détachement. Si vous ne gagnez pas beaucoup, soyez satisfait, sachant qu'il ne s'agit que des valeurs du monde. Si vous gagnez beaucoup, comprenez que ce n'est qu'au regard du monde. Contemplez ces vérités et ne soyez pas négligents. Voyez les deux côtés des choses, ne restez pas bloqué d'un seul côté. Si quelque chose vous ravit, gardez une certaine retenue car ce plaisir ne durera pas. Lorsque vous êtes heureux, ne vous emballez pas trop du côté du bonheur car bientôt vous basculerez de l'autre côté, du côté de la tristesse.





## Le monastère de la confusion

*Enseignement adressé aux moines et novices du monastère international qui venait d'être créé, à la demande des villageois de Bung Wai, avec la bénédiction d'Ajahn Chah.*

*Certains moines envisageaient de défroquer, ce qui explique la phrase d'ouverture de ce discours.*

La pratique de la vision pénétrante (*vipassana*) a pour but de rendre les choses claires et lumineuses, comme lorsque l'on appuie sur un interrupteur pour éclairer une pièce. La lumière permet de voir, simplement et clairement, les caractéristiques des choses telles qu'elles sont. La vision claire de *vipassana* nous apporte une connaissance juste et met fin à notre vision erronée de la réalité.

Puisse chacun de vous, qui avez pris la résolution de poursuivre cette pratique, être ferme dans sa détermination et dans ses efforts.

Rester ou partir n'est pas important. Ce qui importe, c'est la façon dont nous y réfléchissons. Je vous demande à tous de travailler ensemble, de coopérer et de vivre en harmonie. Que ce soit l'héritage que vous créez ici à Wat Pah Nanachat Bung Wai, « le monastère de forêt international du district de Bung Wai ». Ne le laissez pas devenir Wat Pah Nanachat *Woon Wai*, « le monastère de forêt international de la confusion et des problèmes<sup>13</sup> ». Tous ceux qui viendront séjourner ici devront contribuer à créer cet héritage.

D'après ce que je vois, les villageois fournissent du tissu pour vos vêtements, mettent de la nourriture dans vos bols, aident à construire vos cabanes et vous procurent les médicaments dont vous avez besoin. Il est vrai que ce sont de simples paysans mais, de par leur

---

<sup>13</sup> Un des jeux de mots favoris d'Ajahn Chah en thaï.

foi, ils vous soutiennent de leur mieux. Ne vous laissez pas emporter par vos idées sur la façon dont ils devraient se comporter : « Oh, j'essaie d'enseigner aux villageois mais ils me découragent. Aujourd'hui, jour d'observance, ils sont venus prendre les préceptes mais demain, ils vont lancer leurs filets de pêche et boire leur whisky. Ils agissent ainsi au vu et au su de tous ! Au prochain jour d'observance, ils reviendront, ils prendront les préceptes, écouteront l'enseignement sur le Dhamma, puis ils iront de nouveau sortir leurs filets, tuer des animaux et boire de l'alcool. »

Vous risquez de vous créer beaucoup de souffrance si vous adoptez cette attitude. Vous vous direz que vos activités auprès des laïcs ne sont d'aucun bienfait. Aujourd'hui, ils prennent les préceptes, et demain ils vont lancer des filets de pêche. Un moine dépourvu de sagesse pourrait se décourager et avoir un sentiment d'échec, pensant que son travail ne porte aucun fruit. Mais ce ne sont pas ses efforts qui n'obtiennent aucun résultat, ce sont les personnes auxquelles il enseigne. Bien sûr qu'il y a de bons résultats lorsqu'on fait de vertueux efforts. Alors, quand une telle situation se présente et que nous commençons à en souffrir, que devrions-nous faire ?

Nous tournons le regard vers l'intérieur pour reconnaître que nos bonnes intentions ont des conséquences positives et ont vraiment du sens. C'est simplement que les facultés spirituelles de ces villageois ne sont pas développées. Ils ne sont pas encore assez forts. C'est ainsi pour le moment, alors nous continuons patiemment à leur donner des conseils. Si nous les abandonnons purement et simplement, ils risquent de devenir pires qu'ils ne le sont actuellement tandis que, si nous poursuivons notre tâche, ils peuvent finir par mûrir et prendre conscience de leurs mauvaises actions. Ensuite, ils auront des remords et commenceront à être gênés de commettre de tels actes.

À ce stade, ils ont déjà la foi nécessaire pour nous soutenir avec des offrandes matérielles ; ils nous donnent ce dont nous avons besoin. J'y ai beaucoup réfléchi ; ce n'est pas rien, c'est très important. Le fait qu'ils nous offrent nourriture, logement et médicaments pour nous soigner n'est pas une mince affaire. Nous

pratiquons pour atteindre le *nibbana*. Si nous n'avions rien à manger, ce serait difficile. Comment pourrions-nous méditer ? Comment aurions-nous pu construire ce monastère ?

Nous devons simplement reconnaître quand les facultés spirituelles des personnes ne sont pas encore mûres. Que faire, dans ce cas ? Nous sommes comme des vendeurs ambulants. Vous les avez probablement vus ou entendus ; ils ont des haut-parleurs sur leur voiture et vantent des médicaments pour traiter toutes sortes de maladies. Ceux qui souffrent de maux de tête ou d'une mauvaise digestion sont tentés d'acheter leurs produits.

Nous pouvons nous réjouir que certains écoutent le Dhamma. Si d'autres restent chez eux et ne veulent pas l'écouter, nous ne devrions pas leur en vouloir pour autant. Nous ne devons pas les critiquer.

Si vous donnez des enseignements que certains ne peuvent pas pratiquer correctement, vous ne devriez pas vous mettre en colère contre eux. Ne faites pas cela ! Ne les critiquez pas ! Continuez plutôt à les instruire et à les guider. Lorsque leurs facultés auront suffisamment mûri, ils voudront pratiquer. Tout comme ceux qui vendent des médicaments, continuez à faire votre travail. Quand les gens auront des maux qui les perturberont, ils viendront vers vous. Ceux qui ne sentent pas le besoin d'acheter des médicaments ne souffrent probablement pas de ces maux. Par conséquent, ne vous en inquiétez pas.

Si vous poursuivez vos activités avec cette attitude, il n'y aura pas de problème. De telles situations existaient aussi à l'époque du Bouddha.

Nous voulons faire les choses bien, mais pour une raison ou pour une autre, nous n'y parvenons pas encore ; nos propres facultés ne sont pas suffisamment mûres. Nos *parami* ne sont pas complets. C'est comme un fruit qui pousse encore sur l'arbre. Vous ne pouvez pas le forcer à être doux : il n'est pas encore mûr, il est petit et acide, simplement parce qu'il n'a pas fini de pousser. Vous ne pouvez pas le forcer à être plus gros, à être doux, à être mûr ; vous devez le laisser

mûrir selon sa nature. Avec le temps, les choses changent et les personnes peuvent arriver à une certaine maturité spirituelle. Avec le temps, les fruits grossissent, mûrissent et deviennent naturellement doux. Si vous adoptez une telle attitude, vous pourrez vous détendre. Mais si vous êtes impatient et insatisfait, vous continuerez à demander : « Pourquoi cette mangue n'est-elle pas encore douce ? Pourquoi est-elle acide ? » Elle est encore acide parce qu'elle n'est pas mûre. C'est la nature des fruits.

Les gens dans le monde sont ainsi. Cela me fait penser à l'enseignement du Bouddha sur les quatre sortes de lotus. Certains sont encore dans la boue, certains se sont dégagés de la boue mais sont encore sous l'eau, d'autres sont à la surface de l'eau, et d'autres encore se sont élevés au-dessus de l'eau et ont fleuri. Le Bouddha a pu dispenser des enseignements à toutes sortes d'êtres parce qu'il comprenait leurs différents niveaux de développement spirituel. Nous devons nous en souvenir et ne pas nous laisser abattre par ce qui se passe ici. Considérez-vous comme le vendeur ambulancier qui propose ses médicaments. Votre responsabilité consiste à les faire connaître et à les mettre à disposition. Si quelqu'un tombe malade, il est probable qu'il viendra en acheter. De même, si les facultés spirituelles des personnes mûrissent suffisamment, il est probable qu'un jour, elles auront confiance dans les enseignements. Ce n'est pas quelque chose que nous pouvons les forcer à faire. Si vous voyez les choses sous cet angle, tout ira bien.

Vivre ici, dans ce monastère, est certainement significatif. Ce n'est pas sans avantage. Je vous demande à tous de pratiquer ensemble dans l'harmonie et l'amitié. Si vous rencontrez des obstacles et des souffrances, rappelez-vous les vertus du Bouddha. Quelle est la vérité que le Bouddha a réalisée ? Qu'a-t-il enseigné ? Que nous apprend le Dhamma ? Comment le Saṅgha pratique-t-il ? Se souvenir constamment des qualités des Trois Joyaux est très enrichissant.

Que vous soyez Thaïlandais ou originaires d'autres pays n'a pas d'importance. L'important est de maintenir l'harmonie et de travailler

ensemble. Les gens viennent de partout pour visiter ce monastère. Quand les gens viennent à Wat Pah Pong, je les encourage à venir ici, à voir ce monastère, à pratiquer ici. C'est un héritage que vous créez. Il semble que la population ait la foi et se réjouisse de votre présence. Alors ne vous laissez pas aller. Vous devez diriger les gens et non vous laisser diriger par eux. Faites de votre mieux pour bien pratiquer et être fermement établis, et de bons résultats suivront.

Y a-t-il des doutes sur la pratique que vous aimeriez résoudre maintenant ?

## Questions et réponses

*Question* : Lorsque l'esprit ne pense pas beaucoup mais qu'il semble obscur et terne, y a-t-il quelque chose que nous devrions faire pour le revivifier ? Ou devrions-nous simplement accepter cet état ?

*Réponse* : Cela se produit-il tout le temps ou seulement quand vous êtes assis en méditation ? À quoi ressemble exactement cette obscurité ? Est-ce un manque de sagesse ?

*Question* : C'est quand je m'assois pour méditer. Je ne suis pas somnolent mais mon esprit est sombre. Je le ressens comme dense ou opaque.

*Réponse* : Vous aimeriez donc que votre esprit soit sage, c'est bien cela ? Changez de posture et faites beaucoup de méditation en marchant. Ce sera une bonne chose. Vous pouvez marcher pendant trois heures d'affilée, jusqu'à ce que vous soyez vraiment fatigué.

*Question* : Je fais de la méditation en marchant deux ou trois heures par jour et généralement j'ai beaucoup de pensées à ce moment-là. Mais ce qui m'inquiète vraiment, c'est cet état d'obscurité lorsque je médite assis. Dois-je simplement essayer d'en être conscient et lâcher prise, ou y a-t-il des outils que je devrais utiliser pour le contrer ?

*Réponse* : Peut-être que vos postures ne sont pas équilibrées. Vous dites que, lorsque vous marchez, vous avez beaucoup de pensées. Vous devriez donc faire beaucoup de contemplation discursive ; ainsi l'esprit pourra cesser de penser. Il ne s'arrêtera pas tout de suite mais tant pis. Pour l'instant, augmentez le temps que vous consacrez à la méditation en marchant. Concentrez-vous là-dessus. Ensuite, si l'esprit vagabonde, sortez-le de ses pensées et pratiquez la contemplation, comme, par exemple, l'investigation du corps. Avez-vous déjà pratiqué cette technique de manière continue plutôt que comme une réflexion occasionnelle ? Lorsque vous sentez cet état d'obscurité, en souffrez-vous ?

*Question* : Je me sens frustré par cet état d'esprit. J'ai conscience de ne développer ni le *samadhi* ni la sagesse.

*Réponse* : Lorsque vous êtes dans cet état d'esprit, la souffrance vient du fait de ne pas savoir. Il y a un doute sur la raison pour laquelle l'esprit est comme cela. Le principe important en méditation est de ne pas se laisser envahir par le doute, quoi qu'il arrive. Le doute ne fait que compliquer les choses. Si l'esprit est lumineux et éveillé, n'en doutez pas – c'est une condition de l'esprit. S'il est sombre et terne, n'en doutez pas non plus. Continuez simplement à pratiquer avec diligence sans vous laisser piéger en réagissant à ces états d'esprit. Vous les remarquez, vous en êtes conscient, mais n'ayez pas de doutes à leur propos. Ils ne sont que ce qu'ils sont. C'est quand vous entretenez des doutes et que vous commencez à les saisir et à leur donner un sens, que l'obscurité arrive.

On rencontre ces états d'esprit au fil de la pratique mais il est inutile d'avoir des doutes. Prenez-en bien conscience et lâchez cela encore et encore. Et la somnolence ? En posture assise, êtes-vous plutôt somnolent ou éveillé ?

[*Pas de réponse.*]

Il est peut-être difficile de vous en souvenir si vous étiez à moitié endormi ! Si cela se produit, méditez les yeux ouverts. Ne les fermez

pas. Concentrez plutôt votre regard sur un point, comme la lumière d'une bougie. Ne fermez pas les yeux ! C'est une façon d'éliminer l'obstacle de la somnolence.

En posture assise, vous pouvez fermer les yeux de temps en temps et, si l'esprit est clair, sans somnolence, vous pouvez continuer à méditer les yeux fermés. S'il est terne et endormi, ouvrez les yeux et concentrez-vous sur un seul point, comme dans la méditation *kasina*. Vous pourrez ainsi garder l'esprit à la fois calme et éveillé. Un esprit endormi n'est pas calme ; il est brouillé par l'obstacle de la somnolence et flotte dans l'obscurité.

Nous devrions également parler de sommeil. On ne peut pas se passer de sommeil. C'est la nature du corps qui l'exige. Si vous êtes en train de méditer et que vous tombez littéralement de sommeil, acceptez de dormir. C'est une façon de dissiper cet obstacle lorsqu'il vous submerge. Sinon, si vous avez tendance à vous assoupir, continuez à pratiquer en gardant les yeux ouverts. Au bout d'un moment, vérifiez votre état d'esprit et, s'il est clair, vous pouvez continuer les yeux fermés. Au bout d'un certain temps, reposez-vous. Certains méditants passent leur temps à lutter contre le sommeil. Ils se forcent à ne pas dormir, et le résultat est que, lorsqu'ils s'assoient en méditation, ils ne cessent de somnoler et de dodeliner de la tête, dans un total manque de présence consciente.

*Question* : Pouvons-nous nous concentrer sur le bout du nez ?

*Réponse* : Bien sûr. Concentrez-vous sur ce qui vous convient, là où vous vous sentez à l'aise, ce qui vous aide à poser votre esprit.

Le problème est que, si nous nous attachons à une forme de pratique idéale, si nous prenons trop littéralement les instructions qui nous sont données, cela peut être difficile à comprendre. Lorsque nous faisons une méditation classique, comme la pleine conscience de la respiration, nous devons commencer par prendre une détermination et décider de faire de la conscience de la respiration notre fondement. Nous nous concentrons uniquement sur la

respiration en trois points : les narines, la poitrine et l'abdomen. Lorsque l'air entre, il passe d'abord par le nez, puis à travers la poitrine et finit au niveau de l'abdomen. Lorsqu'il quitte le corps, cela commence à l'abdomen, au milieu il est au niveau de la poitrine et à la fin, il est au bord des narines. Nous nous contentons d'en prendre note. C'est une façon de commencer à maîtriser l'esprit, en focalisant l'attention sur ces points au début, au milieu et à la fin de l'inspiration et de l'expiration.

Avant de commencer, on doit s'asseoir et laisser l'esprit se détendre. C'est comme coudre un vêtement avec une machine à pédale. Quand on apprend à utiliser la machine à coudre, on commence par s'asseoir devant pour s'y habituer et se sentir à l'aise. Dans l'attention au souffle, on commence par simplement s'asseoir et respirer. On ne fixe son attention sur rien, on se contente d'être conscient de sa respiration. On remarque si la respiration est détendue ou pas, si le souffle est long ou court. Après quoi on commence à concentrer l'attention sur l'inspiration et l'expiration aux trois points.

On pratique ainsi jusqu'à y parvenir facilement. L'étape suivante consiste à concentrer l'attention uniquement sur la sensation de l'air au bout du nez ou sur la lèvre supérieure. À ce moment-là, on ne cherche pas à savoir si le souffle est long ou court ; on se concentre uniquement sur la sensation produite par l'air au moment où il entre et où il sort.

Il se peut que, pendant ce temps, différents phénomènes entrent en contact avec les sens ou que des pensées surgissent. C'est ce que l'on appelle « la pensée initiale » (*vitakka*). L'esprit fait émerger une idée, que ce soit sur la nature des phénomènes conditionnés (*sankhara*), sur le monde, ou sur tout autre chose. Une fois la pensée apparue, l'esprit va vouloir s'impliquer et s'immerger dedans. Si l'objet de cette pensée est sain, laissez-le faire. Mais s'il est malsain, arrêtez-le immédiatement. S'il s'agit d'une pensée bénéfique, laissez l'esprit la contempler et la joie, le contentement et le bonheur apparaîtront. L'esprit sera lumineux et clair, tandis que l'air entrera



et sortira, et que ces pensées initiales seront accueillies. Ensuite la pensée initiale se transforme en pensée discursive (*vicara*). L'esprit s'est familiarisé avec l'objet de sa pensée, s'en est emparé et s'est fondu en elle. À ce stade, il n'y a pas de somnolence.

Au bout d'un certain temps, ramenez votre attention sur la respiration. En poursuivant, vous verrez la pensée initiale et la pensée discursive se présenter encore et encore. À un certain moment, si vous contemplez avec sagesse un objet, tel que la nature des *sankhara*, par exemple, l'esprit va pénétrer dans une tranquillité plus profonde et le ravissement va naître. Il y a *vitakka* et *vicara*, et l'esprit est heureux. À ce moment-là, il n'y aura aucune somnolence. Si vous pratiquez ainsi, l'esprit ne sera ni terne ni sombre ; il sera joyeux et ravi.

Au bout d'un moment, ce ravissement commencera à diminuer puis disparaîtra. Vous pourrez alors reprendre la pensée initiale. L'esprit va se stabiliser et se focaliser. Ensuite, vous repartirez dans la pensée discursive et l'esprit s'y unira. Quand vous pratiquez une méditation qui convient à votre tempérament et que vous le faites bien, vous pouvez reprendre cet objet de méditation à tout moment et aussitôt l'esprit se remplit de ravissement : vous en avez la chair de poule et l'esprit est enchanté et rassasié.

Lorsque vous pratiquez ainsi, il ne peut y avoir aucune obscurité ni aucune somnolence. Vous n'aurez pas le moindre doute. Vous passez de la pensée initiale à la pensée discursive, encore et encore, et le ravissement apparaît. Ensuite arrive *sukha*, la félicité.

Cela se produit dans la pratique assise. Après avoir été assis pendant un moment, vous pouvez vous lever et pratiquer la méditation en marchant. Il est possible que l'esprit fonctionne de la même façon pendant la marche. Il n'est pas somnolent, il a *vitakka* et *vicara*, *vitakka* et *vicara*, puis le ravissement. Il n'y aura pas de *nivarana*, et l'esprit ne sera pas obscurci par les pollutions mentales. Quoi qu'il arrive, ne vous en préoccupez pas ; vous n'avez pas à douter des expériences que vous pouvez avoir, qu'elles soient de lumière, de béatitude ou autre. Ne doutez pas de ces états d'esprit. Si

## Le Dhamma est partout

l'esprit est sombre, si l'esprit est lumineux, ne vous fixez pas sur ces états, ne vous y attachez pas. Lâchez-les, écarterez-les. Continuez à marcher, notez ce qui se passe sans vous y attacher ou vous enthousiasmer. Ne souffrez pas de ces états d'esprit. N'en doutez pas. Ils sont simplement ce qu'ils sont. C'est la nature des phénomènes mentaux : parfois l'esprit sera joyeux, parfois, il sera triste. Il peut y avoir du bonheur ou de la souffrance, il peut y avoir des obstacles. Au lieu de douter, comprenez que les conditions de l'esprit sont ainsi : certaines choses se manifestent lorsque certaines causes arrivent à maturité. Au moment où une condition se manifeste, tout ce que vous avez à faire, c'est en être conscient. Si l'esprit est sombre, inutile d'en être perturbé ; s'il s'illumine, ne vous en réjouissez pas trop. N'ayez aucun doute sur ces états d'esprit ni sur la façon dont vous y réagissez.

Méditez en marchant jusqu'à ce que vous soyez vraiment fatigué puis asseyez-vous. Lorsque vous êtes assis en méditation, que votre esprit soit déterminé à pratiquer ; ne faites pas semblant. Si vous avez sommeil, ouvrez les yeux et concentrez-vous sur un objet. Marchez jusqu'à ce que l'esprit se sépare des pensées et soit immobile, puis asseyez-vous de nouveau en méditation. Si votre esprit est clair et éveillé, vous pouvez fermer les yeux. Si vous avez de nouveau sommeil, ouvrez-les et regardez un objet.

N'essayez pas de méditer toute la journée et toute la nuit. Quand vous sentez le besoin de dormir, allez dormir. C'est comme avec la nourriture : nous mangeons une fois par jour ; le moment venu, nous nourrissons le corps. Le besoin de sommeil est pareil : le moment venu, accordez-vous un repos. Une fois bien reposé, levez-vous. Ne laissez pas l'esprit s'enliser ; levez-vous et mettez-vous au travail ; commencez à méditer. Faites beaucoup de méditation en marchant. Si vous marchez lentement et que l'esprit devient terne, marchez plus vite. Apprenez à trouver le rythme qui vous convient.

*Question* : *Vitakka* et *vicara* sont-ils différents ?

*Réponse* : Vous êtes assis et soudain vous pensez à quelqu'un – c'est *vitakka*, la pensée initiale. Ensuite, vous saisissez cette idée de la personne et commencez à y penser en détail. *Vitakka* saisit l'idée et *vicara* l'examine. Par exemple, nous prenons l'idée de la mort puis nous la considérons : « Je vais mourir, d'autres mourront, tous les êtres vivants mourront ; quand ils mourront, où iront-ils ? » À ce moment-là, arrêtez-vous ! Arrêtez-vous et revenez en arrière. Quand l'esprit se met en marche de cette façon, arrêtez-le puis revenez à la conscience de la respiration. Parfois, la pensée discursive s'égare et ne revient pas, c'est donc à vous de l'arrêter. Continuez jusqu'à ce que l'esprit soit clair et lumineux.

Si vous pratiquez *vicara* avec un objet qui vous convient, vous pouvez avoir la chair de poule, des larmes qui coulent et un état de plaisir extrême. Toutes sortes de choses se produisent lorsqu'arrive le ravissement.

*Question* : Cela se produit-il avec n'importe quel type de pensée ou seulement quand l'esprit est déjà dans un état de tranquillité ?

*Réponse* : Quand l'esprit est tranquille. Il ne s'agit pas de la prolifération mentale habituelle. On est assis, l'esprit calme, et c'est alors que surgit la pensée initiale. Imaginons par exemple que, l'esprit tranquille, je pense à mon frère qui vient de mourir ou à une autre personne de ma famille. Le calme de l'esprit n'est pas quelque chose de certain mais disons que, pour le moment, mon esprit est paisible. Derrière cette pensée initiale arrive la pensée discursive. Si c'est un fil de pensée habile et sain, il va mener l'esprit à la détente et à la joie, puis arrivera le ravissement avec toutes les sensations qui l'accompagnent. Ce ravissement vient de la pensée initiale et de la pensée discursive qui sont apparues dans un état de calme. Il n'est pas nécessaire de mettre une étiquette sur ces expériences, comme premier *jhana* (absorption méditative), deuxième *jhana*, etc. Nous appelons simplement cela « tranquillité ».

Le facteur suivant est la félicité (*sukha*). Au bout d'un certain temps, nous laissons tomber les pensées initiales et discursives tandis que le calme s'approfondit. Pourquoi ? Parce que l'état d'esprit devient plus fin, plus subtil. Comme *vitakka* et *vicara* sont des états relativement grossiers, ils vont disparaître. Il ne restera que le ravissement accompagné de la félicité et l'esprit sera focalisé sur un seul point. Et quand il atteindra sa pleine mesure, il ne restera plus rien, l'esprit sera vide. C'est la concentration de l'absorption.

Il est inutile de faire une fixation sur ces expériences ou de trop y penser. Chacune mènera naturellement et progressivement à la suivante. Au début, il y a la pensée initiale et discursive, le ravissement, la félicité et la focalisation de l'esprit. Ensuite, la pensée initiale et la pensée discursive sont rejetées, laissant le ravissement, la félicité et la concentration. Le ravissement est abandonné<sup>14</sup>, la félicité se dissipe, et finalement il ne reste plus que la concentration sur un point unique et l'équanimité. Cela signifie que l'esprit gagne en tranquillité, que les objets de l'esprit s'apaisent progressivement jusqu'à ce qu'il ne reste que la focalisation sur un point et l'équanimité.

Quand l'esprit est calme et concentré, tout cela peut se produire. C'est la force de l'esprit, l'état de l'esprit qui a atteint la tranquillité. À ce moment-là, il est impossible que la somnolence pénètre dans l'esprit ; elle aura disparu. Les autres obstacles que sont le désir sensoriel, l'aversion, le doute et l'agitation ne seront pas présents non plus. Bien qu'ils puissent exister encore à l'état latent dans l'esprit du méditant, ils ne se manifesteront pas à ce moment-là.

*Question* : Devons-nous fermer les yeux afin de nous fermer au monde extérieur ou, au contraire, considérer les choses quand nous les voyons ? Est-il important d'avoir les yeux ouverts ou fermés ?

*Réponse* : Quand on débute dans la pratique de la méditation, il est important d'éviter trop de stimulations sensorielles ; il est donc

---

<sup>14</sup> Les Écritures disent généralement : « Lorsque le ravissement se dissipe. »

préférable de fermer les yeux. Quand on ne voit pas les objets qui peuvent nous distraire ou nous toucher, on renforce l'esprit. Quand l'esprit est fort, on peut ouvrir les yeux et rien ne peut nous déstabiliser. À ce moment-là, avoir les yeux ouverts ou fermés ne fait plus de différence.

Normalement, quand on se repose, on ferme les yeux. Pour un méditant, être assis en méditation les yeux fermés, c'est se retrouver chez soi. C'est une posture qui nous est agréable et dans laquelle nous nous détendons ; c'est important. Mais quand nous ne serons pas assis en méditation, serons-nous capables de faire face aux situations ? Quand nous nous asseyons les yeux fermés, nous en retirons des bienfaits. Quand nous ouvrons les yeux et quittons la méditation formelle, nous sommes en mesure de faire face à tout ce qui se présente : nous ne sommes pas débordés par les événements, nous ne sommes pas désemparés. Nous sommes simplement à même de régler les situations. Mais c'est quand nous retournons à notre assise que nous continuons vraiment à développer plus de sagesse.

Voilà comment nous progressons dans la pratique. Quand elle arrive à son terme, que nous ayons les yeux ouverts ou fermés, ce sera la même chose. L'esprit ne change pas, ne dévie pas. À tout moment de la journée, matin, midi ou soir, l'état de l'esprit reste le même. On demeure ainsi. Rien ne peut ébranler l'esprit. Quand le bonheur apparaît, on le reconnaît ; on se dit : « Ce n'est pas certain », et il passe. Quand le malheur apparaît, on le reconnaît ; on se dit : « Ce n'est pas certain » et voilà tout.

Vous avez dans l'idée que vous ne voulez plus être moine. Ce n'est pas certain mais vous pensez que ça l'est. Avant, vous vouliez être ordonné, et vous en étiez si sûr. Maintenant, vous êtes sûr de vouloir quitter l'habit. Tout est incertain, mais vous ne le voyez pas, à cause de ce qui obscurcit votre esprit. Votre esprit vous dit des mensonges : « Ici, je ne fais que perdre mon temps. » Si vous quittez le monastère et retournez dans le monde, ne perdrez-vous pas de temps là-bas ? Vous n'y pensez pas. Quitter l'habit pour travailler dans les champs

et le potager, pour faire pousser des haricots ou élever des porcs et des chèvres, n'est-ce pas une perte de temps ?

Il était une fois une grande mare remplie de poissons. Au fil du temps, les pluies diminuèrent et la mare devint de moins en moins profonde. Un beau jour, un oiseau se posa au bord du rivage et dit aux poissons : « Je suis vraiment désolé pour vous, les poissons. Vous avez à peine assez d'eau pour rester mouillés. Savez-vous que, pas très loin d'ici, il y a un grand lac de plusieurs mètres de profondeur où les poissons nagent heureux ? »

Quand les poissons de la mare entendirent cela, ils en furent tout galvanisés. Ils dirent à l'oiseau : « C'est bien beau mais comment pourrions-nous y aller ? »

L'oiseau dit : « Aucun problème. Je peux vous transporter dans mon bec l'un après l'autre. »

Les poissons en discutèrent ensemble : « La vie n'est plus vraiment belle ici. L'eau nous couvre à peine la tête. Nous ferions mieux de nous en aller. » Alors ils s'alignèrent pour que l'oiseau les emporte.

L'oiseau prit les poissons un par un. À peine se trouvait-il hors de vue de la mare, qu'il se posait et mangeait le poisson. Ensuite il retournait à la mare et disait aux autres : « En ce moment même votre ami est en train de nager joyeusement dans le lac et il demande quand vous allez venir le rejoindre ! »

Tout cela paraissait formidable aux poissons. Ils avaient hâte de partir et commencèrent à se bousculer pour être en tête de la file d'attente. L'oiseau finit par manger tous les poissons de cette manière. Il retourna à la mare pour voir s'il en restait encore mais ne trouva qu'un crabe. Alors l'oiseau reprit son discours à propos du lac.

Le crabe était assez sceptique. Il demanda à l'oiseau comment il pourrait y arriver et l'oiseau répondit qu'il le transporterait dans son bec. Mais ce crabe était sage. Il dit à l'oiseau : « Voilà ce que je te propose : je m'assiérai sur ton dos avec les bras autour de ton cou. Et si tu essaies de me jouer un mauvais tour, je t'étranglerai avec mes

pinces. » L'oiseau s'irrita de cette méfiance mais décida d'essayer tout de même, espérant avoir l'occasion de manger le crabe d'une manière ou d'une autre. Le crabe monta donc sur son dos et ils s'envolèrent.

L'oiseau vola en cercles, à la recherche d'un endroit où se poser. Mais, chaque fois qu'il essayait d'atterrir, le crabe commençait à lui serrer la gorge avec ses pinces. L'oiseau ne pouvait même pas crier pour protester, il n'émettait qu'un petit croassement sec. Finalement il dut renoncer et ramener le crabe à la mare.

J'espère que vous avez la sagesse du crabe ! Si vous êtes comme ces poissons, vous écouterez les voix qui disent combien tout sera merveilleux si vous retournez dans le monde. C'est un obstacle que l'on rencontre sur la voie. Soyez très prudent.

*Question* : Pourquoi les états d'esprit désagréables sont-ils difficiles à voir clairement, alors que les états agréables sont faciles à voir ? Quand j'éprouve du bonheur ou du plaisir, je suis conscient que c'est impermanent, mais quand je suis malheureux, c'est plus difficile à voir.

*Réponse* : Vous pensez en termes d'avidité et d'aversion, et vous essayez de comprendre, mais en réalité, c'est l'ignorance qui est la racine prédominante<sup>15</sup>. Vous avez le sentiment que le malheur est difficile à voir par opposition au bonheur mais c'est seulement parce que vous fonctionnez ainsi. Vous avez du mal à lâcher l'aversion, n'est-ce pas ? C'est un ressenti fort. Vous dites que le bonheur est facile à lâcher mais ce n'est pas vraiment facile ; c'est peut-être un peu moins étouffant. Le plaisir et le bonheur sont des choses que les gens aiment et qui les font se sentir bien. Ils ne sont pas tellement faciles à abandonner. L'aversion fait du mal mais les gens ne savent pas comment la lâcher. La vérité est que ces deux états d'esprit se valent. Une profonde investigation permet d'arriver à un stade où on

---

<sup>15</sup> Allusion aux trois grandes catégories de pollutions mentales : avidité, aversion et ignorance.

a rapidement conscience que les deux se valent. Si vous aviez une balance pour les peser, leur poids serait le même. Mais nous penchons vers le plaisir.

Êtes-vous en train de dire que vous pouvez facilement abandonner le bonheur, alors que le malheur est difficile à lâcher ? Vous pensez qu'il est facile de renoncer à ce que nous aimons et vous vous demandez pourquoi ce que nous n'aimons pas est si difficile à lâcher. Mais si quelque chose n'est pas bon, pourquoi serait-il difficile de le lâcher ? Votre raisonnement n'est pas correct. Réfléchissez. Les deux sont absolument pareils. C'est simplement que nous n'avons pas la même inclination pour l'un que pour l'autre. Quand nous nous sentons malheureux, nous sommes mal et nous souhaitons que ce ressenti disparaisse rapidement – de ce fait, nous avons le sentiment qu'il est difficile de s'en débarrasser. En général, le bonheur ne nous dérange pas, nous sommes donc à l'aise avec lui et nous croyons que nous pouvons le lâcher facilement, mais ce n'est pas le cas ! En réalité, c'est simplement que le bonheur ne nous oppresse pas de la même façon, il n'étouffe pas notre cœur, tandis que le malheur nous opprime. Nous croyons que l'un a plus de valeur ou de poids que l'autre mais, en vérité, ils sont égaux. C'est comme la chaleur et le froid. Nous pouvons être brûlés vifs par le feu et nous pouvons aussi être gelés par le froid – dans les deux cas nous mourons. L'un n'est pas plus grand que l'autre. Le bonheur et la souffrance sont pareils mais, en pensée, nous leur donnons des valeurs différentes.

Pensez aux éloges et aux critiques. Croyez-vous qu'il soit facile de renoncer aux éloges, tandis que la critique est difficile à oublier ? En réalité, ils ont le même poids. Lorsque nous sommes félicités, nous ne sommes pas perturbés ; nous sommes satisfaits, mais ce n'est pas un sentiment qui nous perce le cœur. La critique, quant à elle, est douloureuse, de sorte que nous avons le sentiment qu'il est difficile de l'oublier. Être content est tout aussi difficile à lâcher, mais c'est un sentiment agréable ; nous n'avons donc pas le même désir de nous en débarrasser rapidement. Le plaisir que nous avons à être félicités et la douleur que nous ressentons lorsque nous sommes critiqués ont



la même valeur. Ils sont pareils. Mais lorsque notre esprit entre en contact avec eux, nous avons des réactions différentes. Nous n'hésitons pas à nous rapprocher de certains de ces ressentis.

Veillez comprendre ceci. Dans notre méditation, nous allons voir apparaître toutes sortes d'afflictions mentales. La perspective juste consiste à être prêt à tout lâcher, l'agréable comme le désagréable. Même si le bonheur nous semble désirable, même si nous ne voulons pas de la souffrance, nous devons reconnaître qu'ils ont la même valeur. Ce sont des situations que nous devons traverser.

Le bonheur est ce que souhaitent ceux qui vivent dans le monde, tandis que la souffrance n'est pas souhaitée. Le *nibbana* se situe au-delà du souhait et du rejet. Comprenez-vous ? Il n'y a aucun souhait dans le *nibbana*. Vouloir obtenir le bonheur, vouloir être libéré de la souffrance, vouloir transcender le bonheur et la souffrance – il n'y a rien de tout cela. Le *nibbana*, c'est la paix.

À mon avis, réaliser la vérité ne se fait pas en s'appuyant sur quelqu'un d'autre. Vous devez comprendre que tous vos doutes ne seront résolus que par vos propres efforts, grâce à une pratique continue et énergique. On ne se libère pas du doute en posant des questions aux autres. On ne met fin au doute que par d'inlassables efforts.

N'oubliez pas cela ! C'est un principe important sur la voie. C'est la pratique directe qui vous donnera des leçons. Vous apprendrez à reconnaître le bien et le mal. Il est écrit : « Le brahmane verra l'extinction du doute grâce à une pratique incessante. » Peu importe l'endroit où nous allons ; tout peut être résolu par nos propres efforts soutenus. Mais voilà, nous n'arrivons pas à nous y tenir ; nous ne supportons pas les difficultés que nous rencontrons ; nous avons du mal à affronter notre souffrance sans la fuir. Si nous parvenons à y faire face, si nous la supportons, nous acquérons des connaissances et la pratique commence à nous instruire automatiquement ; elle nous apprend le bien et le mal ainsi que la réelle nature des choses. La pratique nous montre les dangers et les graves conséquences des pensées erronées. C'est vraiment ainsi que cela se passe. Mais il est

difficile de trouver des pratiquants qui vont jusqu'au bout. Tout le monde voudrait un Éveil instantané. Si vous vous précipitez ici et là, si vous suivez vos impulsions, votre situation ne fera qu'empirer. Faites attention !

J'ai souvent enseigné que la tranquillité du *samadhi*, c'est l'immobilité, tandis que couler, c'est la sagesse. Nous pratiquons la méditation pour calmer l'esprit et l'immobiliser ; c'est alors qu'il peut suivre son cours. Au début, nous apprenons à quoi ressemble l'eau dormante et à quoi ressemble un cours d'eau. Après avoir pratiqué pendant un certain temps, nous voyons comment les deux pratiques se soutiennent mutuellement. Nous devons d'abord calmer l'esprit, le rendre comme une eau dormante. Ensuite il pourra suivre son cours. Être à la fois immobile et fluide : ce n'est pas facile à concevoir.

Nous pouvons comprendre que l'eau dormante ne coule pas. Nous pouvons comprendre qu'un cours d'eau n'est pas immobile. Mais lorsque nous pratiquons, nous utilisons les deux. L'esprit d'un vrai pratiquant est comme de l'eau dormante qui coule ou comme un cours d'eau dormant. Tout ce qui se passe dans l'esprit d'un pratiquant du Dhamma est comme de l'eau dormante qui coule. Dire qu'elle ne fait que couler n'est pas correct. Dire qu'elle est toujours dormante n'est pas correct. D'ordinaire, l'eau dormante stagne et le cours d'eau s'écoule. Mais quand nous serons expérimentés dans la pratique, notre esprit sera dans cet état de cours d'eau dormant.

C'est quelque chose que nous n'avons jamais vu. Lorsque nous voyons un cours d'eau, l'eau ne fait que couler. Lorsque nous voyons de l'eau dormante, elle ne coule pas. Mais dans notre esprit, ce sera vraiment comme cela, comme un cours d'eau dormant. Dans notre pratique du Dhamma, nous mêlons *samadhi* ou tranquillité, et sagesse. Nous avons la moralité, la méditation et la sagesse. À partir de là, où que nous soyons assis en méditation, l'esprit est immobile et il coule. Un cours d'eau dormant. Avec la stabilité méditative et la sagesse, le calme et le discernement, il en va ainsi. Le Dhamma est ainsi. Si vous avez intégré le Dhamma, vous ressentirez cela à tout

moment. Être calme et avoir de la sagesse : être à la fois fluide et immobile. Immobile mais fluide.

Chaque fois que cela se produit dans l'esprit du pratiquant, c'est différent et étrange ; c'est différent de l'esprit ordinaire que l'on connaissait autrefois. Avant, quand l'eau coulait, elle coulait. Quand elle était immobile, elle ne coulait pas, elle était seulement immobile. L'esprit peut être comparé à l'eau de cette manière. Maintenant, il entre dans un état qui ressemble à un cours d'eau dormant. Que l'on soit debout, en marche, assis ou couché, l'esprit est comme de l'eau qui coule et pourtant, il est immobile. Si nous amenons l'esprit à cet état, il y a à la fois calme et sagesse.

Quel est le but de la tranquillité ? Pourquoi devrions-nous développer la sagesse ? Tranquillité et sagesse ne servent qu'à nous libérer de la souffrance, rien de plus. À l'heure actuelle, nous souffrons, nous vivons avec *dukkha*, nous ne comprenons pas *dukkha* et, de ce fait, nous nous y accrochons. Mais si l'esprit est à la fois immobile et fluide, toutes sortes de connaissances apparaîtront. On connaîtra la souffrance, on connaîtra la cause de la souffrance, on connaîtra la cessation de la souffrance et on connaîtra la manière de pratiquer pour atteindre la fin de la souffrance. Ce sont les Nobles Vérités. Elles apparaîtront d'elles-mêmes lorsque l'esprit sera comme un cours d'eau dormant.

Quand l'esprit est ainsi, peu importe ce que nous faisons, nous ne manquerons jamais d'attention ; l'habitude du manque d'attention faiblira puis disparaîtra. Quelles que soient les situations, nous ne tomberons pas dans la négligence parce que, tout naturellement, l'esprit se rattachera fermement à la pratique. Il aura peur de perdre la pratique. Tandis que nous continuons à pratiquer et à apprendre de chaque expérience, nous nous abreuverons toujours plus du Dhamma, et notre confiance dans l'enseignement continuera de grandir.

Pour celui qui pratique, il doit en être ainsi. Il ne faut pas être comme ces personnes qui se contentent de suivre les autres : si nos amis ne méditent pas, nous ne méditerons pas non plus parce que ce

serait embarrassant. S'ils arrêtent, nous arrêtons. S'ils pratiquent, nous pratiquons. Si l'enseignant nous dit de faire quelque chose, nous le faisons. S'il s'arrête, nous nous arrêtons. Ce n'est pas un moyen très rapide d'atteindre la réalisation.

Quel est l'intérêt de l'entraînement que nous suivons ici ? Il doit nous permettre de continuer la pratique lorsque nous serons seuls. Alors maintenant, tant que nous vivons ensemble ici, quand il y a des réunions matin et soir pour pratiquer, nous nous y joignons et nous pratiquons avec les autres. Nous développons cette habitude pour que la voie de la pratique imprègne notre cœur. Ainsi, plus tard, nous pourrions vivre n'importe où et continuer à pratiquer de la même manière.

C'est comme avoir un certificat de garantie. Si le roi se présente ici, nous préparons tout, aussi parfaitement que possible. Il reste peu de temps et continue son chemin, mais il accorde son sceau royal attestant qu'ici tout est en ordre. Nous sommes nombreux à pratiquer ensemble, et il est temps de bien apprendre la pratique, de la comprendre et de l'intérioriser afin que chacun de vous puisse être témoin de lui-même – comme des enfants qui atteignent leur majorité.

## Comprendre dukkha

*Dukkha* vous colle à la peau et entre dans la chair et puis, de la chair, il pénètre les os. C'est comme un insecte sur un arbre qui mange l'écorce puis le bois et arrive jusqu'au cœur même de l'arbre, jusqu'à ce que, finalement, l'arbre meure.

Plus nous grandissons, plus *dukkha* s'enfonce profondément. Nos parents nous apprennent à nous saisir des choses et à nous y attacher, à leur donner de l'importance, à croire fermement que nous existons en tant qu'entités personnelles et que les choses nous appartiennent. Depuis notre naissance, c'est ce que l'on nous enseigne, c'est ce que l'on nous répète jour après jour, de sorte que ces notions pénètrent notre cœur et y demeurent en tant que ressenti habituel. On nous apprend à acquérir des choses, à les accumuler et à nous y attacher, à les considérer comme importantes et comme nôtres. C'est ce que nos parents connaissent et c'est ce qu'ils nous enseignent. Alors cette vision du monde pénètre notre esprit et s'enfonce jusque dans nos os.

Quand nous nous intéressons à la méditation et que nous entendons les enseignements d'un guide spirituel, ils ne sont pas faciles à comprendre, ils ne pénètrent pas vraiment en nous. On nous apprend à ne pas voir les choses ni agir selon des schémas habituels, mais cet enseignement ne pénètre pas notre cœur, il s'arrête au niveau de nos oreilles. Personne n'essaie de se connaître vraiment.

Alors, nous nous asseyons et nous écoutons mais, souvent, ces paroles ne sont que des bruits qui pénètrent nos oreilles sans pénétrer en nous, sans nous toucher. C'est comme dans un match de boxe quand l'un des adversaires donne à l'autre une série de coups sans pour autant réussir à le faire tomber. Nous restons bloqués dans la vanité de nos opinions. Les sages disent qu'il est plus facile de déplacer une montagne que d'éliminer la vanité des êtres.

On peut utiliser des explosifs pour niveler une montagne puis déplacer la terre. Mais que faire face à l'énorme attachement à

l'image de soi ? Les sages pourront nous donner des enseignements jusqu'à notre dernier jour sans pour autant réussir à le faire tomber. Nos idées erronées et nos mauvaises tendances demeurent terriblement solides et inamovibles et nous n'en sommes même pas conscients. C'est pourquoi les sages ont dit que libérer les êtres de leur vanité et transformer une compréhension erronée en une compréhension juste est l'une des choses les plus difficiles qui soient.

Pour nous qui sommes des êtres « du monde » (*putthujana*), progresser jusqu'à devenir des êtres vertueux (*kalyanajana*) est très difficile. Un *putthujana* vit dans une épaisse obscurité mentale ; il est profondément enfoncé dans cette obscurité et cette opacité. Le *kalyanajana* a rendu les choses plus légères. Nous apprenons aux gens à s'alléger mais ce n'est pas ce qu'ils veulent parce qu'ils ne sont pas conscients de la situation d'opacité mentale dans laquelle ils se trouvent. Alors ils continuent à dériver en eaux troubles.

Si vous voyez une bouse de buffle, vous n'allez pas vous dire : « Tiens, c'est à moi, je vais l'emporter. » Vous allez la laisser où elle est parce que vous savez ce que c'est. Mais ce n'est pas ainsi que les personnes impures voient les choses. Elles se nourrissent de ce qui est mauvais. Si on leur montre ce qui est bon, elle ne s'y intéressent pas. Elles préfèrent rester comme elles sont parce qu'elles ne voient pas ce qu'il y a de mal. Si on ne voit pas le mal, il n'y a aucun moyen d'arranger les choses ; mais si vous en êtes conscient, vous vous dites : « Mais voyons ! Cette grosse bouse n'a pas la valeur d'une piécette d'or ! » et vous ne voudrez plus de la bouse, vous préférerez l'or. Mais si vous ne voyez pas clairement de quoi il s'agit, vous resterez propriétaire d'un tas de bouse. Même si on vous offrait un diamant ou un rubis, vous ne seriez pas intéressé.

Voilà ce qui est « bon » pour les impurs. L'or, les bijoux et les diamants sont considérés comme bons dans le monde des humains. Le malodorant et la pourriture sont bons pour les mouches et autres insectes. Si vous mettiez du parfum dessus, ils s'enfuiraient tous. C'est ainsi que les bonnes choses sont vues par ceux dont la vision est erronée, par ceux dont l'esprit est obscurci par les pollutions

mentales. L'odeur est nauséabonde mais si on le leur dit, ils répliqueront que c'est du parfum. Ils ne peuvent pas changer de point de vue facilement. Il n'est donc pas facile de leur transmettre les enseignements.

Si vous faites un bouquet de fleurs fraîches, les mouches ne s'y intéresseront pas. Même si vous tentiez de les appâter, elles ne viendraient pas. Par contre, s'il y a un cadavre d'animal ou quelque chose de pourri quelque part, elles iront. Pas besoin de les appeler, elles le trouveront toutes seules. La vue erronée est ainsi, elle se délecte de ce genre de choses. Ce sont les mauvaises odeurs et la pourriture qui lui paraissent bonnes. Elle est enlisée et immergée dedans. Ce qui est parfumé pour une abeille n'a rien de parfumé pour une mouche. La mouche n'y voit rien de bon ou d'attirant et elle ne s'y intéresse pas du tout.

Il y a des difficultés dans la pratique mais n'y en a-t-il pas dans tout ce que nous entreprenons pour trouver le bien-être ? La pratique du Dhamma commence par la prise de conscience de la vérité de *dukkha*, ce sentiment omniprésent d'insatisfaction par rapport à l'existence. Mais dès l'instant où nous en prenons conscience, nous nous décourageons et nous refusons de le regarder en face. *Dukkha* est une réalité mais nous ferions n'importe quoi pour l'éviter. C'est un peu comme lorsque notre regard évite de s'attarder sur les personnes âgées, préférant regarder la jeunesse et la beauté.

Si nous refusons de faire face à *dukkha*, nous ne le comprendrons jamais, quel que soit le nombre de nos renaissances. Or *dukkha* est une noble vérité. Si nous nous autorisons à le regarder en face, nous commencerons à chercher un moyen d'en sortir. Si on veut aller quelque part et que la route est bloquée, on réfléchit aux moyens d'ouvrir un autre accès et, si on y travaille jour après jour, on finira par passer. Quand nous rencontrons des problèmes dans la vie, nous développons la sagesse de la même manière. Mais si nous ne voyons pas *dukkha*, nous ne pouvons pas voir nos problèmes et il devient impossible de les résoudre ; nous les laissons passer avec indifférence.

La façon dont je forme mes disciples peut causer quelque souffrance mais c'est parce que comprendre la souffrance est la voie du Bouddha pour atteindre l'Éveil. Il voulait que nous voyions la souffrance, que nous voyions d'où elle vient, que nous sachions qu'elle peut cesser et que nous suivions la voie qui permet d'arriver à cette cessation. Telle est la voie de la libération pour tous les *ariya*, les Éveillés. Si vous ne suivez pas cette voie, il n'y a pas de libération possible. La seule façon est de connaître la souffrance, connaître la cause de la souffrance, connaître la cessation de la souffrance et connaître la voie qui mène à la cessation de la souffrance. C'est la façon dont les *ariya*, en commençant par l'entrée dans le courant, ont réussi à y échapper. Il est absolument nécessaire de comprendre la souffrance.

Si nous connaissons la souffrance, nous la reconnaissons dans tous les aspects de la vie. Certaines personnes croient qu'elles ne souffrent pas beaucoup. Dans le bouddhisme, la pratique de la méditation sert à nous libérer de la souffrance. Que faire pour ne plus souffrir ? Quand *dukkha* apparaît, nous devons l'examiner en profondeur jusqu'à voir ce qui cause son apparition. Alors seulement pourrions-nous pratiquer pour extirper les causes. La souffrance, son origine et sa cessation : pour arriver à la cessation, nous devons comprendre la voie de la pratique. Ensuite, quand nous avancerons sur la voie de la réalisation, *dukkha* n'apparaîtra plus. Dans le bouddhisme, c'est la voie de la libération.

Aller à l'encontre de nos habitudes crée une certaine souffrance. En général, nous avons peur de souffrir et, si quelque chose va nous faire du mal, nous nous en abstenons. Nous nous intéressons à ce qui semble beau et bon, et nous croyons que tout ce qui risque de faire mal est mauvais – mais ce n'est pas la réalité. La souffrance est *saccadhamma*, la vérité. Si votre cœur souffre, cette souffrance devient la cause d'une aspiration à un mieux-être, laquelle va vous mener à la contemplation. Vous ne dormirez pas aussi profondément parce que vous serez fermement décidé à investiguer pour



comprendre ce qui se passe réellement, pour essayer de voir les causes et leurs résultats.

Les gens heureux ne développent pas la sagesse – ils dorment ! C'est comme un chien qui mange à satiété ; après avoir mangé, il ne veut rien faire d'autre que dormir le reste de la journée. Trop occupé à digérer, il n'aboiera même pas si un voleur arrive. Par contre, si on lui donne juste assez de nourriture, il sera alerte et vigilant et si quelqu'un traîne dans les parages, il dressera les oreilles et aboiera. L'avez-vous remarqué ?

En tant qu'êtres humains, nous sommes piégés et emprisonnés dans ce monde. Nous avons quantités de problèmes et nous sommes toujours pleins de doute, de confusion mentale et d'inquiétude – ce n'est pas une partie de plaisir. C'est une situation vraiment difficile et pénible. Il y a donc quelque chose dont nous devons nous défaire. Selon la voie du développement spirituel, nous devons renoncer au corps, renoncer à nous-mêmes. Il faut nous résoudre à y consacrer notre vie. Nous avons l'exemple des grands renonçants comme le Bouddha. C'était un noble prince de la caste des guerriers, mais il a trouvé la force de tout quitter sans regarder en arrière. Il aurait pu hériter richesse et pouvoir mais il a renoncé à tout.

Si on parle le langage du Dhamma subtil, la plupart des gens s'en effraient et n'osent pas s'y engager. Même si l'on dit simplement : « Évitez de faire du mal », ils ne sont pas capables de le faire. C'est ainsi. J'ai donc cherché toutes sortes de moyens pour faire passer ce message et l'une des choses que je dis souvent est : « Que nous soyons joyeux ou inquiets, heureux ou souffrants, que nous pleurions ou que nous chantions, vivre dans ce monde c'est vivre dans une cage. Nous ne pouvons pas aller au-delà de cet emprisonnement. Si vous êtes riche, vous vivez en cage ; si vous êtes pauvre, vous vivez en cage ; si vous chantez et dansez, vous chantez et dansez dans une cage ; si vous regardez un film, vous le regardez dans une cage. »

Quelle est cette cage ? C'est la cage de la naissance, du vieillissement, de la maladie et de la mort. C'est ainsi que nous sommes emprisonnés dans le monde. Nous disons : « C'est à moi ;

ceci m'appartient », mais nous ne savons pas ce que nous sommes vraiment ni ce que nous faisons. En fait, tout ce que nous faisons, c'est accumuler de la souffrance pour nous-mêmes. La cause de notre souffrance ne se trouve pas loin de nous mais nous ne regardons pas en nous. Du simple fait que nous soyons nés, même si nous vivons dans le bonheur et le confort, nous ne pouvons pas éviter de vieillir, de tomber malades et de mourir. Voilà ce qu'est *dukkha*, ici et maintenant.

À tout moment, nous risquons d'être touchés par la douleur ou la maladie. Cela peut se produire n'importe quand. C'est comme si nous avions volé quelque chose : à cause de notre forfait, nous pouvons être arrêtés à tout moment. Voilà notre situation. Nous existons au milieu de choses douloureuses, au milieu de dangers et de problèmes. Le vieillissement, la maladie et la mort règnent sur notre vie ; nous ne pouvons pas nous enfuir et leur échapper. Ils peuvent nous rattraper à tout moment ; toute occasion leur est bonne. C'est une chose que nous devons leur concéder et accepter. Nous devons plaider coupables pour que la sentence ne soit pas trop lourde ; sinon nous souffrirons énormément. Si nous plaidons coupables, ils seront moins durs avec nous ; nous ne serons pas emprisonnés trop longtemps.

Quand le corps naît, il n'appartient à personne. C'est comme ce lieu de méditation. Après sa construction, des araignées sont venues s'y installer, des lézards sont venus s'y installer, toutes sortes d'insectes et de rampants sont venus s'y installer. Des serpents peuvent venir y vivre, n'importe quoi peut venir y vivre. Ce n'est pas « notre » lieu, il appartient à tous.

Il en va de même pour le corps : il n'est pas à nous. Nous venons y séjourner et nous dépendons de lui, mais la maladie, la douleur et le vieillissement viennent aussi y demeurer. Nous ne faisons que résider là en leur compagnie. Quand ce corps atteint la fin de la douleur et de la maladie et qu'il finit par céder et mourir, ce n'est pas nous qui mourons. Alors ne vous accrochez à rien de tout cela. Contemplez plutôt la situation clairement ; ainsi votre attachement

va peu à peu arriver à épuisement. Quand vous verrez les choses selon leur nature réelle, la compréhension erronée cessera.

La naissance a créé ce fardeau pour nous. Mais en général, nous ne l'acceptons pas. Nous pensons que le pire serait de n'être pas né. Mourir et ne pas naître – voilà ce qui serait le plus affreux. C'est ainsi que nous voyons les choses. Nous ne pensons qu'à tout ce que nous voulons obtenir à l'avenir. Nous avons même des désirs pour l'après-vie : « Dans ma prochaine vie, puissè-je naître parmi les dieux », ou « Puissè-je naître riche. »

Nous souhaitons un fardeau encore plus lourd ! Mais nous croyons que cela nous rendra heureux. Cette façon de penser est totalement à l'opposé de ce que le Bouddha enseigne. C'est un chemin de vie extrêmement pesant. Le Bouddha recommande de lâcher tout cela, de le rejeter. Mais nous nous disons : « Je ne peux pas y renoncer. » Alors, nous continuons à porter ce fardeau et il devient de plus en plus lourd. C'est parce que nous sommes nés que nous portons ce poids. Pénétrer de manière vraiment pure dans le Dhamma est donc très difficile. Nous devons nous appuyer sur une sérieuse investigation.

Mais réfléchissez un peu. Savez-vous si le désir a des limites ? À quel moment sera-t-il satisfait ? Cette limite existe-t-elle ? Si vous y réfléchissez, vous constaterez que *tanha*, le désir aveugle, ne peut jamais être satisfait. Il continue à vouloir toujours plus. Et même si cela nous cause des souffrances quasi mortelles, le désir continuera à nous harceler parce qu'il ne pourra jamais être parfaitement comblé.

Voilà un point important. Si nous pouvions réfléchir de manière équilibrée et apprécier la modération. Prenons les vêtements, par exemple : quels sont nos réels besoins ? Et la nourriture : combien de nourriture pouvons-nous ingurgiter ? Nous pouvons nous resservir deux fois tout au plus. Si nous connaissons la modération, nous serons heureux et à notre aise – mais qui vit selon ce principe ?

## Le Dhamma est partout

Le Bouddha a donné un enseignement intitulé : « Instructions pour les riches ». Dans ce contexte, « être riche » signifie « se contenter de ce que l'on a ». Je crois que ce type de connaissance vaut vraiment la peine d'être étudié. Les enseignements donnés sur la voie du Bouddha valent la peine d'être appris, valent la peine qu'on y réfléchisse.

Ensuite, le pur Dhamma de la pratique va au-delà, il est beaucoup plus profond. Il est possible que certains d'entre vous ne le comprennent pas. Prenons, par exemple, les paroles du Bouddha quand il dit qu'il n'y aura plus de renaissance pour lui, que la naissance et le devenir sont terminés. Ces paroles mettent certaines personnes mal à l'aise. En termes simples, ce que le Bouddha dit, c'est que nous devrions faire en sorte de ne plus renaître parce que la naissance est souffrance. Le Bouddha s'est concentré sur cette simple chose, la naissance. Il l'a contemplée et il a compris sa gravité. Toutes les formes de *dukkha* arrivent avec la naissance ; la souffrance et la naissance arrivent simultanément. En venant au monde, nous avons des yeux, une bouche, un nez ; tout cela nous arrive du simple fait de la naissance et les sens seront causes de souffrance. Malgré cela, si nous entendons parler de la mort sans renaissance, nous avons l'impression que ce serait absolument catastrophique. Nous refusons d'en arriver là, et pourtant c'est bien l'enseignement le plus profond du Bouddha.

Pourquoi souffrons-nous maintenant ? Parce que nous sommes nés. L'enseignement vise donc à mettre fin à la naissance. Mais il ne s'agit pas seulement de la naissance et de la mort d'un corps. Cela, même un enfant peut le comprendre : la respiration cesse, le corps meurt et il reste immobile. Voilà ce que l'on entend généralement quand on parle de la mort. Mais que dire d'une personne morte qui respire ? C'est quelque chose que nous ignorons. Nous n'avons jamais pensé qu'une personne morte pourrait marcher, parler et sourire. Tout ce que nous connaissons de la mort, c'est un cadavre qui a cessé de respirer.

Il en va de même pour la naissance. Quand nous disons qu'un enfant est né, nous faisons référence à une femme qui a mis un bébé au monde. Mais le moment où l'esprit prend naissance, l'avez-vous remarqué ? Par exemple, quand il vous arrive de vous fâcher, à la maison, pour une raison quelconque ? Parfois c'est l'amour qui naît ; d'autres fois, c'est l'aversion – être content, être mécontent – toutes sortes d'états. Il ne s'agit de rien d'autre que de naissances.

Si nous souffrons, c'est uniquement à cause de cela. Quand les yeux voient quelque chose de déplaisant, *dukkha* naît. Les oreilles entendent quelque chose de particulièrement agréable et *dukkha* naît encore. Il n'y a que souffrance.

Le Bouddha a résumé cela en disant qu'il n'y a, au fond, qu'une masse de souffrance. *Dukkha* naît et *dukkha* cesse – tout est là. Mais, dans notre ignorance, nous bondissons sur les choses pour nous en emparer, encore et encore ; nous bondissons sur l'apparition des phénomènes et nous bondissons sur leur disparition sans jamais les comprendre véritablement.

Quand *dukkha* apparaît, nous appelons cela souffrance. Quand il cesse, nous appelons cela bonheur. En réalité, ce sont toujours les mêmes choses qui apparaissent et disparaissent. C'est pourquoi les maîtres nous apprennent à observer le corps et l'esprit qui apparaissent et disparaissent. Il n'existe rien en dehors de cela. En d'autres termes, le bonheur n'existe pas. Il n'y a que *dukkha*. Nous reconnaissons la souffrance quand elle apparaît et quand elle cesse, nous considérons que le bonheur a pris sa place. Nous avons ce ressenti et nous l'appelons « bonheur » mais ce n'est pas exact. Il s'agit seulement de la cessation de *dukkha*. *Dukkha* apparaît et disparaît, apparaît et disparaît encore, et nous bondissons dessus pour nous en emparer. Le bonheur apparaît et nous sommes contents ; le malheur apparaît et nous sommes bouleversés. En réalité, c'est exactement pareil : un simple mouvement d'apparition et de cessation. Quand il y a apparition, il y a quelque chose et quand il y a cessation, ce quelque chose s'en va. C'est là que nous ne comprenons plus ; c'est pourquoi on enseigne que *dukkha* apparaît et

disparaît et que, en dehors de cela, il n'y a rien. Une vision vaste et claire permet de comprendre que seule la souffrance existe – mais notre vision n'est pas claire.

Nous ne voyons pas distinctement qu'il n'y a que la souffrance parce que, quand elle disparaît, nous croyons voir du bonheur. Nous nous attachons à ce bonheur et nous nous faisons piéger. Nous ne comprenons pas vraiment la réalité, le fait qu'il s'agit simplement de phénomènes qui apparaissent puis disparaissent.

Le Bouddha a résumé les choses en disant : « Il n'y a qu'apparitions et disparitions et rien en dehors de cela. » C'est une chose difficile à entendre mais celui qui ressent véritablement le Dhamma n'a besoin de ne s'attacher à rien et demeure en paix. C'est la vérité.

La vérité est que, dans ce monde qui est le nôtre, il n'y a rien qui fasse quoi que ce soit à qui que ce soit. Il n'y a rien qui doive nous inquiéter, rien qui mérite nos larmes, rien qui fasse rire. Rien n'est tragique ou merveilleux en soi ; pourtant c'est ce qui fait le quotidien des gens.

C'est très bien que notre façon de parler soit ordinaire, que notre relation aux autres se fasse selon la manière ordinaire de voir les choses. Mais si nous pensons selon la manière ordinaire du monde, nous verserons des larmes.

En vérité, quand nous connaissons vraiment le Dhamma et que nous le voyons continuellement, rien n'a la moindre réalité : il n'y a qu'apparitions et disparitions. Il n'y a ni véritable bonheur ni réelle souffrance et, par conséquent, le cœur est en paix. Quand il y a bonheur et souffrance, il y a devenir et naissance.

En général, nos actes et nos paroles (*kamma*) visent à mettre un terme à la souffrance et à faire naître le bonheur ; voilà ce que nous désirons. Ce que nous désirons, ce n'est pas une véritable paix : c'est le bonheur et la souffrance. Le but de l'enseignement du Bouddha est de nous apprendre à pratiquer de façon à créer un type de *kamma* qui soit au-delà du bonheur et de la souffrance, et qui nous apporte la

paix. Mais nous ne sommes pas capables de penser ainsi. Tout ce que nous pouvons imaginer, c'est que le bonheur nous apportera la paix, de sorte que si nous trouvons un certain bonheur, nous pensons que c'est déjà bien.

Nous, les humains, souhaitons avoir tout en abondance : si nous avons beaucoup de quelque chose, c'est bien – du moins, c'est ce que l'on croit, en général. Faire le bien est censé engendrer de bons résultats et si nous en avons, nous sommes heureux. Nous croyons que c'est tout ce que nous avons à faire et nous nous arrêtons là. Mais où le bien s'arrête-t-il ? Rien ne dure. Nous ne cessons d'aller et venir, de traverser des situations bonnes et difficiles, d'essayer jour et nuit de nous saisir de ce que nous croyons bon.

Selon l'enseignement du Bouddha, nous devons d'abord abandonner ce qui est mal puis pratiquer ce qui est bien. En second lieu, il a dit que nous devons abandonner le mal et aussi abandonner le bien, ne pas nous attacher à quoi que ce soit, car l'attachement est une autre sorte de combustible et tout combustible finit par exploser en flammes. Le bien est un combustible. Le mal est un combustible.

Parler à ce niveau est trop extrême pour la plupart. Ils ne peuvent pas suivre. Nous devons donc revenir au début et enseigner la moralité. Ne faites pas de mal à autrui. Soyez responsable dans votre travail sans exploiter ni blesser les autres. Le Bouddha a enseigné cela, mais on ne doit pas s'arrêter là.

Pourquoi nous retrouvons-nous ici, dans cette situation ? C'est à cause de la naissance. Comme le Bouddha l'a dit dans son premier enseignement, le discours sur le lancement de la roue du Dhamma : « La naissance a pris fin. Ceci est ma dernière existence. Il n'y aura plus de naissance pour le Tathagata<sup>16</sup>. »

Peu de gens étudient vraiment ces paroles et essaient de les comprendre selon les principes de la voie du Bouddha. Mais si nous

---

<sup>16</sup> *Tathagata* : Nom que le Bouddha se donnait à lui-même. En pali, ce mot, difficile à traduire, peut signifier : « Celui qui est tel qu'il est. »

Le Dhamma est partout

avons confiance dans cette voie, nous en serons récompensés. Si on s'appuie vraiment sur les Trois Joyaux, la pratique est simple.



## Un entraînement sans réserve

Dans tous les foyers et dans toutes les communautés, que nous vivions en ville, à la campagne, dans la forêt ou à la montagne, nous faisons tous l'expérience du bonheur et de la souffrance. Beaucoup d'entre nous n'ont pas la chance d'avoir un lieu de refuge, un champ ou un jardin où cultiver les qualités positives du cœur. Nous avons ce sentiment de pauvreté spirituelle parce que nous ne sommes pas vraiment engagés ; nous ne comprenons pas clairement le sens de cette vie et ce que nous devrions y faire. De l'enfance à l'adolescence et jusqu'à l'âge adulte, nous apprenons uniquement à rechercher le plaisir et à nous délecter des contacts sensoriels. Nous ne pensons jamais que le danger nous menacera plus tard dans la vie, quand nous créerons une famille et tout le reste.

Si nous n'avons pas de terre à labourer et de maison où vivre, nous sommes sans refuge extérieur et notre vie est remplie de difficultés et de désarroi. En outre, il y a un sentiment de manque parce que nous manquons de *sila* et le Dhamma ne fait pas partie de notre vie ; nous n'allons pas écouter les enseignements et nous ne pratiquons pas le Dhamma. En conséquence, il y a peu de sagesse dans notre vie et tout régresse et dégénère. Le Bouddha, notre maître suprême, avait *metta* pour les êtres. Il a fait en sorte que des fils et des filles de bonne famille souhaitent se faire ordonner pour pratiquer et réaliser la vérité, pour établir et répandre le Dhamma, pour montrer aux hommes et aux femmes comment vivre heureux au quotidien. Il a enseigné la manière juste de gagner sa vie, d'être modéré et économe dans la gestion des finances, d'agir sans négligence en toute situation.

Mais quand nous manquons de ressources, aussi bien matérielles, extérieurement, que spirituelles, intérieurement, alors que le temps passe et que la population augmente, l'ignorance, la pauvreté et les difficultés font que nous nous éloignons toujours plus du Dhamma. Nous n'avons aucune envie de le connaître à cause de toutes les

difficultés de la vie. Même s'il y a un monastère à proximité, nous n'avons guère envie d'aller écouter des enseignements parce que nous sommes obsédés par notre pauvreté, nos ennuis et les difficultés à simplement pourvoir à nos besoins vitaux. Mais le Bouddha a dit que, quel que soit notre degré de pauvreté, nous ne devons pas permettre que cela appauvrisse notre cœur ni affame notre sagesse. Même si les eaux inondent nos champs, nos villages et nos maisons au point que nous ne puissions rien y faire, le Bouddha nous recommande que cela n'inonde pas le cœur et ne le submerge pas. Avoir le cœur submergé signifie perdre de vue le Dhamma et n'en avoir aucune connaissance.

Il y a les poisons de la sensualité et ceux du devenir, les poisons des opinions et ceux de l'ignorance. Ces quatre pollutions mentales obscurcissent et enveloppent le cœur des êtres. Ils sont pires que les pluies qui inondent nos champs, nos villages et nos villes. Même si les pluies inondent nos propriétés année après année ou si le feu réduit nos maisons en cendres, il nous reste l'esprit. Si notre esprit est entraîné à *sila* et au Dhamma, nous pouvons utiliser notre sagesse pour trouver le moyen de gagner notre vie et de nous en sortir. Nous pouvons acheter un autre bout de terrain et prendre un nouveau départ.

Maintenant, tandis que tout va bien du côté de nos moyens d'existence, de notre maison, et de nos possessions, notre esprit a tout loisir d'être ferme et droit, et nous disposons de toute l'énergie voulue pour aider et soutenir les autres. Celui qui partage sa nourriture et ses vêtements, qui aide les personnes dans le besoin à trouver un toit, agit avec bienveillance. Selon moi, donner dans un esprit de bienveillance et de générosité est bien plus méritoire que vendre des choses pour en retirer des bénéfices. Ceux qui ont le cœur plein de *metta* ne veulent rien pour eux-mêmes ; ils souhaitent seulement que tous les êtres soient heureux.

Si nous nous engageons avec résolution sur la voie juste, je pense qu'il ne devrait y avoir aucune difficulté majeure. Nous n'aurons pas à subir l'extrême pauvreté – nous ne serons pas comme les vers-de-

terre. Nous aurons toujours un squelette, des yeux et des oreilles, des bras et des jambes. Nous pouvons nous nourrir de fruits ; nous ne sommes pas obligés de manger de la terre comme les vers. Si vous vous plaignez de la pauvreté, si vous vous enlisez dans votre malheur, le ver-de-terre vous dira : « Ne te plains pas trop. N'as-tu pas encore des bras, des jambes et des os ? Moi, je n'ai rien de cela et je ne me trouve pas pauvre pour autant. » Le ver vous fera honte en vous donnant une bonne leçon.

Un jour, un éleveur de porcs est venu me voir. Il se plaignait de ses affaires : « Oh ! Cette année tout va vraiment mal ! Le prix des aliments pour cochons a augmenté et le prix du porc a baissé. Je vais y laisser ma chemise ! » J'ai écouté ses lamentations puis j'ai dit : « Ne vous lamentez pas trop sur votre sort, monsieur. Si vous étiez un cochon, vous auriez une bonne raison de vous lamenter : quand le prix du porc est élevé, les cochons sont tués et quand le prix du porc baisse, les cochons sont tués aussi. Les cochons ont vraiment de quoi se plaindre mais les gens ne devraient pas se plaindre. Pensez-y sérieusement, je vous prie. »

Il ne se préoccupait que du prix qu'il obtenait pour la viande. Les cochons ont beaucoup plus de raisons de se plaindre mais nous ne voyons pas cet aspect des choses. Personne ne menace de nous tuer, alors essayons de trouver un moyen de nous en sortir.

Je crois vraiment que si vous écoutez le Dhamma, si vous l'étudiez en profondeur et vous le comprenez, vous pouvez mettre fin à vos souffrances. Vous saurez ce qu'il est bon de faire, ce qui est nécessaire, ce que vous avez besoin d'utiliser et de dépenser. Vous pourrez mener votre vie selon *sila* et le Dhamma en appliquant la sagesse aux choses de ce monde. Mais, pour la plupart, nous en sommes encore loin. Nous n'avons ni *sila* ni le Dhamma dans notre vie, de sorte que nous ne connaissons que discorde et conflits. Il y a de la discorde entre mari et femme, entre parents et enfants. Les enfants n'écoutent pas leurs parents parce que le Dhamma ne fait pas partie de la vie de la famille. Les gens n'ont aucune envie d'écouter le Dhamma et d'apprendre, de sorte qu'au lieu de développer le bon

## Le Dhamma est partout

sens et l'intelligence, ils restent dans l'ignorance et mènent une vie de souffrance.

Le Bouddha a enseigné le Dhamma et montré une voie à suivre. Il n'essayait pas de nous compliquer la vie. Il voulait que nous grandissions, que nous devenions meilleurs et plus intelligents. Le problème, c'est que nous n'écoutons pas. C'est grave. C'est comme un enfant qui refuse de prendre un bain en hiver parce qu'il fait froid. Au bout d'un certain temps, il sent tellement mauvais que ses parents en sont gênés pour dormir la nuit. Finalement, ils prennent l'enfant et lui donnent un bain de force. Le gamin est furieux, il pleure et maudit son père et sa mère.

Les parents et l'enfant voient la situation de deux perspectives différentes. Pour l'enfant, il est désagréable de prendre un bain en hiver ; pour les parents, la puanteur de l'enfant est insupportable – mais les deux points de vue peuvent être réconciliés.

Le Bouddha ne voulait pas nous laisser simplement comme nous sommes. Il voulait que nous soyons diligents et que nous travaillions dur, d'une manière qui soit bonne et bénéfique ; il souhaitait que la voie juste nous enthousiasme. Au lieu d'être paresseux, nous devons faire des efforts. Son enseignement ne vise pas à nous rendre stupides ou inutiles ; il nous apprend à développer la sagesse et à l'appliquer à tout ce que nous faisons – au travail, dans les champs, pour élever une famille, pour régler nos finances – pour que nous soyons conscients de tous les aspects de ces situations. Quand on vit dans le monde, il faut être attentif et savoir comment le monde fonctionne, sinon nous nous retrouvons dans une situation très difficile.

Nous vivons dans un lieu où le Bouddha et le Dhamma nous sont familiers. Par conséquent nous croyons que tout ce que nous avons à faire, c'est aller écouter les enseignements et puis nous détendre sans rien changer à notre vie. C'est une grave erreur. Comment le Bouddha aurait-il atteint la moindre connaissance s'il avait agi ainsi ? Il n'y aurait jamais eu un Bouddha.

Le Bouddha a parlé de plusieurs sortes de richesses : la richesse de la vie humaine, la richesse des sphères célestes, la richesse du *nibbana*. Ceux qui ont le Dhamma, même s'ils vivent dans le monde, ne sont pas pauvres ou, s'ils sont pauvres, ils n'en souffrent pas. Lorsqu'on vit selon le Dhamma, on n'a jamais de remords en évoquant les actions passées ; on ne peut créer que du bon *kamma*. Si on crée du mauvais *kamma*, on en souffre plus tard. Si nous n'avons pas créé de mauvais *kamma*, nous ne subissons aucune conséquence douloureuse. Mais si nous ne faisons aucun effort pour changer nos habitudes et mettre un terme à nos mauvaises actions, nos difficultés ne cesseront jamais, pas plus les souffrances mentales que les difficultés matérielles. Il faut donc écouter, réfléchir et ensuite comprendre l'origine de nos tourments. Vous est-il arrivé de transporter des seaux suspendus aux deux extrémités d'un bâton sur vos épaules ? Quand la charge est trop lourde devant, n'est-ce pas terriblement inconfortable ? Quand elle est trop lourde derrière, n'est-ce pas terriblement inconfortable ? Qu'est-ce qui est équilibré et qu'est-ce qui ne l'est pas ? C'est en étant dans la situation que vous le découvrez. Il en va de même avec le Dhamma. Il y a les causes et les effets, il y a le bon sens. Quand la charge est équilibrée, elle est plus facile à porter. Vous pouvez organiser votre vie de façon à ce qu'elle soit équilibrée, avec une attitude de modération. Ainsi, vos relations familiales seront plus agréables, votre travail aussi. Même si vous n'êtes pas riche, vous pouvez avoir l'esprit en paix ; vous n'avez pas besoin d'en souffrir.

Si les membres d'une famille ne sont pas travailleurs, ils finissent par avoir des difficultés et quand ils voient les autres prospérer, ils ressentent de l'envie, de la jalousie et du ressentiment au point qu'ils iront parfois jusqu'à voler. Le village devient alors un lieu de désolation. Mieux vaut travailler pour votre propre bien et celui de votre famille, pour cette vie et pour les prochaines. Si vos efforts permettent de pourvoir à vos besoins matériels, votre esprit sera heureux et en paix. De ce fait, vous écouterez les enseignements sur le Dhamma, vous apprendrez la différence entre le bien et le mal, la

vertu et le démérite, et vous continuerez à faire évoluer votre vie dans le bon sens. Vous apprendrez à voir comment les mauvaises actions ne font que créer des difficultés, vous abandonnerez ce genre de comportement et vous continuerez à vous améliorer. Votre façon de travailler changera, de même que votre esprit. L'ignorant que vous étiez aura des connaissances ; vos mauvaises habitudes se transformeront en générosité. Vous pourrez enseigner ce que vous aurez appris à vos enfants et à vos petits-enfants. Voilà ce que signifie créer des bienfaits pour l'avenir en agissant de manière juste dans le présent. Malheureusement, ceux qui n'ont aucune sagesse ne font rien de bien dans le présent et finissent par attirer sur eux toutes sortes de malheurs. S'ils perdent leur argent, ils pensent le récupérer en pariant et ils finissent par devenir des voleurs.

Nous sommes encore vivants, c'est donc le moment de parler de tout cela. Si vous n'écoutez pas le Dhamma tant que vous êtes un être humain, vous perdez toutes vos chances. Croyez-vous que l'on puisse enseigner le Dhamma à un animal ? La vie des animaux est beaucoup plus dure que la nôtre. Naître crapaud ou grenouille, cochon ou chien, cobra ou vipère, écureuil ou lapin... Quand les gens les voient, ils ne pensent qu'à les tuer ou les frapper, les attraper ou les élever pour consommer leur chair.

Nous avons la chance d'être nés humains. C'est beaucoup mieux ! Et nous sommes encore vivants, alors c'est le moment d'investiguer tout cela et d'améliorer notre comportement. Si la situation est difficile, essayez de la supporter pour le moment et vivez de manière juste jusqu'au jour où cela vous sera devenu naturel. Voilà ce que signifie pratiquer le Dhamma.

Je voudrais vous rappeler l'importance d'avoir un bon esprit et de mener une vie selon des principes éthiques. Quel qu'ait été votre comportement jusqu'à ce jour, observez-le de près et voyez s'il a été bon ou pas. Si vous avez suivi un mauvais chemin, abandonnez-le. Abandonnez les mauvais moyens d'existence. Gagnez votre vie d'une manière bonne et décente qui ne fasse de mal ni aux autres, ni

à vous-même, ni à la société. Lorsque vous gagnez votre vie de manière juste, votre esprit est en paix.

Nous, les moines et les nonnes, dépendons des laïcs pour tous nos besoins matériels, et nous dépendons de la contemplation pour pouvoir expliquer le Dhamma aux laïcs, pour qu'ils le comprennent, pour qu'ils en bénéficient, pour qu'il les aide à améliorer leur vie. Vous pouvez apprendre à reconnaître et à éliminer tout ce qui cause de la souffrance et des conflits. Faites des efforts pour bien vous entendre entre vous, pour que l'harmonie règne dans vos relations plutôt que l'exploitation ou les mauvais agissements.

De nos jours, les relations entre les personnes sont vraiment mauvaises. Il n'y a pas d'entente. Même si quelques villageois organisent une petite réunion, tout va de travers : ils se regardent en chien de faïence et quelques minutes plus tard, ils sont prêts à s'entretuer. Pourquoi ? Simplement parce que les personnes n'ont ni *sila* ni le Dhamma dans leur vie.

À l'époque de nos parents, c'était très différent. Juste à la façon dont les gens se regardaient, on sentait qu'il y avait entre eux affection et amitié. Rien de cela n'existe aujourd'hui. Si un étranger arrive au village un soir, tout le monde sera méfiant : « Que vient-il faire chez nous à cette heure de la nuit ? » Pourquoi avoir peur d'une personne qui arrive au village ? Si un chien inconnu apparaît, personne ne s'en inquiètera. Une personne est-elle donc pire qu'un chien ? « C'est un étranger, il n'est pas de chez nous ! » Comment peut-on être étranger ? Quand quelqu'un arrive au village, nous devrions nous réjouir : il a sûrement besoin d'un toit, donc nous pouvons l'accueillir, prendre soin de lui et l'aider. Nous aurons de la compagnie.

Mais aujourd'hui la tradition d'hospitalité et de bonne volonté a disparu ; il n'y a que peur et méfiance. Dans certains villages, il n'y a plus d'êtres humains, que des animaux. Les gens sont méfiants de tout, possessifs à propos du moindre buisson, du moindre centimètre carré de terrain. Tout cela parce qu'il n'y a pas de moralité, pas de spiritualité. Et quand il n'y a ni *sila* ni Dhamma, nous vivons dans le

mal-être et la paranoïa. Les gens s'endorment le soir et, très vite, ils se réveillent, inquiets de ce qui se passe dehors ou d'un bruit qu'ils ont entendu. Les villageois ne s'entendent pas entre eux et ne se font pas confiance. Il n'y a pas de confiance entre parents et enfants non plus ; pas de confiance entre mari et femme. Que se passe-t-il ?

Tout cela est la conséquence de l'éloignement du Dhamma, d'une vie sans Dhamma. Où que vous posiez le regard, il en va ainsi, la vie est dure. Aujourd'hui, si quelques inconnus arrivent au village et demandent un abri pour la nuit, on leur dit de décamper et de se chercher un hôtel.

Tout est devenu commerce. Autrefois, personne ne les aurait renvoyés ainsi. Tout le village aurait fait preuve d'hospitalité. Les gens auraient invité leurs voisins et chacun aurait apporté de quoi manger et boire à partager avec les nouveaux venus. Aujourd'hui, c'est différent. Après le dîner, chacun ferme sa porte à clé.

De nos jours, où que nous allions, c'est ce que nous voyons. Cela signifie que l'absence de spiritualité progresse et prend le dessus. En général, nous ne sommes pas très heureux et nous ne faisons confiance à personne. Certains vont jusqu'à assassiner leurs parents maintenant. Les couples s'entretuent. Il y a beaucoup de souffrance dans la société et tout cela est dû au manque de *sila* et de Dhamma. Je vous demande d'essayer de le comprendre et de ne pas rejeter les principes éthiques. Avec la moralité et la spiritualité, la vie humaine peut être heureuse. Sans elles, nous devenons des animaux.

Le Bouddha est né dans la forêt. Étant né dans la forêt, c'est là qu'il a étudié le Dhamma. Il a aussi enseigné le Dhamma dans la forêt, à commencer par le discours sur « le lancement de la roue du Dhamma ». C'est dans la forêt qu'il est entré dans le *nibbana*.

Il est important, pour nous qui vivons dans la forêt, de bien la comprendre. Vivre dans la forêt ne veut pas dire que notre esprit devient sauvage comme les animaux qui y vivent. Notre esprit peut apprendre à s'élever et à acquérir une noblesse spirituelle. C'est ce qu'a dit le Bouddha. En ville, on est dérangé par toutes sortes de



distractions. La forêt nous offre silence et tranquillité. Là, nous pouvons nous étudier clairement et développer la sagesse. Nous accueillons donc ce silence et cette tranquillité comme des amis qui nous aident. Comme cet environnement facilite la pratique du Dhamma, nous en faisons notre lieu de vie. Les montagnes et les grottes deviennent notre refuge. En observant les phénomènes naturels dans ces lieux, la sagesse apparaît. Nous apprenons des arbres et de tout le reste, nous les comprenons et cela nous apporte de la joie. Les sons de la nature qui nous parviennent ne nous dérangent pas. Nous entendons les oiseaux s'appeler de branche en branche et c'est un vrai plaisir. Nous ne réagissons pas avec aversion, nous n'avons pas de mauvaises pensées. Nos paroles ne sont pas dures, nos actions sont dépourvues de toute agressivité en toute situation. Écouter les sons de la forêt est un délice pour l'esprit et, même si nous les écoutons, notre esprit est paisible.

Au contraire, le bruit que font les êtres humains n'a rien de paisible. Même quand ils se parlent gentiment, leurs paroles n'apportent pas de paix profonde à l'esprit. Les sons qu'ils aiment, comme la musique, ne sont pas paisibles. Ils apportent de l'excitation et du plaisir mais il n'y a pas de paix en eux. Quand les gens se retrouvent pour trouver ce genre de plaisirs, cela se termine par des paroles négligentes, agressives et querelleuses... et l'agitation ne fait que croître.

Voilà comment sont les bruits des êtres humains. Ils n'apportent aucun réel réconfort ou bonheur à moins qu'il ne s'agisse de paroles du Dhamma. En général, quand les gens vivent en société, leurs paroles sont motivées par leurs intérêts propres. Ils se contrarient, se vexent et s'accusent mutuellement avec, pour seul résultat, confusion et colère. Sans le Dhamma, les gens ont une tendance naturelle à se comporter ainsi. Les bruits des humains nous plongent dans l'ignorance. Le son de la musique et les paroles des chansons agitent l'esprit et créent de la confusion. Regardez-y de plus près. Prenez conscience des sensations agréables que provoque l'écoute de la musique. Les gens trouvent que c'est vraiment formidable, que c'est

très agréable. Ils sont capables de rester debout sous un soleil torride pour assister à un spectacle de musique et de danse. Ils peuvent rester plantés là des heures à brûler au soleil, et ils diront qu'ils s'amuse énormément. Mais si quelqu'un leur parle mal, les critique ou les insulte, ils seront de nouveau malheureux. Voilà ce qui se passe avec les bruits ordinaires des humains. Mais si les sons humains deviennent les sons du Dhamma, si l'esprit est Dhamma et que nous parlons le langage du Dhamma, ces paroles valent la peine d'être écoutées et analysées, étudiées et contemplées.

Ces paroles-là sont bonnes, ni excessives ni déséquilibrées. Elles engendrent bonheur et tranquillité. Les sons ordinaires des humains n'apportent généralement que la confusion, la colère et les tourments. Ils éveillent la sensualité, l'emportement et le désordre ; ils incitent à la cupidité et à l'avidité, au désir de blesser et de détruire les autres. Les sons de la forêt sont tout à fait différents. Lorsqu'on entend le cri d'un oiseau, on ne ressent ni sensualité ni colère.

Nous devrions mettre à profit notre temps dès à présent. Telle était l'intention du Bouddha : faire du bien dans cette vie, faire du bien dans les prochaines vies. Dans cette vie, dès l'enfance, nous devons nous appliquer à l'étude, à l'apprentissage ; en savoir assez au moins pour gagner notre vie, subvenir à nos besoins et peut-être avoir une famille au lieu de vivre dans la pauvreté. Mais tout le monde n'a pas une attitude aussi responsable ; certains préfèrent rechercher leur seul plaisir. S'il y a quelque part un festival, une représentation ou un concert, ils y vont alors même que la saison des moissons approche. Les anciens vont même traîner leurs petits-enfants avec eux pour qu'ils écoutent un chanteur célèbre.

- Où vas-tu Grand-mère ?
- J'emmène les enfants au concert !

Je ne sais pas si ce sont les grands-parents qui emmènent les enfants au concert ou le contraire. Peu importent la longueur et les difficultés du trajet, ils y vont, encore et encore. Ils disent qu'ils emmènent les enfants mais la vérité c'est qu'ils veulent y aller, eux.

Pour eux, c'est ce que signifie « prendre du bon temps. » Si on les invite à venir au monastère pour écouter le Dhamma et apprendre à distinguer le bien du mal, ils diront : « Allez-y, vous. Moi, je préfère rester me reposer à la maison ». Ou bien : « J'ai un méchant mal de tête, mon dos me fait mal, mes genoux me font souffrir, je ne me sens vraiment pas bien. » Mais s'il s'agit d'un chanteur populaire ou d'une représentation fascinante, ils s'empresseront d'aller récupérer les enfants et rien ne les arrêtera.

Voilà comment sont les gens. Ils sont capables de faire beaucoup d'efforts mais tout ce qu'ils font, c'est s'attirer toujours plus de souffrances et de difficultés. Ils recherchent l'obscurité, la confusion et l'intoxication sur la voie de l'ignorance. Le Bouddha nous apprend à développer des bienfaits pour nous-mêmes dans cette vie. Nous devrions rechercher la connaissance qui nous y aidera de façon à bien vivre, à faire bon usage de nos ressources, à travailler avec diligence en usant de moyens d'existence justes.

Après avoir été ordonné, j'ai commencé à pratiquer – d'abord à étudier puis à pratiquer – et la foi dans l'enseignement du Bouddha est née. Au début, quand je pratiquais, je pensais à la vie des êtres de ce monde et tout me paraissait navrant et pitoyable. Qu'y avait-il de si pitoyable ? Tous les riches allaient mourir un jour et seraient obligés de laisser leurs grandes maisons derrière eux ; ils laisseraient leurs enfants et petits-enfants se battre pour leurs propriétés. J'ai vu ce genre de situations se produire et j'ai réfléchi, j'en ai été frappé. J'ai ressenti de la pitié pour les riches comme pour les pauvres, pour les sages comme pour les inconscients – tous les êtres de ce monde étaient dans le même bateau.

Lorsque nous réfléchissons au corps, aux circonstances du monde et à la vie des êtres sensibles, nous sommes emplis de lassitude et nous abandonnons toute passion à leur égard. Au contraire, lorsque nous pensons à la vie monastique, au fait de nous être engagés dans une vie de simplicité dans la forêt, une vie de pratique où nous développons constamment une attitude de détachement et de liberté par rapport aux choses de ce monde, notre pratique progresse. Penser

constamment aux facteurs de la pratique fait naître la joie. Nous en avons la chair de poule. Il y a aussi un sentiment de joie quand nous réfléchissons à notre mode de vie actuel et que nous le comparons à notre façon de vivre auparavant.

Le Dhamma a empli mon cœur de ce genre de ressentis. Je ne savais pas à qui en parler. J'étais éveillé et, dans toutes les situations, j'étais vif et présent. Cela signifie que j'avais une certaine connaissance du Dhamma. Mon esprit était illuminé et j'ai compris beaucoup de choses. Mon mode de vie m'apportait la félicité, une réelle satisfaction et un plaisir profond.

En d'autres termes, je me sentais différent des autres. J'étais un homme adulte normal mais je pouvais vivre dans la forêt comme cela. Je n'avais aucun regret et je n'avais pas l'impression d'avoir perdu quoi que ce soit. Quand je voyais que d'autres avaient une famille, je me disais que c'était vraiment regrettable. Je regardais autour de moi et je me demandais : « Combien de personnes peuvent vivre ainsi ? » J'en suis venu à avoir une réelle foi et une profonde confiance dans la voie de la pratique que j'avais choisie et cette foi m'a soutenu jusqu'à ce jour.

Au tout début de Wat Pah Pong, il y avait quatre ou cinq moines qui vivaient ici avec moi. Nous avons traversé beaucoup de difficultés. D'après ce que je vois aujourd'hui, la plupart des méditants bouddhistes sont déficients dans la pratique. De nos jours, quand on entre dans un monastère, on ne voit que les koutis, la salle de méditation, le terrain et les moines. Mais pour ce qui est du véritable cœur de la voie du Bouddha (*Buddhasasana*), on ne le trouve pas. J'ai souvent abordé ce thème ; c'est une chose qui m'attriste.

Autrefois, j'ai eu un compagnon dans le Dhamma qui, peu à peu, s'est davantage intéressé à l'étude qu'à la pratique. Il a poursuivi ses études de pali et d'*Abhidhamma*, notamment à Bangkok et, l'année dernière, il a obtenu un certificat et des titres à la hauteur de son érudition. Maintenant il a donc un titre honorifique, ce qui n'est pas mon cas. J'ai étudié en dehors des cadres officiels, j'ai contemplé les

choses et pratiqué la méditation – réfléchi et pratiqué. Je n'ai donc pas les mêmes titres que les autres. Dans ce monastère, nous avons accueilli des moines ordinaires, des hommes qui n'avaient pas beaucoup de connaissances mais qui étaient déterminés à pratiquer.

À l'origine, je suis arrivé dans ce lieu à la demande de ma mère. Elle s'était occupée de moi et m'avais soutenu depuis ma naissance, or je n'avais pas eu l'occasion de lui rendre sa bonté. Je me suis donc dit que m'installer à Wat Pah Pong serait une manière de le faire. J'avais des liens avec ce lieu. Quand j'étais enfant, je me souviens avoir entendu mon père dire qu'Ajahn Sao<sup>17</sup> y avait séjourné. Mon père était allé l'écouter enseigner le Dhamma. J'étais très jeune, à l'époque, mais ce souvenir est resté gravé en moi ; je ne l'ai jamais oublié.

Mon père n'a jamais été ordonné mais il m'a raconté qu'il était allé rendre hommage à ce moine de la forêt. C'était la première fois qu'il voyait un moine manger dans son bol toute la nourriture mélangée : riz, curry, desserts, poisson, tout ! Il n'avait jamais rien vu de pareil et il se demandait quelle sorte de moine il pouvait être. Il m'a raconté cela quand j'étais tout jeune. En fait, c'était un moine méditant.

Mon père m'a ensuite parlé de la façon dont Ajahn Sao transmettait le Dhamma. Ce n'était pas la manière habituelle d'enseigner ; il parlait simplement de ce qui lui venait à l'esprit. Voilà comment était le moine de la forêt qui a séjourné ici une fois. Lorsque je suis moi-même parti pour me consacrer à la pratique, j'avais toujours ce souvenir particulier à l'esprit. Quand je pensais à mon village natal, je pensais toujours à cette forêt. Alors, quand le moment est venu de revenir dans la région, c'est ici que je me suis installé.

J'ai invité un moine de haut-rang du district de Piboo à venir me rejoindre mais il a répondu qu'il ne pouvait pas vivre ici. Il a passé quelques jours et a déclaré aux habitants de la région : « Ce n'est pas

---

<sup>17</sup> Moine de la forêt très respecté, considéré comme un Arahant et maître d'Ajahn Mun.

un endroit pour moi. » Un autre ajahn est venu un certain temps puis il est reparti. Quant à moi, je suis resté.

En ce temps-là, la forêt était très éloignée de tout et la vie y était très dure. Il y avait des manguiers que les villageois avaient plantés et souvent les fruits mûrissaient et s'abîmaient. Il y avait aussi des patates douces qui pourrissaient sur le sol. Mais je ne cueillais rien<sup>18</sup>. La forêt était vraiment dense. Il n'y avait même pas la place de poser son bol par terre. J'ai dû demander aux villageois de défricher quelques espaces. C'était un lieu où les gens n'osaient pas pénétrer, ils en avaient très peur.

Personne ne savait vraiment ce que je faisais là. Les gens ne comprenaient pas en quoi consistait la vie d'un moine méditant. J'ai passé deux ou trois ans comme cela et puis les premiers disciples moines m'ont rejoint ici.

Nous vivions très simplement et tranquillement en ce temps-là. Il nous arrivait de souffrir d'attaques de malaria et d'arriver presque tous au seuil de la mort, mais nous ne sommes jamais allés à l'hôpital. Nous avions déjà un refuge sûr : nous nous appuyions sur le pouvoir spirituel du Bouddha et sur ses enseignements. La nuit, le silence était absolu. Personne ne s'approchait. On n'entendait que le bruit des insectes. Les koutis eux-mêmes étaient très espacés les uns des autres.

Un soir, vers vingt-et-une heure, j'ai entendu des pas dans la forêt. C'était un moine très malade et fiévreux qui avait peur de mourir. Il ne voulait pas mourir seul dans la forêt. Je lui ai dit : « Très bien. Mais y a-t-il parmi nous un moine qui ne soit pas malade et qui pourrait veiller sur ceux qui le sont ? Comment un malade peut-il s'occuper d'un autre malade ? » Et c'est tout. Nous n'avions pas de médicaments.

Nous avons du *borapet*, une espèce de racine médicinale très amère. Nous le faisons bouillir et buvions l'infusion. Quand, dans l'après-midi, nous parlions de « préparer une boisson chaude », nous

---

<sup>18</sup> Conformément aux préceptes des moines.

n'avions guère de choix ; cela signifiait une infusion de *borapet*. Nous avions tous de la fièvre et nous buvions tous du *borapet*. Nous n'avions rien d'autre et nous ne demandions rien à personne. Si la santé d'un moine empirait vraiment, je lui disais : « N'aie pas peur. Ne t'inquiète pas. Si tu meurs, je t'incinérerai moi-même. Je t'incinérerai ici-même, au monastère. Tu n'auras pas besoin d'aller ailleurs. » Voilà comment j'ai affronté la situation. Ces paroles leur redonnaient une force spirituelle. Il y avait beaucoup de peurs à affronter.

Les circonstances étaient assez difficiles. Les laïcs ne connaissaient pas grand-chose au mode de vie des moines. Par exemple, ils nous offraient du *plah rah*<sup>19</sup>, mais comme cet aliment est à base de poisson cru, nous ne le mangions pas. Je me souviens que je le regardais sous tous les angles pour voir de quoi il était fait et je le laissais de côté.

La vie était très dure à cette époque ; aujourd'hui les conditions sont tellement différentes ! Les gens ne s'en rendent pas compte. Mais, dans la pratique actuelle, il reste un héritage à travers les moines qui ont connu cette époque et qui sont encore vivants pour en témoigner. Après la retraite des pluies, nous faisons *tudong*<sup>20</sup> ici-même, sur le terrain du monastère. Nous partions chacun de notre côté et nous allions méditer au plus profond de la forêt. Parfois nous nous retrouvions, je donnais un enseignement et puis chacun repartait et continuait à méditer assis et en marchant. C'est ainsi que nous pratiquions pendant la saison sèche ; nous n'avions pas besoin de partir loin à la recherche de lieux de pratique solitaires parce que les conditions étaient toutes réunies ici-même. Nous maintenions la pratique de *tudong* au monastère.

De nos jours, tout de suite après la retraite des pluies, les moines veulent partir quelque part. En général, cela a pour conséquence

---

<sup>19</sup> *Plah rah* : poisson fermenté, base de l'alimentation dans cette région de Thaïlande à cette époque.

<sup>20</sup> *Tudong* (thaï) : errance des moines dans les forêts et les montagnes, à la recherche d'un maître ou d'un lieu favorable à la pratique

d'interrompre leur pratique. Pourtant, il est important de s'y tenir avec constance et sincérité pour arriver à bien connaître les pollutions qui obscurcissent notre esprit. Une telle pratique est bonne et authentique. Autrefois, c'était beaucoup plus dur. C'est comme cette phrase qui dit que nous pratiquons pour ne plus être une personne : « La personne doit mourir pour devenir un moine. » Nous suivions strictement les règles du Vinaya et chacun avait un réel sentiment d'abnégation. Quand les moines accomplissaient leurs tâches, allaient puiser de l'eau ou balayaient les allées, nul ne parlait. Nous lavions nos bols dans un silence total. Maintenant, je suis parfois obligé d'envoyer quelqu'un pour réclamer le silence et connaître la cause de tout le raffut. À croire qu'il y a un combat de boxe autour des bols ; les moines font tellement de bruit que je n'arrive même pas à imaginer ce qui peut bien se passer. Je suis donc obligé, encore et encore, de leur interdire de bavarder.

Je ne comprends pas quel besoin ils ont de parler. Après s'être rempli l'estomac, ils se laissent aller à cause du plaisir qu'ils ressentent. Je répète sans cesse : « Quand vous revenez de la quête de nourriture, ne parlez pas ! Si on vous demande pourquoi vous refusez de parler, répondez : 'Je n'entends pas bien'. » Sinon, on se retrouve avec une espèce de meute de chiens qui aboient. Le bavardage réveille des émotions qui peuvent se terminer en bagarre, surtout à un moment de la journée où tout le monde a faim – les chiens ont faim et les pollutions mentales sont actives.

Voilà ce que j'ai remarqué. Les gens ne s'investissent pas de tout leur cœur dans la pratique. J'ai remarqué ce changement au fil des années. Ceux qui s'entraînaient autrefois obtenaient des résultats et étaient capables de survivre en toutes circonstances. Mais aujourd'hui, entendre parler des difficultés que nous avons traversées fait fuir les gens. C'est presque unimaginable. Si les circonstances sont plus faciles, tout le monde est intéressé – mais à quoi cela sert-il ? Si nous avons pu obtenir des bienfaits de la pratique dans le passé, c'est parce que chacun s'entraînait de tout son cœur avec les autres.



Les moines qui vivaient ici à cette époque pratiquaient vraiment l'endurance jusqu'au plus haut degré. Nous traversions les épreuves ensemble, du début à la fin. Ceux-là comprenaient la pratique. Au bout de quelques années, il m'a semblé approprié de les envoyer dans leur village natal pour qu'ils y établissent des monastères à leur tour.

Ceux d'entre vous qui sont arrivés plus tard ne peuvent pas imaginer la vie que nous menions. Je ne sais pas à qui en parler. La pratique était extrêmement sévère. La patience et l'endurance étaient ce qui nous soutenait le plus. Personne ne se plaignait de notre mode de vie. Si nous n'avions que du riz à manger, personne ne se lamentait. Nous mangions dans le silence le plus total, sans jamais discuter sur le bon ou le mauvais goût de la nourriture. Et, en guise de boisson chaude, nous avions le *borapet*.

L'un des moines est allé dans une province centrale de Thaïlande. Là-bas, il a bu du café et quelqu'un lui en a offert pour qu'il en rapporte à notre monastère. C'est ainsi que nous avons bu du café une fois. Nous n'avions pas de sucre mais personne ne s'en est plaint. Où aurions-nous pu trouver du sucre ? Nous avons donc pu dire que nous avons vraiment bu du café, mais sans sucre pour en adoucir le goût ! Nous dépendions de ceux qui voulaient bien faire des offrandes et nous ne voulions pas être une charge pour eux ; alors, bien sûr, nous ne demandions jamais rien à personne. Nous devons nous passer de tout et endurer les circonstances dans lesquelles nous nous trouvions.

Un jour, deux de nos fidèles laïcs, M. Puang et Mme Daeng sont venus se faire ordonner. Ils venaient de la ville et n'avaient jamais vécu ainsi, obligés de se passer de tout, de vivre à la dure, de manger comme nous, de pratiquer selon les directives d'un ajahn et d'accomplir les devoirs liés aux règles de l'entraînement. On leur avait dit que leur neveu vivait dans ce monastère, alors ils avaient décidé de venir se faire ordonner. Tout de suite après leur ordination, un de leurs amis est venu leur apporter du café et du sucre ! Ils vivaient dans la forêt pour pratiquer la méditation mais ils avaient l'habitude de se lever tôt et de commencer la matinée en buvant du

café au lait. Ils ont donc stocké plein de café et de sucre dans leur kouti. Mais ici nous commençons la journée avec les récitations et la méditation, ensuite les moines partaient aussitôt quêter la nourriture, de sorte qu'ils n'avaient pas l'occasion de préparer leur café. Au bout d'un moment, ils ont commencé à comprendre. M. Puang allait et venait de long en large en réfléchissant à ce problème. Il n'y avait aucun endroit pour préparer son café et personne ne venait le faire pour lui et le lui offrir. Il a fini par déposer toute sa réserve de café au lait et de sucre dans la cuisine du monastère et il l'a laissée là.

Venir séjourner ici et voir de près les conditions de vie au monastère et la façon dont se comportaient les moines méditants l'a vraiment abattu. C'était un homme déjà âgé, un homme important, un parent éloigné de ma famille. Il a quitté l'habit de moine la même année, ce qui était juste car il n'avait pas fini de régler ses affaires.

Après cet épisode, nous avons commencé à recevoir de la crème glacée et, de temps en temps, nous avons aussi du sucre. Mme Daeng était allée à Bangkok et, quand elle parlait de la façon dont nous vivions ici, elle en pleurait. Ceux qui ne connaissaient pas la façon de vivre des moines de la forêt n'avaient aucune idée de ce que c'était ; le fait de ne manger qu'une fois par jour... Les changements qui sont survenus ensuite ont-ils été un progrès ou une dégradation ? Je ne saurais le dire.

Quand nous quêtions notre nourriture, les gens ont commencé à mettre dans notre bol des petits paquets de sauce au chili en plus du riz. Quoi que nous récoltions, nous le rapportions ici, le partageons et le mangions. S'il y avait des aliments que nous aimions, si le goût était bon ou pas, nous n'en discutons jamais. Nous mangions pour remplir l'estomac et c'est tout. C'était vraiment très simple. Il n'y avait ni assiettes ni coupelles – tout allait dans le bol.

Personne ne venait nous rendre visite. Le soir, chacun retrouvait son kouti pour méditer. Les chiens eux-mêmes ne supportaient pas de vivre ici. Les koutis étaient très éloignés les uns des autres et loin de la salle où nous nous réunissions. À la fin de la journée, quand

tout était fait, nous nous séparions et nous pénétrions dans la forêt vers notre kouti. Cela faisait peur aux chiens ; ils ne se sentaient pas en sécurité. Alors ils suivaient les moines dans la forêt mais quand ceux-ci montaient dans leur kouti, les chiens se retrouvaient seuls et avaient peur. Ils essayaient de suivre un autre moine mais celui-là aussi disparaissait dans son kouti.

Voilà ! Les chiens eux-mêmes ne pouvaient pas vivre ici. C'était notre façon de vivre pour pratiquer la méditation. Parfois, je me disais : « Les chiens eux-mêmes ne supportent pas de vivre ici et pourtant nous y sommes ! » C'était assez extrême. Cela me rendait un peu mélancolique aussi.

Toutes sortes d'obstacles... Nous avons connu la fièvre mais nous avons su affronter la mort et nous avons tous survécu. Même en dehors des moments où nous avons failli mourir, la vie était très dure, la nourriture était insuffisante mais nous n'en faisons jamais un problème. Quand je repense à notre vie de l'époque et que je la compare à la situation d'aujourd'hui – c'était un autre monde !

Autrefois, nous n'avions ni assiettes ni coupelles. Nous mélangions tout dans le bol à aumônes. Aujourd'hui, ce serait impensable ! Par conséquent, si cent moines mangent, il faut au moins cinq personnes pour laver la vaisselle ensuite. Parfois, elles lavent encore à l'heure de l'enseignement. Cette attitude ne fait que compliquer les choses. Je ne sais pas quoi faire à ce sujet ; je vous laisse y réfléchir en utilisant votre propre sagesse.

C'est sans fin. Ceux qui aiment se plaindre trouveront toujours quelque chose à redire, même si tout est bien. Le résultat, c'est que les moines sont devenus très attachés aux goûts et aux saveurs. Parfois, je surprends leurs conversations à propos de leurs errances ascétiques : « Oh, la nourriture est vraiment délicieuse, là-bas ! J'ai fait *tudong* dans le sud, près de la côte, et j'ai mangé beaucoup de crevettes. J'ai mangé un énorme poisson de mer. » Voilà de quoi ils parlent. Quand l'esprit est captivé par ce genre d'intérêts, il est facile de s'attacher à la nourriture et d'être immergé dans le désir. Un esprit désordonné vagabonde dans toutes les directions et s'attache aux

objets vus, aux sons entendus, aux odeurs, aux saveurs, aux sensations physiques et aux idées, et pratiquer le Dhamma devient difficile. Il est également difficile pour un ajahn d'enseigner la voie à suivre quand ses disciples sont attachés à des saveurs. C'est comme nourrir un chien : si vous ne lui donnez que du riz, il deviendra fort et sain ; mais si vous lui servez un bon curry sur le riz pendant quelques jours, il ne voudra plus d'un riz tout simple.

Les objets que l'on voit, les sons, les odeurs et les saveurs anéantissent la pratique du Dhamma ; ils peuvent causer beaucoup de mal. Si chacun de nous ne contemple pas l'utilisation des quatre nécessités – vêtements, nourriture, abri et médicaments –, la voie du Bouddha ne pourra pas s'épanouir. Regardez autour de vous et vous constaterez que malgré tout le progrès matériel et les développements que connaît le monde moderne, la confusion et la souffrance des êtres humains grandit au même rythme. Au bout d'un certain temps, il devient presque impossible de trouver une solution. C'est pourquoi je dis que, lorsqu'on entre dans un monastère, on voit des moines, un temple et des koutis mais on ne voit pas le *Bouddhasasana*. Le *sasana* décline ainsi. Il est facile de le noter.

Le *sasana*, c'est-à-dire l'enseignement direct et authentique qui apprend aux personnes à être honnêtes et droites, et à avoir de la bienveillance les uns envers les autres, s'est perdu et, à sa place, nous trouvons chaos et désarroi. Ceux qui ont passé des années à méditer auprès de moi autrefois continuent à pratiquer avec diligence mais, vingt-cinq ans plus tard, je constate à quel point la pratique s'est relâchée. Maintenant, les méditants n'osent plus faire de trop gros efforts ; ils ont peur. Ils craignent de tomber dans l'extrême de la mortification. Avant, nous nous lancions à fond dans la pratique, tout simplement. Parfois les moines jeûnaient pendant plusieurs jours ou une semaine. Ils voulaient voir leur esprit, entraîner leur esprit : s'il est têtue, on le pousse. L'esprit et le corps fonctionnent ensemble. Quand on n'est pas encore bien entraîné à la pratique, si le corps est trop gras et confortable, l'esprit devient incontrôlable. Quand un incendie éclate et que le vent souffle, le feu s'étend et réduit la

maison en cendres. C'est ainsi. Autrefois, quand je parlais de manger peu, dormir peu et parler peu, les moines comprenaient et s'y appliquaient. Mais, aujourd'hui, ce genre d'enseignement est probablement très désagréable pour l'esprit des pratiquants. « Nous pouvons y arriver. Pourquoi souffrir en pratiquant de manière aussi austère ? C'est tomber dans l'extrême de l'auto-mortification ; ce n'est pas la voie du Bouddha. » Dès que l'un parle ainsi, tous les autres sont d'accord. Ils ont faim. Alors, que puis-je leur dire ? Je continue à essayer de corriger cette attitude mais il semble que les choses tournent ainsi maintenant.

Vous tous qui m'écoutez, je vous demande de renforcer et de raffermir votre esprit. Aujourd'hui vous êtes venus des différents monastères affiliés pour me rendre hommage, à moi qui ai été votre maître, pour vous réunir entre amis spirituels, c'est pourquoi je vous offre cet enseignement sur la voie de la pratique. La pratique du respect est un Dhamma suprême. Lorsque le respect est authentique, il n'y a pas de désaccord, les personnes ne se querellent pas, ne s'entretuent pas. Rendre hommage à un maître spirituel, à nos précepteurs et à nos enseignants nous permet de nous développer. Le Bouddha a qualifié cela d'auspiceux.

Les gens de la ville qui aiment les champignons demandent : « Où trouve-t-on des champignons ? » Quelqu'un leur répond : « Ils poussent dans la terre. » Alors, ils prennent un panier et se promènent dans la campagne, espérant voir des champignons alignés au bord du chemin, prêts à être cueillis. Ils marchent et marchent, grimpent sur des collines, avancent à travers champs sans voir le moindre champignon. Un villageois qui a déjà ramassé des champignons sait où les trouver ; il sait dans quelle partie de la forêt il doit aller. De leur côté, les gens des villes n'ont vu des champignons que dans leur assiette. Ils entendent dire qu'ils poussent dans la terre et ils s'imaginent qu'il sera facile d'en trouver, mais ce n'est pas le cas.

Entraîner l'esprit au *samadhi* est pareil. Nous croyons que ce sera facile mais, une fois assis, les jambes nous font mal, le dos nous fait mal, nous sommes fatigués, nous avons chaud et nous nous agitions.

Alors, nous nous décourageons et nous pensons que le *samadhi* est aussi éloigné de nous que le ciel de la terre. Nous ne savons pas quoi faire et nous nous laissons submerger par les difficultés. Mais si nous acceptons de suivre un certain entraînement, ce sera de plus en plus facile avec le temps.

Vous venez ici pour pratiquer le *samadhi* et cela vous paraît difficile. Moi aussi, j'ai eu du mal au début. Je me suis formé auprès d'un ajahn et, quand nous étions assis en méditation, j'ouvrais les yeux de temps en temps, je regardais le maître et je me demandais : « Est-ce bientôt fini ? » Je refermais les yeux et j'essayais de tenir encore un peu. J'avais l'impression que la posture allait me tuer, je n'arrêtais pas d'ouvrir les yeux mais le maître avait l'air tout à fait à son aise, assis là, devant nous. Une heure, deux heures... J'étais à l'agonie mais l'ajahn ne bougeait pas. Très vite j'ai commencé à appréhender les assises. À l'heure de pratiquer *samadhi*, je prenais peur.

Au début, quand on s'entraîne au *samadhi*, c'est difficile – tout est difficile quand on ne connaît pas ; c'est un obstacle. Mais cela change lorsqu'on s'entraîne. Le bon côté de la pratique finit par pallier et dépasser les aspects moins bons. Nous avons tendance à être timorés quand il faut lutter, c'est une réaction normale que nous pouvons tous avoir. Il est donc important de s'entraîner pendant un certain temps. C'est comme ouvrir un sentier dans la forêt. Au début, c'est dur, il y a beaucoup d'obstacles, mais quand on y revient encore et encore, on finit par éclaircir le chemin. Au bout d'un certain temps, les branches et les souches sont écartées et, à force de marcher dessus, la terre se raffermie et s'aplanit. C'est ainsi que nous avons un bon sentier pour traverser la forêt.

Il en va de même lorsque nous entraînons l'esprit. Quand on travaille régulièrement, l'esprit s'illumine. Par exemple, nous, gens de la campagne, grandissons en nous nourrissant de riz et de poisson. Ensuite, lorsque nous apprenons le Dhamma, on nous dit de ne pas faire de mal, de ne pas tuer de créatures vivantes. Que faire ? Nous avons le sentiment d'être dans une impasse. Notre marché est dans

la nature. Si les maîtres nous disent de ne pas tuer, nous ne pourrions plus manger. Avec cette simple injonction, nous ne savons plus quoi faire. Comment allons-nous nous nourrir ? Pour les populations rurales, il ne semble pas y avoir de solution. Nous nous approvisionnons dans les champs et la forêt ; nous sommes obligés d'attraper des animaux et de les tuer pour manger.

Pendant des années, j'ai essayé d'enseigner aux villageois des moyens de sortir de cette impasse. La situation est celle-ci : les fermiers mangent du riz. Pour la plupart, ceux qui travaillent dans les champs cultivent le riz et s'en nourrissent. Mais qu'en est-il du tailleur qui habite en ville ? Mange-t-il des machines à coudre ? Mange-t-il du tissu ? Commençons par cela : vous êtes cultivateur, donc vous mangez du riz. Si quelqu'un vous offre un autre travail, allez-vous refuser en disant : « Je ne peux pas parce que je n'aurais plus de riz à manger » ?

Les allumettes que vous utilisez à la maison – les fabriquez-vous vous-même ? Non. Alors comment se fait-il que vous en ayez ? Est-ce que seules les personnes qui font des allumettes peuvent en disposer ? Et les bols dans lesquels vous mangez ? Ici, dans les villages, quelqu'un sait-il les fabriquer ? Les gens en ont dans leur maison, alors, où les obtiennent-ils ?

Il y a toutes sortes de choses que nous ne savons pas fabriquer mais nous pouvons gagner de l'argent pour les acheter. Voilà comment utiliser son intelligence pour sortir de l'impasse. En méditation, nous agissons de même. Nous trouvons des moyens pour éviter de mal agir et pratiquer ce qui est juste. Regardez le Bouddha et ses disciples. Avant, c'étaient des êtres ordinaires mais ils se sont entraînés et ont atteint tous les degrés de l'Éveil, depuis l'entrée dans le courant jusqu'à l'état d'arahant. Peu à peu la sagesse grandit et on n'ose plus agir mal.

À une certaine époque, j'ai donné des enseignements à un sage. C'était un bienfaiteur laïc qui venait pratiquer et suivre les huit préceptes les jours d'observance, mais il continuait à aller à la pêche. J'ai essayé de lui expliquer que ce n'était pas juste mais sans réussir

à résoudre le problème. Il disait qu'il ne tuait pas les poissons, que les poissons venaient eux-mêmes mordre à son hameçon.

J'ai insisté, j'ai continué à lui expliquer les enseignements jusqu'à ce qu'il commence à se sentir un peu mal. Il avait honte de pêcher mais il continuait. Ensuite, il a changé de raisonnement. Il lançait l'hameçon dans l'eau et déclarait : « S'il y a des poissons qui ont atteint la fin de leur *kamma* en vie, qu'ils viennent mordre à l'hameçon ! Si ce n'est pas votre heure, n'y touchez pas. » Il avait changé d'excuse mais les poissons continuaient à se faire prendre. Finalement, il les a bien regardés, avec leur bouche accrochée à l'hameçon, et il a ressenti de la pitié. Malgré tout, il ne pouvait pas se résoudre à arrêter de pêcher. « Je leur ai dit de ne pas mordre si ce n'est pas leur heure. Ce n'est pas de ma faute s'ils continuent à mordre. » Et puis, il a commencé à se dire : « Ah, mais peut-être qu'ils meurent à cause de moi. » Il a oscillé comme cela jusqu'à finir par abandonner la pêche.

Mais ensuite il y a eu l'histoire des grenouilles. Il ne supportait pas l'idée de cesser de les capturer pour les manger. Je lui disais : « Ne fais pas cela ! Regarde-les bien. Si tu ne peux pas t'arrêter de les tuer, je ne te l'interdirai pas ; je te demande simplement de bien les regarder avant. » Un jour, il a ramassé une grenouille et l'a regardée. Il a vu sa tête, ses yeux, ses pattes. « Oh, non ! Elle ressemble à mon enfant avec ses bras et ses jambes ; ses yeux sont ouverts et elle me regarde ! » Il a eu du chagrin mais il a tout de même continué à les attraper. Il les regardait toutes ainsi, une par une, et puis il les tuait en étant conscient de faire quelque chose de mal. Sa femme l'encourageait dans ce sens, disant qu'ils n'auraient rien à manger s'il ne les tuait pas.

Il avait de plus en plus de mal à le supporter. Autrefois, quand il attrapait des grenouilles, il leur cassait les pattes pour qu'elles ne puissent pas s'enfuir. Maintenant, quand il les attrapait, il ne leur cassait plus les pattes mais il n'acceptait pas de les laisser s'enfuir. « Je ne fais que m'occuper d'elles, je les nourris et je les élève. Après, si quelqu'un d'autre leur fait du mal, je ne veux pas le savoir. » Mais,



bien entendu, il ne pouvait pas ignorer que les autres les tuaient pour les manger. Peu à peu, il accepta de regarder les choses en face mais il résumait les choses ainsi : « J'ai déjà réduit mon mauvais *kamma* de moitié puisque c'est quelqu'un d'autre qui se charge de les tuer. »

Cette histoire commençait à le rendre fou, bien qu'il lui soit encore impossible de lâcher. Il élevait les grenouilles chez lui et ne leur cassait plus les pattes mais sa femme le faisait à sa place. Il finit par se dire : « C'est ma faute. Même si je ne le fais pas, elle le fait à cause de moi. » Et puis il finit par renoncer complètement. À ce moment-là, sa femme s'est lamentée : « Qu'allons-nous faire ? Qu'allons-nous manger ? »

Il se sentait vraiment piégé. Quand il venait au monastère, je lui faisais la leçon sur ce qu'il devait faire, et quand il rentrait chez lui, sa femme lui disait le contraire, le poussant à continuer. Que faire ? Que de souffrances ! Nés dans ce monde, nous devons souffrir ainsi.

Finalement sa femme a dû lâcher prise, elle aussi, et ils ont arrêté de tuer des grenouilles. L'homme a travaillé dans son champ et s'est occupé de ses buffles et il a commencé à prendre l'habitude de libérer les poissons et les grenouilles capturés par d'autres. Quand il voyait des poissons pris dans un filet, il les libérait. Un jour, il est entré dans la maison d'un ami et a vu des grenouilles emprisonnées dans un bocal. Il les a libérées. Lorsque la femme de son ami a voulu préparer le dîner, elle a ouvert le couvercle du bocal et a vu que les grenouilles avaient disparu. Elle a deviné ce qui s'était passé et a dit à son mari : « C'est sûrement ton ami au grand cœur ! »

Elle a tout de même réussi à rattraper une grenouille, en a fait une sauce au piment et quand ils se sont assis ensemble pour dîner, au moment où l'homme s'appropriait à tremper sa boule de riz dans le chili, elle lui a lancé : « Hé ! L'homme au grand cœur ! Tu ne devrais pas en manger, c'est de la sauce de grenouille pimentée. »

C'en était trop pour lui. Que de peines à endurer du simple fait d'être vivant et d'essayer de se nourrir ! Il y pensait et repensait et ne

voyait pas d'issue. Il était déjà âgé, alors il a décidé de se faire ordonner moine.

Il a préparé son attirail de moine, s'est rasé la tête puis il est rentré chez lui. Lorsque sa femme a vu sa tête rasée, elle s'est mise à pleurer. Il lui a expliqué : « De toute ma vie, jamais je n'ai eu l'occasion d'être ordonné. Je t'en prie, laisse-moi faire et donne-moi ta bénédiction. Je souhaite devenir moine mais, un jour, je quitterai le monastère et je rentrerai à la maison. » Alors sa femme a accepté.

Il s'est fait ordonner dans le monastère le plus proche de chez lui et, après la cérémonie, il a demandé conseil à son précepteur. Celui-ci a répondu : « Si tu es vraiment sérieux dans ton engagement, tu devrais aller pratiquer la méditation. Suis un maître de méditation, ne reste pas près du village. » Il a compris et a suivi ce conseil. Il a passé une nuit au temple et, le lendemain matin, il a pris congé en demandant où il pourrait trouver Ajahn Tongrat<sup>21</sup>.

Il a enfilé la courroie de son bol à aumône sur l'épaule et il est parti – moine de fraîche date qui ne savait même pas encore enfiler ses robes correctement ! Il a tout de même réussi à trouver Ajahn Tongrat et lui a déclaré : « Vénérable Ajahn, je n'ai aucun autre but dans la vie. Je veux vous offrir mon corps et ma vie. »

Ajahn Tongrat a répondu : « Très bien ! Beaucoup de mérites ! Tu as failli me manquer, j'étais sur le point de partir. Alors, fais tes prosternations et assieds-toi là-bas. »

Le vieil homme a demandé : « Maintenant que je suis ordonné moine, que dois-je faire ? »

Ajahn Tongrat a montré du doigt une vieille souche d'arbre près de laquelle ils étaient assis et dit : « Deviens comme cette souche d'arbre. Ne fais rien d'autre, simplement deviens comme cette souche. » C'est ainsi qu'il lui a appris à méditer.

---

<sup>21</sup> Ajahn Tongrat était un célèbre maître de méditation. Il fut l'un des enseignants d'Ajahn Chah dans ses jeunes années.

Comme prévu, Ajahn Tongrat est parti et le vieux moine est resté là, à méditer sur ses paroles. « L'Ajahn m'a dit de devenir comme une souche d'arbre. Que suis-je censé faire ? » Il passait tout son temps à y réfléchir, que ce soit en marchant ou assis, debout ou quand il s'allongeait pour dormir. Il s'est dit qu'il y avait d'abord eu une graine, puis que cette graine avait grandi pour devenir un arbre ; ensuite l'arbre avait grandi encore puis vieilli jusqu'au jour où on l'avait coupé en ne laissant que cette souche. Maintenant que c'était une souche, il ne grandirait plus et rien ne pousserait dessus. Le vieux moine a continué à tourner cela en esprit dans tous les sens, jusqu'à ce que cela devienne son objet de méditation. Il a ainsi élargi le sujet pour l'appliquer à toutes les choses de ce monde, puis il a été en mesure de le tourner vers l'intérieur et de l'appliquer à lui-même. « D'ici quelque temps, je vais probablement devenir comme cette souche, une chose inutile. »

Avec cette prise de conscience, il a décidé de ne pas défroquer. Il était absolument résolu ; toutes les circonstances l'avaient amené à ce stade. Quand l'esprit est aussi déterminé que cela, rien ne peut l'arrêter. Nous sommes tous dans le même bateau. Je vous demande d'y réfléchir et d'essayer de l'appliquer à votre pratique. La vie d'un être humain est pleine de difficultés. Et il ne s'agit pas seulement des épreuves que nous avons connues jusqu'ici ; il y en a encore en réserve dans l'avenir. Les jeunes gens vont devenir adultes, les adultes vont vieillir, les vieillards vont tomber malades et les malades vont mourir. Le cycle continue ainsi, c'est une transformation incessante qui n'en finit jamais.

Voilà pourquoi le Bouddha nous a appris à méditer. En méditation, nous devons commencer par pratiquer le *samadhi*, c'est-à-dire calmer et apaiser l'esprit, comme de l'eau dans une cuvette : si on met sans cesse des choses dans l'eau et qu'on la remue, elle sera toujours trouble. Si on permet toujours à l'esprit de penser et de s'inquiéter à tout propos, on ne verra jamais les choses clairement. Mais si on arrête de remuer l'eau de la cuvette et qu'elle s'immobilise, on pourra voir toutes sortes de choses se refléter

dedans. De même, quand l'esprit est posé et immobile, la sagesse pourra voir la réalité telle qu'elle est. Le faisceau illuminant de la sagesse surpasse toutes les autres lumières.

Quelle était la pratique conseillée par le Bouddha ? Il a dit de pratiquer comme la terre, de pratiquer comme l'eau, de pratiquer comme le feu, de pratiquer comme le vent.

Pratiquer comme « les vieilles choses », les éléments de base qui nous constituent : l'élément solide de la terre, l'élément liquide de l'eau, l'élément réchauffant du feu et l'élément mouvant de l'air.

Si quelqu'un donne un coup de pioche dans la terre, elle n'en est pas perturbée ; elle peut être bêchée, sillonnée ou arrosée, on peut y enterrer de la pourriture, la terre restera indifférente. L'eau peut être bouillie ou gelée ou utilisée pour laver des choses sales, elle n'en est pas affectée. Le feu peut brûler des choses belles et odorantes comme des choses laides et répugnantes, cela lui est égal. Quand le vent souffle, il souffle sur toutes sortes de choses, fraîches ou pourries, belles ou laides, sans que cela lui importe.

Le Bouddha a utilisé cette analogie. Cet ensemble que nous considérons comme « nous » n'est qu'une combinaison des éléments terre, eau, feu et air. Si on essaie d'y trouver une véritable personne, on n'y arrivera pas. Il n'y a que cet ensemble d'éléments. Jamais, de toute notre vie, nous n'avons pensé à les séparer ainsi pour voir ce qui est vraiment là. Tout ce que nous nous sommes dit, c'est : « Ceci est moi. Cela est à moi. » Nous avons toujours considéré les choses en termes personnels, sans jamais voir qu'il ne s'agit que de terre, d'eau, de feu et d'air. Mais le Bouddha enseigne ainsi. Il parle des quatre éléments et il nous exhorte à voir que c'est ce que nous sommes. Il y a la terre, l'eau, le feu et l'air – il n'y a pas de « personne » là-dedans. Contemplez ces éléments pour voir qu'il n'y a pas d'être ou d'individu mais seulement de la terre, de l'eau, du feu et de l'air.

C'est profond, n'est-ce pas ? C'est profondément caché : les gens regardent mais n'arrivent pas à voir. Nous avons l'habitude de penser

en termes de « moi et les autres », de sorte que notre méditation ne s'approfondit pas. Elle ne touche pas la vérité ; nous n'allons pas au-delà des apparences. Nous demeurons piégés dans les conventions du monde et être piégé dans le monde signifie demeurer dans le cycle de la transformation : obtenir des choses et les perdre, mourir et naître, naître et mourir, souffrir dans le royaume de la confusion. Quels que soient nos désirs, quelles que soient nos aspirations, rien ne se passe vraiment comme nous le voudrions parce que notre façon de voir est erronée.

Avec cette sorte d'attachement avide, nous sommes encore loin, très loin de la véritable voie du Dhamma. Alors, mettons-nous au travail dès à présent ! Ne dites pas : « Quand je serai plus âgé, je commencerai à aller au monastère. » Qu'est-ce que l'âge ? Les jeunes vieillissent tout autant que les vieux. Nous vieillissons depuis notre naissance. Nous nous plaisons à dire : « Quand je serai plus âgé, quand je serai plus âgé. » Mais les jeunes aussi sont plus âgés – plus âgés qu'ils ne l'étaient. Voilà ce que signifie vieillir. Vous tous, écoutez bien ! Nous avons tous ce fardeau à porter ; c'est une tâche qui revient à chacun de nous. Pensez à vos parents ou à vos grands-parents. Ils sont nés, ils ont vieilli et ils ont fini par mourir. Maintenant nous ne savons pas où ils sont allés.

Le Bouddha a souhaité que nous recherchions le Dhamma. Cette sorte de connaissance est ce qu'il y a de plus important. Toutes les formes de connaissances ou d'études qui ne sont pas en harmonie avec la voie bouddhiste sont des apprentissages qui impliquent la souffrance. Notre pratique du Dhamma doit nous conduire au-delà de la souffrance. Si nous ne parvenons pas à transcender complètement la souffrance, nous devrions au moins être capables de la transcender un peu. Maintenant, dans le présent. Par exemple, quand quelqu'un nous parle durement, si nous ne nous fâchons pas, nous avons transcendé la souffrance. Si nous nous mettons en colère, nous n'avons pas transcendé *dukkha*.

Quand quelqu'un nous parle durement, si nous réfléchissons au Dhamma, nous verrons que c'est seulement un tas de terre qui est

concerné. D'accord, il me critique mais il ne fait que critiquer un tas de terre. C'est un tas de terre qui critique un autre tas de terre. De l'eau qui critique de l'eau. De l'air qui critique de l'air. Du feu qui critique du feu.

Bien sûr, si nous voyons vraiment les choses de cette manière, les autres nous traiteront certainement de fous. « Il se moque pas mal de tout. Il n'a aucun sentiment ! » Quand quelqu'un mourra, nous ne nous lamenterons pas et nous ne pleurerons pas, et on nous traitera encore de fous. Où pouvons-nous nous poser ?

Au bout du compte, nous en sommes là. Nous devons pratiquer et réaliser les choses par nous-mêmes. Aller au-delà de la souffrance ne dépend pas de l'opinion que les autres ont de nous mais de notre propre état d'esprit individuel. Peu importe ce que les autres diront ; si nous faisons l'expérience de la vérité par nous-mêmes, nous pouvons demeurer en paix.

Mais, en général, nous n'allons pas si loin. Les jeunes gens vont venir au monastère une fois ou deux et, quand ils rentrent chez eux, leurs amis se moquent d'eux : « Hé, toi ! Dhamma Dhammo ! » Ils sont gênés et n'ont plus envie de revenir. Certains m'ont dit qu'ils sont venus écouter des enseignements et qu'ils ont compris certaines choses, après quoi ils ont arrêté de boire et de sortir avec les copains. Mais leurs amis les dénigrent : « Depuis que tu as commencé à aller au monastère, tu ne veux plus sortir boire avec nous. Qu'est-ce qui ne va pas chez toi ? » C'est embarrassant pour ces jeunes gens et ils finissent par reprendre leurs vieilles habitudes. Il est difficile pour tous de maintenir une pratique.

Alors, au lieu d'aspirer à de grandes choses, pratiquons la patience et l'endurance. Faire preuve de patience et de retenue dans la famille est déjà très bien. Ne vous disputez pas, ne vous bagarrez pas. Si vous pouvez vivre en bonne entente, vous avez déjà transcendé la souffrance pour le moment et c'est une bonne chose. Quand des difficultés se présentent, rappelez-vous le Dhamma. Pensez à ce que vos guides spirituels vous ont enseigné. Ils vous apprennent à lâcher prise, à avoir de la retenue, à poser les choses ; ils vous apprennent à

faire des efforts dans ce sens pour résoudre vos problèmes. Le Dhamma que vous venez écouter ici a pour seul but de vous permettre de résoudre vos problèmes.

De quel type de problèmes parlons-nous ? Votre famille – avez-vous des soucis avec vos enfants, votre conjoint, vos amis ou votre travail ? Toutes ces choses vous donnent la migraine parfois, n'est-ce pas ? Voilà les problèmes dont nous parlons. Les enseignements disent que vous pouvez résoudre les difficultés de la vie quotidienne avec le Dhamma.

Nous sommes nés en tant qu'êtres humains. Il devrait être possible de vivre l'esprit heureux. Nous accomplissons nos tâches en fonction de nos responsabilités. Si les choses deviennent difficiles, nous pratiquons l'endurance. Gagner sa vie de manière juste est une forme de pratique du Dhamma, la pratique d'un mode de vie éthique. Vivre ainsi dans le bonheur et l'harmonie, c'est déjà beaucoup.

Malheureusement, en général nous échouons. N'acceptez pas l'échec ! Si vous venez ici les jours d'observance pour prendre les préceptes et qu'en rentrant à la maison vous vous disputez, c'est un échec. Entendez-vous ce que je dis, les amis ? Se comporter ainsi, c'est du gâchis. Cela signifie que vous ne voyez pas le Dhamma, pas même un petit peu. Vous n'en tirez aucun profit. Je vous demande de bien comprendre cela. Bien, vous avez entendu assez de Dhamma pour aujourd'hui.





## Connaître le monde

Tout, dans ce monde, révèle la vérité. Mais nous avons des préjugés et des préférences, nous voulons que les choses répondent à nos attentes. *Lokavidu* signifie « connaître le monde clairement ». Le monde, ce sont ces phénomènes (*sabhava*) tels qu'ils sont. Pour simplifier, nous pouvons dire que le monde, ce sont les *arom*<sup>22</sup>. Voilà un bon raccourci. Le monde, ce sont les *arom*. Si nous disons « le monde », c'est énorme. « Les *arom* sont le monde », c'est beaucoup plus simple. Être trompé par le monde, c'est être trompé par les états d'esprit ; être trompé par les états d'esprit, c'est être trompé par le monde. *Lokavidu*, c'est voir le monde en toute clarté : quelles que soient les situations, nous devons les connaître telles qu'elles sont. Elles apparaissent en fonction de certaines circonstances. Nous devons donc en être parfaitement et pleinement conscients.

De la même manière, nous devons connaître la véritable nature des *sankhara* ; développer la sagesse qui connaît les *sankhara*. Quelle que soit leur vérité, quelle que soit leur réelle nature, nous devons le savoir. C'est ce que l'on appelle « la sagesse qui accepte et connaît sans obstacles. »

Nous avons besoin de développer aussi bien le calme que la sagesse dans l'esprit pour qu'il domine les situations. Nous parlons de *sila*, *samadhi* et *pañña*, de la méditation *samatha* et de la méditation *vipassana*<sup>23</sup> mais, en réalité, c'est la même chose. Nous les subdivisons en différentes catégories et cela engendre de la confusion. J'aime faire des analogies, des comparaisons, qui facilitent la contemplation et la compréhension.

---

<sup>22</sup> *Arom* (thaï) : tous les états d'esprit ou objets de l'esprit, qu'ils soient joyeux ou tristes, dus à des situations internes ou externes.

<sup>23</sup> La méditation *vipassana* consiste à voir les aspects impermanents, insatisfaisants et impersonnels de tous les phénomènes physiques et mentaux. Elle se pratique une fois que l'esprit a été calmé par la méditation de la tranquillité : *samatha*.

Une petite mangue finit par devenir une grosse mangue mûre. La petite mangue est-elle le même fruit que la grosse ? Dès l'instant où elle n'est qu'un bourgeon en fleur sur l'arbre, c'est la même et unique mangue. Elle devient un petit fruit, ensuite elle grossit, encore verte puis finalement mûre – c'est un constant changement.

Les aspects de la pratique dont nous parlons sont pareils. *Sila* signifie simplement abandonner les mauvaises actions. Une personne dépourvue de *sila* est dans une mauvaise posture. Abandonner les habitudes néfastes apporte une légèreté qui protège des conséquences négatives ou douloureuses. La bénédiction qui naît de cette libération des conséquences négatives est un esprit en paix – c'est le *samadhi*. Quand l'esprit est en *samadhi*, clair et pur, il est en mesure de voir beaucoup de choses. C'est comme de l'eau que rien ne perturbe : on peut y voir se refléter notre visage ; on peut aussi voir se refléter des objets plus éloignés comme le toit d'un bâtiment et, si un oiseau se pose sur le toit, vous le voyez aussi.

Tous ces facteurs ne font qu'un, en réalité, exactement comme la mangue. Le petit fruit est la même mangue que le fruit qui grossit, que le fruit mûr ; quand il passe de vert à jaune, c'est encore le même fruit. Il subit des changements, voilà pourquoi nous les différencions.

Quand on comprend les choses simplement comme ceci, on se sent plus à l'aise, on a moins de doutes. Si, au contraire, on s'appuie sur les textes et on cherche des explications détaillées, on risque de finir dans la confusion. Nous devons donc observer notre propre esprit. Le Bouddha a dit : « Moines ! vous devez veiller sur votre esprit. Ceux qui surveillent avec vigilance leur esprit échapperont aux pièges de Mara. » Aussi bien à Mara qu'à ses pièges. Tout dépend de notre propre investigation.

Ma façon de pratiquer est un peu spéciale. Après mon ordination, quand j'ai commencé à méditer, j'avais beaucoup de doutes et de questions mais je n'avais pas très envie d'en parler. Même quand j'ai rencontré Ajahn Mun, je ne lui ai pas posé beaucoup de questions. Je voulais le faire mais je ne l'ai pas fait. Je suis resté assis à écouter ses enseignements. J'avais des

questions mais je ne les ai pas posées. Poser des questions à quelqu'un, c'est comme emprunter le couteau d'un autre pour couper quelque chose – dans ce cas, on n'a jamais son propre couteau. C'est comme cela que je voyais les choses. Je ne posais donc pas beaucoup de questions. Si je restais auprès d'un maître pendant un ou deux ans, j'écoutais ses enseignements et j'essayais de les comprendre tout seul. Je cherchais mes propres réponses. J'étais différent des autres disciples mais je parvenais à développer de la sagesse. C'est ainsi que j'ai développé mes propres ressources et mon intelligence. Je ne suis pas devenu négligent. Au contraire, je contemplais les choses jusqu'à être capable de les voir par moi-même. C'est ainsi que ma compréhension a grandi et que mes doutes ont disparu.

Mon conseil est de ne pas vous laisser envahir de doutes et de questions. Lâchez-les et contemplez directement ce que vous vivez dans l'instant. Ne créez pas de problèmes à propos des ressentis physiques de plaisir ou de douleur que vous pouvez avoir. Quand vous êtes assis en méditation et que vous commencez à sentir la fatigue ou l'inconfort, ajustez votre posture. D'abord, endurez autant que possible et puis bougez. N'en faites pas trop. Le véritable objectif est de développer un maximum de présence attentive. Méditez assis et en marchant autant que vous le pouvez en développant toujours plus l'attention, en ayant une pleine conscience de ce que vous vivez. Tout est là.

Je vous demande de contempler ce que je vous dis là. Quelle que soit votre façon de pratiquer, quand des objets mentaux apparaissent, à l'intérieur ou à l'extérieur, on les appelle *arom*. Ce qui est conscient des *arom*, on peut l'appeler comme on veut mais disons que c'est « l'esprit ». Les *arom* sont une chose et ce qui a connaissance des *arom* en est une autre. C'est comme l'œil et les objets qu'il voit. L'œil n'est pas les objets et les objets ne sont pas l'œil. Les oreilles entendent des sons mais les oreilles ne sont pas les sons et les sons ne sont pas les oreilles. Quand il y a contact entre l'organe sensoriel et l'objet extérieur, des choses se produisent.

## Le Dhamma est partout

Tous les états d'esprit, heureux ou malheureux, sont appelés *arom*. Peu importe ce qu'ils sont, nous devons toujours nous souvenir d'une chose : « Cela est incertain. »

Les gens ne prêtent pas grande attention à cette phrase : « Tout est incertain. » Pourtant, c'est précisément le facteur crucial qui va éveiller la sagesse. C'est vraiment important. Pour arrêter nos allées et venues, pour arriver à nous poser, tout ce que nous avons à dire, c'est : « Tout est incertain<sup>24</sup>. » Nous sommes parfois bouleversés au point d'en pleurer – mais ce qui nous perturbe n'est pas certain. Lorsque des pensées de désir ou d'aversion nous viennent, nous devons simplement nous souvenir de cela. Que nous soyons assis, debout, en train de marcher ou allongés, quoi qu'il advienne, c'est incertain. Est-ce trop difficile à faire ? Maintenez cette attitude en toutes circonstances. Essayez ! Vous n'avez pas besoin d'en faire plus – ce simple rappel fonctionnera. Et la sagesse fleurira.

La façon dont je pratique la méditation n'est pas très compliquée – c'est juste cela. Tout se résume à cela : « C'est incertain. » C'est le point de convergence de toute chose. Ne vous attachez pas à tout ce qui vous passe par la tête. En méditation, toutes sortes d'états d'esprit peuvent surgir, vous pouvez voir et connaître toutes sortes de choses, avoir toutes sortes d'expériences. Ne les recensez pas, ne vous laissez pas absorber par elles. Vous n'avez qu'à vous rappeler que tout cela est incertain et c'est tout. C'est simple, c'est facile à faire. À ce moment-là tout s'arrête. La connaissance viendra mais n'en faites pas toute une histoire non plus, ne vous y attachez pas.

La véritable investigation, l'investigation juste, n'inclut pas la pensée. Lorsqu'un objet entre en contact avec les yeux, les oreilles, le nez, la langue ou le corps, ce contact se produit tout seul. Vous n'avez pas à vous saisir d'un objet à regarder. Les choses se présentent d'elles-mêmes et l'investigation s'ensuit naturellement. Nous parlons de *vitakka*, « la pensée initiale », ce qui signifie « faire

---

<sup>24</sup> *Mai nae*, en thaï, prononcé [maille nê]. Expression favorite d'Ajahn Chah qui insistait énormément sur l'aspect incertain de tous les événements de notre vie.

apparaître quelque chose ». Ensuite vient *vicara*, « la pensée discursive ». C'est le début de l'investigation : on voit apparaître les différents plans d'existence (*bhumi*).

Au bout du compte, la voie du Bouddha s'ouvre grâce à l'impermanence. Celle-ci est toujours actuelle et applicable, que ce soit à l'époque du Bouddha, à d'autres époques, aujourd'hui ou dans l'avenir. À tout moment, l'impermanence règne. Voilà un bon sujet de méditation.

Les véritables sages ne manqueront pas de parler de l'impermanence. C'est la réalité. S'ils n'en parlent pas, ce ne sont pas de vrais sages. Ce n'est pas ainsi que s'expriment le Bouddha et les nobles êtres éveillés. Ne pas parler de l'impermanence, c'est nier la vérité de l'existence.

Il faut toujours qu'il y ait un moyen de lâcher prise. Dans la contemplation, il ne s'agit pas de se saisir des choses et de s'y cramponner mais, au contraire, de lâcher prise. Un esprit incapable de lâcher ce qui se présente à lui est comme intoxiqué. Dans la pratique, il est important de ne pas être intoxiqué. Quand la méditation semble aller vraiment bien, ne vous laissez pas intoxiquer par ce bien, sinon il se convertira en mal et votre pratique ne sera plus correcte. On fait de son mieux mais il est important de ne pas s'enivrer de ses propres efforts sinon on ne sera pas en harmonie avec le Dhamma. Tel est le conseil du Bouddha. On ne doit s'enivrer de rien, pas même des bonnes choses. Soyez vigilants lorsque cela se produit.

Un barrage a besoin d'une vanne pour que l'eau puisse s'écouler. Il en va de même pour la pratique. Utiliser la volonté pour vous stimuler et maîtriser l'esprit peut être utile parfois mais n'en abusez pas. Ce que nous voulons, c'est entraîner l'esprit, pas seulement le maîtriser ; nous voulons qu'il devienne conscient de la réalité. Trop forcer risque de le rendre fou. Ce qui est crucial, c'est de continuer à développer une présence consciente et une sensibilité. C'est notre chemin. On pourrait faire de nombreuses comparaisons ; on pourrait

parler de travaux de construction et faire un parallèle avec la façon d'entraîner l'esprit.

La pratique de la méditation et l'habitude d'observer l'esprit produisent de nombreux bienfaits. C'est le plus important. Les enseignements que l'on peut étudier dans les Écritures et les Commentaires sont vrais et utiles, mais ils sont secondaires. Ce sont des explications de la vérité. Mais il existe une véritable vérité qui surpasse tous les mots. Parfois les exposés dérivés des enseignements semblent différer ou ne sont pas accessibles à tous et, avec le temps, ils peuvent devenir confus. Mais la véritable vérité sur laquelle ils se basent reste la même et n'est affectée par rien de ce qui peut en être dit ou fait. C'est l'état originel et naturel des choses qui ne change pas, qui ne se détériore pas. Les explications proposées par les commentateurs arrivent un ou deux pas derrière et, bien qu'elles puissent être bonnes et bénéfiques et se développer pendant un certain temps, elles sont sujettes à la détérioration.

C'est comme les problèmes qui augmentent avec la croissance de la population. C'est tout à fait naturel. Plus la population augmente, plus il y aura de questions à régler. À ce moment-là, des dirigeants et des enseignants essayeront de nous montrer la manière juste de vivre, de faire du bien et de résoudre les difficultés. C'est une approche valide et nécessaire, mais ce n'est tout de même pas la même chose que la réalité sur laquelle se fondent ces bonnes idées. Le vrai Dhamma, qui est l'essence de tout ce qui est bon, ne peut en aucun cas décliner ou se détériorer parce qu'il est immuable. Il est la source, le *saccadhamma* ; il existe tel qu'il est. Tous ceux qui suivent la voie du Bouddha et pratiquent le Dhamma doivent faire l'effort nécessaire pour le comprendre pleinement, profondément. Ils trouveront peut-être alors différents moyens de l'illustrer. Avec le temps, les explications perdent de leur force mais la source demeure intacte.

Le Bouddha nous a appris à focaliser notre attention et à investiguer. Vous, méditants qui recherchez la vérité, ne vous attachez pas à vos opinions et à vos connaissances. Ne vous attachez pas non plus aux connaissances des autres. Ne vous attachez aux

connaissances de personne. Développez plutôt une connaissance spéciale : permettez que le *saccadhamma* vous soit pleinement révélé.

Quand on entraîne l'esprit, qu'on investigate le *saccadhamma*, l'esprit se trouve juste là où on peut le voir. Quand le doute survient, nous devons être attentifs à nos pensées, à nos ressentis et à nos processus mentaux. Voilà ce que nous devons connaître à fond. Le reste est superficiel.

Lorsque nous pratiquons le Dhamma, nous nous heurtons à toutes sortes de choses, comme la peur, par exemple. Sur quoi allons-nous nous appuyer ? Quand l'esprit est submergé par la peur, il ne trouve aucun appui. Je suis moi-même passé par là : l'esprit perdu, piégé par la peur, incapable de trouver un espace sûr. Alors, où peut-il se poser ? Il se pose juste à l'endroit où la peur est apparue. C'est toujours là où la peur apparaît qu'elle disparaît. Autrement dit : quand l'esprit est complètement envahi par la peur, il n'a nulle part où aller et il peut s'arrêter juste là. Le lieu de non-peur est précisément là où se trouve la peur. Quel que soit l'état dans lequel se trouve l'esprit – s'il a des *nimitta*, des visions, des révélations ou quoi que ce soit, on nous apprend à focaliser l'attention sur cet état d'esprit, à cet instant. C'est la norme. Ne courez pas derrière des objets extérieurs. Tout ce que nous contemplons doit revenir à la source, à l'endroit où le phénomène est apparu. C'est là que se trouve la cause. Il est important de le savoir.

Le ressenti de peur est un bon exemple parce qu'il est facile à percevoir. Si nous laissons ce ressenti se poursuivre jusqu'à ce qu'il n'ait plus nulle part où aller, la peur disparaît, elle s'épuise. Elle perd de sa force, de sorte que nous ne la ressentons plus. Ne pas sentir la peur signifie qu'elle est devenue vide. Si nous acceptons tout ce qui nous arrive, rien n'a de pouvoir sur nous.

Le Bouddha souhaitait que nous ayons confiance en ce processus. Il voulait que nous ne soyons pas attachés à nos opinions ni aux opinions des autres. C'est vraiment important. Notre but, c'est la connaissance qui vient de la compréhension de la vérité ; nous ne

voulons donc pas être bloqués par l'attachement à nos idées ou à celles des autres. Cela dit, si nous avons des idées arrêtées ou que nous interagissons avec d'autres, observer ces idées au moment où elles entrent en contact avec l'esprit peut être très révélateur. La connaissance peut naître de ces choses que nous avons et que nous vivons.

Quand on observe l'esprit et que l'on développe la méditation, il peut y avoir de nombreuses occasions d'interprétation erronée ou de déviation. Certaines personnes se focalisent sur leurs états d'esprit et veulent les analyser à l'excès, de sorte que leur esprit est toujours agité. Ou bien, on voudra examiner les cinq agrégats ou détailler plus avant les trente-deux parties du corps. Il y a beaucoup de catégories de ce type qui sont enseignées pour la contemplation. Alors nous réfléchissons et nous analysons. Si les cinq agrégats ne nous amènent pas très loin, nous passons aux trente-deux parties du corps, toujours en analysant et investiguant. Mais, selon moi, notre attitude face à ces cinq agrégats, cet ensemble corps-esprit que nous voyons là, devrait être faite de lassitude et de désenchantement parce que ces agrégats refusent d'obéir à nos désirs. Pour moi, c'est déjà suffisant. S'ils survivent, nous ne devrions pas trop nous en réjouir au point d'oublier la réalité. S'ils se démantèlent, nous ne devrions pas en être trop affligés. Avoir conscience de cela devrait suffire. Inutile de séparer la peau de la chair, des os, etc.

C'est un thème que j'ai souvent abordé. Certaines personnes sentent le besoin d'analyser les choses ainsi, même si elles regardent un arbre. Les étudiants, en particulier, veulent savoir ce que sont le mérite et le démérite, quelles formes ils prennent, à quoi ils ressemblent. Je leur explique que ces choses-là n'ont pas de forme. Le mérite, c'est avoir une compréhension correcte, une attitude correcte. Mais ils veulent tout connaître, avoir des détails sur tout.

Alors, j'ai pris l'exemple d'un arbre. Les étudiants regardent l'arbre et veulent connaître toutes les parties qui le composent. Bien : l'arbre a des racines et des feuilles, et il vit grâce aux racines. Les étudiants vont vouloir savoir combien de racines il y a : racines



principales, racines secondaires, branches, feuilles – ils veulent connaître tous les détails et les chiffres. Après, ils auront l'impression d'avoir une connaissance claire de l'arbre. Mais le Bouddha a dit que ceux qui recherchent ce genre de savoir sont en réalité plutôt stupides. Il n'est pas nécessaire de connaître ces choses ; savoir qu'il y a des racines et des feuilles suffit. Voulez-vous compter toutes les feuilles d'un arbre ? Si vous regardez bien une seule feuille, vous devriez être capable de comprendre ce qu'il y a à comprendre.

Il en va de même pour les personnes. Si nous nous connaissons nous-mêmes, nous comprenons tous les êtres de l'univers sans avoir à aller les observer. Le Bouddha voulait que nous tournions le regard vers l'intérieur. Les autres sont comme nous. Nous sommes tous *samaññalakkhana*, nous avons tous les mêmes caractéristiques. Tous les *sankhara* sont ainsi.

Donc, nous pratiquons *samadhi* pour pouvoir nous libérer des pollutions mentales, pour que la connaissance et la vision juste apparaissent, et pour nous libérer de l'attachement aux cinq *khandha*. Parfois les gens parlent de *samatha*, parfois de *vipassana*. Tout cela finit par être confus. Ceux qui pratiquent le *samadhi* diront que c'est ce qu'il y a de mieux, mais le *samadhi* sert uniquement à apaiser l'esprit pour qu'il puisse découvrir ce dont nous avons parlé.

Et puis il y a ceux qui disent : « Je n'ai pas vraiment besoin de pratiquer *samadhi*. Je sais que tout passe, je sais que cette assiette se cassera un jour. Comprendre cela n'est-il pas suffisant ? Je ne suis pas très doué pour le *samadhi* mais je sais déjà que l'assiette se cassera forcément un jour. Oui, j'en prends bien soin parce que je ne veux pas qu'elle se casse, mais je sais que cela se produira un jour ou l'autre, de sorte que, le moment venu, je n'en souffrirai pas. Cette vision des choses n'est-elle pas correcte ? Je n'ai pas besoin de pratiquer beaucoup *samadhi* parce que j'ai déjà cette compréhension. On ne pratique *samadhi* que pour développer cette compréhension. Après avoir entraîné l'esprit en méditation, on arrive à cette compréhension. Je ne médite pas beaucoup mais il est clair pour moi que c'est ainsi que vont les choses. »

Voilà un problème pour nous, les pratiquants. Il y a toutes sortes d'enseignants qui promeuvent différentes méthodes de méditation. Cela crée beaucoup de confusion. L'important est d'être capable de reconnaître la vérité, de voir les choses telles qu'elles sont réellement, et d'être libéré du doute.

Selon moi, une fois que la connaissance est correcte, l'esprit nous obéit. À quel propos ? Il accepte la réalité d'*anicca*, il sait que tout est impermanent. Quand nous le voyons clairement, tout s'arrête là, et cela devient la cause qui va entraîner le lâcher-prise. À partir de là, nous laissons les choses être selon leur nature. Si rien ne se passe, nous demeurons dans l'équanimité, et si quelque chose se produit, nous le contemplons ainsi : « Cela me cause-t-il de la souffrance ? Est-ce que je m'en saisis et m'y attache ? Y a-t-il quoi que ce soit en réalité ? » Voilà ce qui soutient et nourrit notre pratique. Si nous méditons et nous arrivons à ce stade, je crois que nous atteindrons tous une paix véritable.

Que nous pratiquions la méditation *samatha* ou la méditation *vipassana*, toute la question se résume à cela. Mais, de nos jours, il me semble que lorsque les bouddhistes abordent ces sujets selon les explications traditionnelles, tout devient vague et confus. La vérité (*saccadhamma*), elle, n'a rien de vague ni de confus. Elle demeure telle qu'elle est.

C'est pour cette raison qu'il me semble mieux de rechercher la source, de regarder la façon dont les choses apparaissent dans l'esprit. Ce n'est pas bien compliqué.

La naissance, le vieillissement, la maladie et la mort – voilà, en bref, les vérités universelles. Alors, regardez-les bien et reconnaissez les faits. Si vous les acceptez, vous pourrez les lâcher. Le gain, la position sociale, les louanges, le bonheur et leur contraire. Vous pouvez lâcher tout cela parce que vous savez qu'ils n'ont aucune valeur réelle.

Si on atteint le stade où on « reconnaît la vérité », on devient quelqu'un sans complications, sans exigences, qui se satisfait de la

simplicité en termes de nourriture, de logement et des autres nécessités de la vie ; quelqu'un avec qui il est facile de parler, discret dans ses actions. Sans difficulté ni problème, il vit à son aise. Celui qui médite et qui atteint la tranquillité d'esprit sera ainsi.

Pour le moment, nous essayons de pratiquer à la manière du Bouddha et de ses disciples. Ces êtres avaient atteint l'Éveil mais ils ont continué à méditer le reste de leur vie. Ils agissaient pour leur bien et pour celui des autres. Même après avoir atteint la libération ultime, ils ont poursuivi la pratique en recherchant leur bien-être et celui des autres, de différentes manières. Je crois que nous devrions les prendre comme modèles dans notre pratique. Cela signifie, ne pas tomber dans l'autosatisfaction – cela était profondément ancré dans leur nature. Ils n'ont jamais relâché leurs efforts. L'effort était leur manière de fonctionner, leur seconde nature. Tel est le caractère des sages, des véritables pratiquants.

Nous pouvons faire une comparaison avec les personnes riches et les pauvres. Les riches ont travaillé très dur, beaucoup plus que les autres. Moins les gens font d'efforts, moins ils ont de chances de devenir riches. Les plus travailleurs ont connu et expérimenté beaucoup de choses et ils maintiennent l'habitude de la diligence dans tout ce qu'ils font.

Si nous voulons faire une pause ou nous reposer, nous trouverons du repos dans la pratique elle-même ! Une fois que l'on a pratiqué pour atteindre le but, que l'on connaît le but et que l'on est le but, quand on entre dans l'action, on ne peut en aucun cas subir des pertes ni être blessé. Quelle que soit la situation, rien ne peut altérer l'esprit. La pratique a mûri jusqu'à la perfection et la destination est atteinte. Même si on n'a pas l'occasion de pratiquer *samadhi* un jour, ce n'est pas grave. *Samadhi* ne signifie pas seulement s'asseoir en méditation. On peut le pratiquer dans toutes les postures. Si on pratique vraiment dans toutes les postures, on appréciera cette forme de *samadhi*. Rien ne pourra interférer. On ne dira jamais : « Mon état d'esprit n'est pas clair aujourd'hui, je ne peux pas pratiquer. » On n'aura pas de telles idées, on ne se sentira jamais ainsi. Notre pratique

doit arriver à ce stade, être bien développée et complète. Quand on parvient à se libérer du doute et des hésitations, on s'arrête juste là et la contemplation commence.

Voilà ce que l'on peut contempler : l'image que l'on a de soi-même, le doute sceptique et l'attachement superstitieux aux rites et rituels. La première étape consiste à se libérer de ces trois choses-là. L'esprit doit se libérer de toutes les connaissances qu'il a accumulées. Que sont-elles devenues ? Dans quelle mesure en sommes-nous encore prisonniers ? Nous seuls pouvons le savoir ; nous devons le voir par nous-mêmes. Qui pourrait le savoir mieux que nous ? Si nous sommes bloqués par un attachement à l'image que nous avons de nous-mêmes, par le doute ou par la superstition, si nous doutons et hésitons ici et là, c'est que le concept du « moi » est présent. Peut-être nous demanderons-nous alors : « S'il n'y a pas de 'moi', qui est-ce qui s'intéresse au Dhamma et qui médite ? »

Tout cela fonctionne ensemble. Si nous arrivons à le comprendre grâce à la pratique et que nous y mettons fin, nous vivons normalement, exactement comme le Bouddha et les grands êtres éveillés. Ils vivaient comme des êtres ordinaires (*puthujjana*), utilisaient le même langage que les autres ; leur vie quotidienne n'était pas vraiment différente, ils utilisaient, en général, les mêmes conventions. La différence, c'est que leur esprit ne les rendait pas malheureux ; ils ne souffraient pas. Voilà le point clé : ils sont allés au-delà de la souffrance, ils ont éteint le feu de la souffrance. *Nibbana* signifie « extinction ». Extinction de la souffrance, extinction du feu et des tourments, extinction du doute et de l'angoisse.

Il est inutile d'avoir des doutes à propos de la pratique. Chaque fois que vous doutez, n'ayez pas de doutes à propos du doute : regardez-le bien en face et mettez-le en pièces sans hésiter.

Au début, on s'entraîne pour pacifier l'esprit. Ce n'est pas toujours facile. Il faut trouver une méditation qui convient à notre tempérament, ce qui facilitera l'accès au silence intérieur. Mais la seule chose que souhaitait le Bouddha, c'est que nous tournions le

regard vers nous-mêmes, que nous acceptions la responsabilité de nos actes et que nous nous observions.

La colère brûle. Le plaisir et l'extrême complaisance sont trop froids. L'extrême de l'auto mortification brûle. Nous ne voulons ni le chaud ni le froid. Il faut apprendre à connaître le chaud et le froid, apprendre à connaître tout ce qui apparaît. Ces choses-là nous font-elles souffrir ? Nous y attachons-nous ? L'enseignement qui dit que la naissance est souffrance ne se réfère pas seulement au fait de quitter cette vie et de reprendre naissance dans une autre vie. Cela, c'est trop lointain. La souffrance de la naissance se produit ici-même. Il est dit que le devenir cause la naissance. Qu'est-ce que ce « devenir » ? Tout ce à quoi nous nous attachons et à quoi nous donnons du sens est devenir. Chaque fois que nous considérons quelque chose comme « moi » ou « mien » ou « les autres », sans la sagesse du discernement qui permet de voir qu'il ne s'agit que de conventions, tout est devenir. Chaque fois que nous nous attachons à quelque chose comme étant « nous » ou « nôtre » et que cette chose change, l'esprit en est perturbé. Il est perturbé positivement ou négativement. Lorsque le sentiment de « moi » ressent du bonheur ou du malheur, il y a naissance. Avec la naissance, la souffrance arrive. Le vieillissement est souffrance, la maladie est souffrance, la mort est souffrance.

En cet instant, avons-nous le devenir ? Sommes-nous conscients de ce devenir ? Prenez, par exemple, les arbres du monastère. L'abbé du monastère peut prendre naissance en tant que ver dans chaque arbre s'il n'y prend pas garde, s'il a le sentiment qu'il s'agit vraiment de « son » monastère. Cette saisie de « mon » monastère avec « mon » verger et « mes » arbres, c'est le ver qui s'infiltré partout. S'il y a mille arbres, il deviendra ver des milliers de fois. Voilà ce qu'est le devenir. Quand on abat les arbres ou qu'ils ont une maladie, les vers sont touchés ; l'esprit est secoué et prend naissance avec toute cette angoisse. Et puis il y a la souffrance de la naissance, la souffrance du vieillissement, etc. Avez-vous conscience de la façon dont tout cela se produit ?

Mais si nous prenons comme exemple les objets de votre maison ou de votre verger, c'est encore un peu lointain. Regardez directement en vous, ici-même. Nous sommes composés des cinq agrégats et des quatre éléments. Cet ensemble est appelé « moi ». Voyez-vous les agrégats et ces préjugés tels qu'ils sont réellement ? Si vous ne voyez pas leur vérité, il y a devenir : vous vous réjouissez ou vous vous lamentez à propos des cinq agrégats et, chaque fois, vous reprenez naissance, avec toutes les souffrances que cela implique. Cette renaissance se produit ici, maintenant. Ce verre n'est pas cassé en cet instant et vous vous en réjouissez en cet instant ; mais s'il se casse maintenant, vous en serez désolé maintenant. Voilà comment cela se passe ; on est heureux ou malheureux sans que la moindre sagesse veille. On ne peut qu'être anéanti. Il n'est pas nécessaire de regarder très loin pour le comprendre. En focalisant votre attention ici même, vous savez s'il y a devenir ou pas. Ensuite, quand cela se produit, en êtes-vous conscient ? Êtes-vous conscient des conventions et des suppositions ? Les comprenez-vous ? Le point crucial est l'attachement qui se saisit de tout, que vous croyiez ou pas au « moi » et au « mien ». Cette saisie est le ver qui s'infiltré partout et c'est la cause de la naissance.

Où se produit l'attachement ? Nous nous saisissons de ce que nous voyons, ressentons, percevons, pensons et de ce dont nous avons conscience ; nous nous attachons au bonheur et à la souffrance. C'est ainsi que nous nous enfonçons dans l'obscurité et que nous reprenons naissance. Cela se produit au moment des contacts sensoriels. Les yeux voient une forme et la saisie se produit aussitôt. Voilà ce que le Bouddha voulait que nous voyions. Il voulait que nous reconnaissons le devenir et la naissance au moment où ils se produisent au travers des sens. Si nous avons une claire conscience de nos sens et des objets extérieurs, nous pouvons lâcher, aussi bien intérieurement qu'extérieurement. Nous pouvons en faire l'expérience dans l'instant présent. Ce n'est pas quelque chose qui se produit au moment de la mort, c'est maintenant : quand les yeux voient une forme, quand les oreilles entendent un son, quand le nez

sent une odeur, quand la langue sent une saveur – prenez-vous naissance avec eux ? Soyez conscient et reconnaissez cette « naissance » à l'instant où elle se produit. C'est la meilleure façon de pratiquer.

Pour ce faire, il faut une certaine sagesse qui permet de mettre en œuvre l'attention et la claire compréhension. Vous avez ainsi conscience de vous-même et vous savez à quel moment le devenir et la naissance se produisent. Vous n'avez pas besoin de le demander à un diseur de bonne aventure.

J'ai un compagnon dans le Dhamma qui vit actuellement au centre de la Thaïlande. Autrefois, nous pratiquions ensemble mais chacun a suivi sa propre route, il y a longtemps. Je l'ai revu récemment. Il pratique les fondements de l'attention en récitant le *sutta*<sup>25</sup> et il donne des enseignements sur ce thème. Mais il n'est toujours pas venu à bout de ses doutes. Il s'est incliné devant moi et a dit : « Oh, Ajahn, je suis tellement heureux de vous voir ! » Je lui ai demandé pourquoi et il m'a raconté qu'il était allé à un sanctuaire consacré à la divination. Il a pris une statue du Bouddha et il a dit : « Si j'ai déjà atteint l'état de pureté, que je puisse soulever cette statue. Si je n'ai pas encore atteint l'état de pureté, que je ne puisse pas la soulever. » Ensuite il l'a soulevée et il en a été très heureux ! Ce simple petit acte, qui ne se basait sur rien, signifiait énormément pour lui et lui donnait le sentiment d'être pur. Après quoi, il a fait graver sur une pierre : « J'ai soulevé la statue du Bouddha. Par ce geste, j'ai atteint l'état de pureté. »

Les pratiquants du Dhamma ne doivent pas se comporter ainsi. Ce moine ne se connaît pas du tout. Il ne regarde qu'à l'extérieur et ne voit que des objets extérieurs faits de pierre et de ciment. Il ne voit pas les intentions et les mouvements de son propre esprit d'instant en instant. Quand notre méditation nous fait tourner le regard vers l'intérieur, nous n'avons pas de doutes. Donc, selon moi, si notre pratique est bonne, personne ne peut le savoir mieux que nous. C'est

---

<sup>25</sup> Le *Satipatthana Sutta* ou « Les quatre fondements de l'attention ».

comme cette chapelle où nous nous trouvons. Elle a été construite par quelqu'un qui n'avait pas dépassé l'école primaire. Il a fait un excellent travail mais il n'a pas de qualifications. Il ne peut pas fournir de garantie ni répondre de lui-même en montrant des titres comme un architecte qui a été éduqué et formé à cela, pourtant, il a fait du bon travail. Le *saccadhamma* est ainsi. Même si on n'a pas beaucoup étudié et si on ne connaît pas toutes les explications détaillées, on est capable de reconnaître la souffrance, de reconnaître ce qui cause la souffrance et on peut la lâcher. Inutile d'analyser toutes les explications. On regarde simplement dans son propre esprit. On regarde ce qui importe vraiment.

Ne créez pas de confusion dans votre pratique. Ne vous encombrez pas de toutes sortes de doutes. Quand vous avez vraiment un doute, maîtrisez-le en le voyant simplement pour ce qu'il est et lâchez-le. En réalité, il n'y a rien du tout. Nous créons l'impression qu'il y a quelque chose mais en réalité, il n'y a rien – il y a *anatta*. L'esprit qui doute pense qu'il y a quelque chose, et là, *atta* apparaît. Ensuite la méditation devient difficile parce nous croyons que nous devons obtenir quelque chose et devenir quelque chose. Allez-vous pratiquer la méditation pour obtenir ou devenir ? Est-ce la manière juste ? Seul *tanha*, le désir avide, cherche à obtenir et devenir. Vous ne verrez jamais le bout du chemin si vous pratiquez ainsi.

Nous parlons ici de cessation, d'extinction. Nous disons que tout peut s'éteindre, cesser, mais ce ne sera pas dans un état d'ignorance indifférente. Si nous pouvons pratiquer ainsi, peu importe ce que les autres diront, grâce à la connaissance, nous pourrions nous porter garants de notre propre expérience.

Cessez donc de vous perdre dans les doutes à propos de la pratique. Ne vous attachez pas à vos propres opinions. Ne vous attachez pas aux opinions des autres. Restez au milieu et la sagesse naîtra, correctement et pleinement.

J'ai souvent fait la comparaison entre la saisie et une maison : il y a le toit et le sol, l'étage supérieur et l'étage inférieur ; si quelqu'un monte l'escalier, il sait qu'il est en haut ; s'il descend l'escalier, il sait



qu'il est en bas, au niveau du sol. C'est tout ce que nous sommes capables de reconnaître. Nous pouvons sentir où nous sommes, en haut ou en bas, mais nous n'avons pas conscience de l'espace entre les deux parce qu'il n'y a pas moyen de l'identifier ou de le mesurer. C'est seulement de l'espace entre les deux et nous ne le comprenons pas. Pourtant cet espace reste tel qu'il est, que les personnes montent ou descendent l'escalier. Le *saccadhamma* est ainsi : il ne va nulle part, il ne change pas. Quand on parle de non-devenir, il s'agit de cet espace intermédiaire, ni délimité ni identifié par quoi que ce soit. Indescriptible.

Par exemple, de nos jours, les jeunes gens qui s'intéressent au Dhamma veulent savoir ce qu'est le *nibbana*. À quoi il ressemble ? Mais si on leur parle d'un endroit sans devenir, ils n'ont pas envie d'y aller, ils font machine arrière. On leur dit que c'est un espace où tout s'arrête, où règne la paix, mais eux veulent savoir comment ils vont vivre là-bas, ce qu'ils vont manger et ce qui leur sera agréable. Dans ce cas, ils ne verront pas le bout du chemin. Les vraies questions pour ceux qui veulent connaître la vérité sont des questions sur la pratique de la méditation.

Un vieil ascète a rencontré le Bouddha et lui a demandé : « Qui est ton maître ? » Le Bouddha a répondu : « Je me suis éveillé par moi-même ; je n'ai pas de maître. » Sa réponse était incompréhensible pour le vieil homme, elle était trop directe ; la manière de penser de l'homme était totalement opposée. Il aurait pu passer un jour et une nuit à poser des questions, il n'aurait rien pu comprendre. L'esprit éveillé ne bouge pas et ne peut donc pas être reconnu. Nous pouvons développer de la sagesse et éliminer nos doutes uniquement par la pratique – rien d'autre.

Alors, est-il inutile d'écouter le Dhamma ? Non. Il faut l'écouter, mais nous devons ensuite investir la connaissance acquise dans la pratique. Cela ne signifie pas que nous devons suivre la personne qui nous donne l'enseignement ; nous suivons l'expérience et la conscience qui s'éveillent lorsque nous mettons l'enseignement en pratique. Par exemple, on peut se dire : « J'aime vraiment cela.

Le Dhamma est partout

J'aime faire les choses ainsi. » Mais le Dhamma ne permet pas ce genre d'attachement. Si nous sommes vraiment engagés sur la voie, nous lâchons l'objet qui nous attire quand nous voyons que cette attirance est contraire au Dhamma. Voilà à quoi sert la connaissance.

Nous avons beaucoup parlé ; vous devez être fatigués. Avez-vous des questions ? Vous en avez probablement.

Vous devez être conscients au moment du lâcher-prise. Les choses passent et vous les lâchez mais pas d'une manière désabusée ou indifférente, sans voir ce qui se passe. Il faut que l'attention soit bien présente. Tout ce dont j'ai parlé est orienté vers le développement de l'attention pour qu'elle vous protège à tout moment. Cela signifie pratiquer avec sagesse même si c'est encore dans l'ignorance. Ensuite nous atteignons la véritable connaissance lorsque la sagesse devient plus audacieuse et ne cesse de grandir.

## Le Dhamma arrive en Occident

*Question* : Un ami à moi est allé pratiquer avec un maître zen. Il lui a demandé : « Quand le Bouddha était assis sous l'arbre de la bodhi, que faisait-il ? » Le maître a répondu : « Il pratiquait zazen. » Mon ami a dit : « Je ne crois pas. » « Comment ? » a répondu le maître. « Que voulez-vous dire ? » Mon ami a expliqué : « J'ai posé la même question à Goenka et il m'a répondu : 'Quand le Bouddha était assis sous l'arbre de la bodhi, il pratiquait *vipassana*.' Donc chacun pense que ce que faisait le Bouddha, c'est ce qu'ils font eux-mêmes. »

*Réponse* : Quand le Bouddha s'est assis en plein air, il était assis sous l'arbre de la bodhi, n'est-ce pas ? Quand il était assis sous un autre genre d'arbre, il était également assis sous l'arbre de la bodhi. Ces explications n'ont rien d'erroné. Le mot « bodhi » se réfère au Bouddha lui-même, « Celui qui s'est éveillé. » C'est très bien de parler de s'asseoir sous l'arbre de la bodhi mais beaucoup d'oiseaux le font aussi, beaucoup de gens s'assoient sous cet arbre mais ils sont loin de cette connaissance, loin de cette vérité. Oui, nous pouvons dire « sous l'arbre de la bodhi » mais des singes jouent dans cet arbre, des gens s'assoient dessous, sans qu'ils aient atteint une quelconque compréhension profonde pour autant. Ceux qui ont une compréhension plus profonde comprennent que le véritable sens du mot « arbre de la bodhi », c'est le Dhamma absolu.

Dans ce sens, il est certainement bon pour nous d'essayer de nous asseoir sous l'arbre de la bodhi ; ainsi nous pourrions être des bouddhas. Mais nous n'avons pas besoin de nous disputer avec les autres sur ce point. Si une personne dit que le Bouddha pratiquait une certaine méditation sous l'arbre et qu'une autre n'est pas d'accord, nous n'avons pas à nous en mêler. Nous devrions considérer cela du point de vue de l'ultime, c'est-à-dire la pleine réalisation de la vérité. Il existe l'idée conventionnelle d'arbre de la bodhi et c'est ce dont

parlent la plupart des gens, mais si on se dispute à propos de deux types d'arbres ou de deux pratiques, on peut arriver à de graves conflits... et il ne reste plus aucun arbre de la bodhi.

Je vous parle là de *paramatthadhamma*, le niveau de la vérité ultime. Dans ce cas, on peut aussi essayer d'aller sous l'arbre de la bodhi – c'est excellent, nous serons des bouddhas. Ce n'est pas un sujet à dispute. Quand quelqu'un dit que le Bouddha pratiquait une certaine méditation sous cet arbre et qu'un autre dit : « Non, ce n'est pas vrai », nous ne devons pas nous en mêler. Notre objectif, c'est *paramatthadhamma*, c'est-à-dire demeurer dans une pleine conscience. Cette vérité ultime imprègne tout. Que le Bouddha se soit assis sous l'arbre de la bodhi ou qu'il ait pratiqué d'autres techniques dans d'autres postures, peu importe. Cela, c'est uniquement l'analyse intellectuelle que les gens en ont fait. Les uns pensent une certaine chose, les autres croient autre chose ; nous n'avons pas à nous engager dans ces disputes.

Où le Bouddha a-t-il trouvé l'Éveil, le *nibbana* ? *Nibbana* signifie « extinction sans résidus », c'est la fin. Cette fin vient de la connaissance, la connaissance de la réelle nature des choses. C'est ainsi que l'on arrive au bout et c'est le *paramatthadhamma*. Il y a des explications selon les conventions et selon la libération. Les deux sont vraies, mais leurs vérités sont différentes. Nous disons, par exemple, que vous êtes une personne, mais le Bouddha dirait : « Ce n'est pas vrai. Il n'existe rien de tel. » Nous devons donc différencier les manières de parler : il y a la manière conventionnelle et la manière ultime, celle de la libération.

Voici une explication possible : autrefois vous étiez un enfant, maintenant vous êtes adulte. Êtes-vous une nouvelle personne ou la même qu'avant ? Si vous êtes la même, comment se fait-il que vous soyez devenu un adulte ? Si vous êtes une nouvelle personne, d'où venez-vous ? Mais parler d'une ancienne et d'une nouvelle personne n'est pas assez précis. Cette question illustre simplement les limites du langage conventionnel et de la compréhension. Si quelque chose peut être qualifié de « grand », c'est qu'il y a aussi un « petit ». S'il

y a « petit », il y a « grand ». Nous pouvons toujours parler de petit et de grand, de jeune et de vieux mais, dans l'absolu, rien de tout cela n'existe. On ne peut pas vraiment dire qu'une chose ou une personne est grande. Les sages ne considèrent pas que ces qualificatifs sont vrais. Mais si on dit à des personnes ordinaires que « grand » et « petit » ne sont pas vraiment vrais, elles sont perdues parce qu'elles sont attachées aux concepts de grand et petit.

Vous plantez un petit arbre et vous le voyez grandir. Au bout d'un an, il mesure un mètre de haut ; un an plus tard, il mesure deux mètres. Est-ce le même arbre ou un arbre différent ? Si c'est le même, comment a-t-il grandi ? Si c'est un autre arbre, comment est-il né à partir du plus petit ? Du point de vue d'une personne éveillée au Dhamma, qui voit les choses correctement, il n'y a pas de nouvel arbre ou d'ancien arbre, pas de grand ni de petit. Une personne regarde l'arbre et le juge grand ; une autre dira qu'il n'est pas grand. Mais il n'y a rien de « grand » qui existe de manière indépendante. On ne peut pas dire que quelqu'un est grand et qu'un autre est petit ; que l'un est adulte et l'autre enfant. Tout s'arrête là et il n'y a plus de problème. Si nous ne compliquons pas les choses à propos de ces distinctions conventionnelles, nous n'aurons pas de doutes à propos de la pratique.

J'ai entendu dire que certains peuples adorent leurs dieux en sacrifiant des animaux. Ils tuent des canards, des poulets et des vaches en offrande aux dieux, pensant que cela leur fera plaisir. C'est une fausse compréhension. Ils croient faire quelque chose de méritoire mais c'est tout le contraire : ils créent en réalité beaucoup de mauvais *kamma*. Si on étudie cela de près, on ne verra pas les choses comme eux. Mais avez-vous remarqué ? Je crains que les Thaïlandais ne deviennent comme eux. Ils n'analysent pas les choses en profondeur.

Le Dhamma est partout

*Question* : Est-ce ce que l'on appelle *vimamsa* ?

*Réponse* : *Vimamsa* signifie « comprendre le lien entre cause et effet. »

*Question* : Les enseignements parlent de *chanda*, l'aspiration, de *virīya*, l'effort, et de *citta*, l'esprit. Avec *vimamsa*, ils forment les quatre *iddhipada*, « les bases de l'accomplissement », n'est-ce pas ?

*Réponse* : Oui mais, réfléchissez : quand il y a satisfaction, est-ce à propos de quelque chose qui est correct ? L'effort est-il correct ? *Vimamsa* doit être présent avec les autres facteurs.

*Question* : *Citta* et *vimamsa* sont-ils différents ?

*Réponse* : *Vimamsa*, c'est l'investigation. Cela signifie discernement et sagesse. C'est un facteur de l'esprit. On pourrait dire que *chanda* est l'esprit, que *virīya* est l'esprit, que *citta* est l'esprit, que *vimamsa* est l'esprit, mais nous les distinguons ici les uns des autres pour pouvoir mettre l'accent sur ces différents facteurs de l'esprit. S'il y a satisfaction, il se peut que nous ne sachions pas si elle est juste ou erronée. S'il y a effort, nous ne savons pas s'il est juste ou pas. Ce que nous appelons l'esprit est-il le véritable esprit ? Nous avons besoin de *vimamsa* pour y voir plus clair. Lorsque nous investiguons les autres facteurs avec discernement et sagesse, notre pratique devient de plus en plus correcte et nous sommes en mesure de comprendre le Dhamma.

Cependant, le Dhamma n'apportera pas de grands bienfaits si nous ne pratiquons pas la méditation. Nous ne saurons pas vraiment de quoi il s'agit. Ces facteurs sont toujours présents dans l'esprit des vrais pratiquants, de sorte que, même s'ils dévient, ils en seront conscients et seront capables de retrouver la voie juste. De ce fait, le chemin de leur pratique est continu.

Il se peut que ceux qui vous entourent considèrent que votre mode de vie, votre intérêt pour le Dhamma, n'a aucun sens. D'autres diront

que, si vous voulez pratiquer le Dhamma, vous devriez vous faire ordonner moine. Mais être ordonné n'est pas le plus important. L'important est la façon dont on pratique. Comme il est dit dans les Écritures, chacun doit être témoin de soi. N'attendez pas que cela vienne des autres ; autrement dit, apprenez à avoir confiance en vous. Dès lors, vous ne craignez plus rien. Si certains pensent que vous êtes fou, peu importe – ils ne connaissent rien au Dhamma.

Les paroles des autres ne peuvent pas mesurer notre pratique et nous n'obtiendrons pas la pleine réalisation du Dhamma en suivant des paroles. Je parle du vrai Dhamma. Les enseignements que l'on vous donnera vous montreront la voie, mais ce n'est pas la véritable connaissance. Quand on réalise pleinement et précisément le Dhamma, cela se passe à l'intérieur. C'est pourquoi le Bouddha a dit : « Le Tathagata est simplement celui qui montre le chemin. » Quand une personne se fait ordonner, je lui dis : « Notre responsabilité s'arrête là : les moines ont récité les textes adéquats ; moi, en tant que précepteur, je t'ai ordonné et j'ai reçu tes vœux de moine ; nous avons accompli notre tâche. Le reste dépend de toi ; à toi de pratiquer correctement. »

Les enseignements sont parfois très profonds et ceux qui les écoutent ne les comprennent pas toujours, mais ce n'est pas grave. Ne soyez pas perplexe face à la profondeur ou à l'absence de profondeur. Investissez-vous de tout votre cœur dans la pratique et vous pourrez arriver à une réelle compréhension ; vous arriverez juste dans cet espace dont parlent les enseignements. Ne vous laissez pas influencer par les commentaires des personnes ordinaires. Connaissez-vous l'histoire des aveugles et de l'éléphant ? C'est une bonne illustration.

Plusieurs aveugles sont amenés près d'un éléphant et on leur demande d'essayer de le décrire. Le premier touche une jambe et dit qu'un éléphant ressemble à un pilier. Le second touche une oreille et dit qu'il ressemble à un éventail. Le troisième touche la queue et dit : « Non, ce n'est pas à un éventail qu'il ressemble, plutôt à un balai. » Le quatrième touche l'épaule et dit encore autre chose.

Impossible de résoudre la question, c'est sans fin. Chaque aveugle touche une partie de l'éléphant et se fait une idée très différente de ce qu'il est réellement. Pourtant c'est toujours le même éléphant. Il en va de même dans la pratique : quand on n'a que peu de compréhension ou peu d'expérience, les idées sont limitées. On va aller d'un enseignant à l'autre, demander des explications et des instructions, essayer de discerner si celui-ci enseigne correctement ou pas et comment comparer ses enseignements aux autres. Certains moines passent leur temps à voyager avec leur bol à aumônes et leur parapluie, à la recherche d'un nouveau maître. Ils essaient de juger et d'évaluer et, quand ils s'assoient pour méditer, ils sont constamment dans la confusion à propos de ce qui est juste et ce qui ne l'est pas. « Ce maître a dit ceci mais l'autre a dit cela. Celui-ci enseigne de cette manière mais les méthodes de cet autre sont différentes. Elles n'ont pas l'air de concorder. » Tout cela peut créer beaucoup de doutes.

On entend dire que certains maîtres sont vraiment bons, alors on va recevoir des enseignements d'ajahns thaïlandais, de maîtres zen, et d'autres. Il me semble que vous avez probablement reçu assez d'enseignements, mais la tendance est de toujours vouloir en entendre davantage, de comparer et de finir dans le doute. Ensuite, chaque nouvel enseignant fait accroître la confusion.

Il y a une histoire à propos d'un ascète, à l'époque du Bouddha, qui était dans cette même situation. Il allait d'un maître à l'autre, écoutait leurs explications et apprenait leurs méthodes. Il avait essayé d'apprendre la méditation mais cela n'avait fait qu'accroître sa perplexité. Ses voyages l'amènèrent finalement au Bouddha à qui il raconta son infortune.

« Faire ce que tu as fait ne te permettra pas de te libérer du doute et de la confusion », lui dit le Bouddha. « À présent, laisse le passé derrière toi. Quoi que tu aies pu faire ou ne pas faire, que cela ait été correct ou pas, lâche tout maintenant.

« Le futur n'est pas encore arrivé. Ne spéculer absolument pas sur la façon dont les choses vont tourner à l'avenir. Lâche toutes ces idées



qui te perturbent – ce ne sont que des pensées.

« Ayant lâché le passé et le futur, regarde le présent. Là, tu connaîtras le Dhamma. Tu connais peut-être les enseignements de différents maîtres mais tu ne connais pas encore ton propre esprit. L'instant présent est vide. Regarde uniquement l'apparition et la disparition des *sankhara*. Vois qu'ils sont impermanents, insatisfaisants et vides de soi. Vois qu'ils sont vraiment ainsi. Alors, tu ne t'inquièteras plus du passé ni de l'avenir. Tu comprendras clairement que le passé est terminé et que le futur n'est pas encore arrivé. En méditant dans le présent, tu comprendras que le présent est le résultat du passé, les résultats des actions passées sont visibles dans le présent.

« Le futur n'est pas encore arrivé. Ce qui se produira à l'avenir apparaîtra et disparaîtra dans le futur, il n'y a aucune raison de s'en inquiéter maintenant alors qu'il n'est pas encore là. Médite donc dans le présent. Le présent est la cause du futur. Si tu veux être heureux à l'avenir, crée du bon dans le présent, fais grandir la conscience de ce que tu fais dans le présent. Le futur sera le résultat de cette contemplation. Le passé est la cause et le futur est le résultat du présent.

« Quand on connaît le présent, on connaît le passé et le futur. Alors on lâche aussi bien le passé que le futur, sachant qu'ils sont contenus dans l'instant présent. »

L'ascète comprit ce que lui disait le Bouddha et décida de pratiquer selon ses conseils, en lâchant tout. Voyant les choses toujours plus clairement, il acquit toutes sortes de connaissances et vit l'ordre naturel des choses avec sa propre sagesse. Ses doutes prirent fin. Il lâcha le passé et l'avenir, et tout lui apparut dans le présent – c'est ce que l'on appelle *eko dhammo*, le Dhamma unique. À partir de là, il n'a plus eu besoin d'errer par monts et par vaux, le bol à aumônes en bandoulière, en quête de compréhension. S'il se déplaçait, il le faisait naturellement, et non pas mû par le désir.

En pratiquant ainsi, il se libéra du doute. Il n'y avait plus rien à ajouter à sa pratique, plus rien à en retirer. Il demeura dans la paix,

sans angoisse à propos du passé ou de l'avenir. C'est ainsi que le Bouddha enseignait.

Mais il ne s'agit pas seulement d'une histoire qui s'est passée il y a longtemps. Si nous, aujourd'hui, pratiquons correctement, nous pouvons également atteindre la pleine réalisation. Nous pouvons connaître le passé et l'avenir parce qu'ils se retrouvent ici-même, en cet instant. Si nous regardons en arrière, nous ne saurons rien ; si nous regardons en avant, nous ne saurons rien, parce que ce n'est pas là que se trouve la vérité. La vérité existe ici, dans le présent.

Le Bouddha a déclaré : « Je me suis éveillé grâce à mes propres efforts, sans maître. » Connaissez-vous cette histoire ? Un ascète appartenant à une certaine secte lui a demandé : « Qui est ton maître ? » et le Bouddha a répondu : « Je n'ai pas de maître. Je me suis éveillé par moi-même. » L'ascète a secoué la tête et a continué son chemin. Il a dû se dire que le Bouddha mentait et, de ce fait, il s'est désintéressé de ses paroles. Il croyait qu'il était impossible d'atteindre quoi que ce soit sans un maître qui guide.

Voilà comment se passent les choses : vous étudiez auprès d'un maître spirituel et il vous dit d'abandonner l'avidité et la colère ; il dit que ces sentiments sont néfastes et que vous devez vous en débarrasser. Vous allez ensuite pratiquer selon ces directives. Mais vous n'allez pas vous libérer de l'avidité et de la colère juste parce que le maître l'a dit ; vous allez devoir le pratiquer. Avec la pratique, vous en venez à comprendre cela par vous-même : vous voyez l'avidité dans votre esprit et vous la lâchez ; vous voyez la colère dans votre esprit et vous la lâchez. Le maître ne pouvait pas le faire à votre place. Il vous a dit de vous en débarrasser mais cela ne se produit pas juste parce qu'il l'a dit. C'est vous qui pratiquez et qui parvenez à cette réalisation. Vous comprenez cela par vous-même.

C'est comme si le Bouddha vous saisissait et vous amenait au début du chemin. Là, il vous dit : « Voici la voie. Suis-la. » Il ne vous aide pas à marcher ; vous le faites tout seul. Mais quand vous suivez effectivement cette voie et que vous pratiquez le Dhamma, vous rencontrez le vrai Dhamma qui est au-delà de ce que quiconque peut

vous expliquer. On s'éveille donc par soi-même lorsqu'on comprend le passé, le futur et le présent, lorsqu'on comprend les causes et les effets. Dès lors, il n'y a plus de doute.

Nous parlons d'abandonner et de développer, de renoncer et de cultiver. Mais quand on réalise le fruit de la pratique, il n'y a rien à ajouter et rien à retirer. Le Bouddha a dit que c'est là que nous devons arriver, mais les gens ne veulent pas s'arrêter là. Leurs doutes et leurs attachements les poussent à poursuivre, les entraînent dans la confusion et les empêchent de s'arrêter là. Alors, quand une personne est arrivée et que les autres sont ailleurs, ceux-là ne comprennent pas ce que l'autre leur dit. Ils auront peut-être une compréhension intellectuelle de ses paroles, mais cela n'a rien à voir avec une véritable compréhension ou connaissance de la vérité.

Généralement, quand nous parlons de la pratique, nous parlons de deux mouvements : accroître le positif et retirer le négatif. Mais, au bout du chemin, tout cela disparaît. Il y a le *sekha puggala*, celui qui a besoin de s'entraîner, et le *asekha puggala*, celui qui n'a plus besoin de s'entraîner à quoi que ce soit. Nous parlons là de l'esprit. Quand l'esprit a atteint le niveau de la pleine réalisation, il n'y a plus rien à pratiquer. Pourquoi ? Parce que cette personne n'a aucun besoin d'utiliser les conventions de l'enseignement et de la pratique. Elle est totalement libre de toute pollution mentale.

Le *sekha puggala* doit s'entraîner sur les étapes de la voie, du début jusqu'au plus haut degré. Quand il a accompli cela, il devient *asekha*, c'est-à-dire qu'il n'a plus besoin de s'entraîner parce que tout est terminé. Les choses auxquelles on s'entraîne sont terminées. Les doutes sont terminés. Il n'y a aucune qualité à développer, aucune pollution mentale à retirer. Une telle personne vit en paix. Quoi qu'il advienne de bon ou de mauvais, elle n'en est pas affectée ; elle demeure imperturbable en toutes circonstances. Nous parlons là d'un esprit qui demeure dans la vacuité. Maintenant, vous risquez d'être complètement perdu !

Vous ne comprenez pas du tout cela. « Si mon esprit est vide, comment puis-je marcher ? » Mais précisément parce que l'esprit est

vide ! « Si mon esprit est vide, comment puis-je manger ? Aurai-je le désir de manger si mon esprit est vide ? » Il n'est guère utile de parler de vacuité quand les personnes ne se sont pas correctement entraînées. Elles ne pourront pas comprendre.

Ceux qui utilisent ces termes ont cherché des moyens de nous faire ressentir quelque chose qui nous aide à comprendre cette vérité. Par exemple, le Bouddha a dit qu'en réalité, ces *sankhara* que nous transportons, et que nous avons accumulés depuis notre naissance jusqu'à ce jour, ne sont pas nous et ne nous appartiennent pas. Pourquoi a-t-il dit cela ? Il n'y a aucun autre moyen de formuler la vérité. Il a parlé ainsi pour les gens qui ont du discernement, pour qu'ils puissent développer la sagesse. Mais c'est quelque chose qu'il faut contempler très soigneusement.

Certains entendent dire : « Rien ne m'appartient » et ils croient comprendre qu'ils doivent jeter tous leurs biens. Si la compréhension de ces paroles est superficielle, les gens se disputeront sur le sens qu'il faut leur donner et la façon dont il faut les appliquer. « Ceci n'est pas moi » ne signifie pas que vous deviez mettre fin à vos jours ni jeter tout ce que vous possédez. Cela signifie que vous devez abandonner l'attachement. Il y a le niveau de la réalité conventionnelle et le niveau de la réalité ultime – supposition et libération. Au niveau conventionnel, il y a monsieur A, madame B, monsieur L, madame N, etc. Nous utilisons ces conventions (ou suppositions) parce qu'elles sont pratiques pour communiquer et pour fonctionner dans le monde. Le Bouddha ne nous a pas dit qu'il ne fallait pas utiliser ces conventions ; simplement que nous ne devons pas nous y attacher. Nous devons comprendre qu'elles sont vides de réalité absolue.

Il est difficile d'en parler. Nous devons nous appuyer sur la pratique car seule la pratique nous permettra de le comprendre. Si vous essayez d'obtenir la connaissance et la compréhension en étudiant et en posant des questions aux autres, vous ne comprendrez pas vraiment la vérité. C'est quelque chose que l'on doit voir et connaître par soi-même au moyen de la pratique méditative.

Tournez-vous vers l'intérieur pour connaître ce qui se passe en vous. Arrêtez de vous tourner toujours vers l'extérieur ! Mais quand on parle de méditation, les gens commencent à discuter ; leur esprit est tout prêt à discuter parce qu'ils ont appris telle ou telle approche de la pratique et qu'ils sont attachés à ce qu'ils ont appris. Ils n'ont pas eu la révélation de la vérité par la pratique.

Avez-vous remarqué les questions qu'ont posé nos visiteurs thaïlandais l'autre jour ? Des questions sans intérêt comme : « Pourquoi mangez-vous dans votre bol ? » Je voyais qu'ils étaient loin du Dhamma. Ils ont reçu une éducation moderne, de sorte que je ne peux pas leur dire grand-chose. Je laisse le moine américain leur parler ; ils seront peut-être plus prêts à l'écouter. Aujourd'hui, les Thaïlandais ne s'intéressent guère au Dhamma et ils ne le comprennent pas. Pourquoi est-ce que je dis cela ? Si on n'étudie pas une chose, on est ignorant dans ce domaine. Ils ont étudié d'autres choses mais ne connaissent pas le Dhamma. J'admets volontiers être ignorant des choses qu'ils ont apprises. Le moine américain a étudié le Dhamma, donc il peut leur en parler.

Parmi les Thaïlandais d'aujourd'hui, il y a de moins en moins d'intérêt pour l'ordination, l'étude et la pratique. Je ne sais pas si c'est parce qu'ils sont trop occupés à travailler, parce que le pays se développe économiquement, ou pour tout autre raison. Autrefois, quand les jeunes gens se faisaient ordonner, ils restaient quelques années au monastère, quatre ou cinq saisons des pluies. Maintenant ils n'y passent qu'une semaine ou deux. Certains se font ordonner le matin et défroquent le soir. Voilà la direction qui se dessine. Un homme m'a dit : « Si tout le monde se faisait ordonner comme vous le dites, au minimum quelques années, il n'y aurait aucun progrès dans le monde. Les familles ne grandiraient pas. Personne ne construirait quoi que ce soit. »

Je lui ai répondu : « Vous pensez comme un ver de terre. Le ver de terre vit dans la terre et se nourrit de terre. Il mange et mange et commence à s'inquiéter de manquer de nourriture. Il est entouré de terre, il en est tout recouvert mais il a peur d'en manquer. »

Voilà comment pense le ver de terre. Les gens s'inquiètent que le monde ne progresse pas, qu'il risque de stagner. C'est la vision d'un ver de terre. Ce ne sont pas des vers mais ils pensent comme eux. Voilà le type de compréhension erronée du monde animal. Ils sont vraiment ignorants.

Il y a une histoire que j'ai souvent racontée à propos d'une tortue et d'un serpent. La forêt était en feu et ils essayaient de fuir. La tortue avançait lentement lorsqu'elle a vu le serpent filer près d'elle. Elle a eu pitié de lui. Pourquoi ? Parce qu'il n'avait pas de pattes, de sorte que la tortue s'imaginait qu'il ne pourrait pas échapper à l'incendie. Elle a voulu l'aider mais, tandis que le feu s'étendait, le serpent s'est enfui à toute vitesse alors que la tortue, avec ses quatre pattes, n'a pas pu aller assez vite et elle est morte.

C'était l'ignorance de la tortue. Elle croyait qu'on ne peut bouger que si on a des pattes et que, sans pattes, on ne peut aller nulle part. Elle s'inquiétait pour le serpent. Elle croyait qu'il allait mourir parce qu'il n'avait pas de pattes. Mais le serpent n'était pas inquiet ; il savait qu'il pouvait facilement éviter le danger.

Voilà comment parler aux personnes qui ont les idées confuses. Ils ont pitié de vous parce que vous n'êtes pas comme eux, parce que vous n'avez pas leur vision du monde ni leurs connaissances. Alors, qui est ignorant ? Je suis ignorant à ma manière ; il y a des choses que je ne connais pas, donc, dans ce sens, je suis ignorant.

Se trouver dans toutes sortes de situations permet parfois de trouver la tranquillité mais, quand j'étais jeune, je ne comprenais pas à quel point j'étais stupide et dans l'erreur. Chaque fois que quelque chose perturbait mon esprit, j'essayais de l'éloigner, d'y échapper. En réalité, je m'éloignais de la paix. Je passais mon temps à échapper à la paix. Je ne voulais pas voir ceci ni connaître cela, je ne voulais pas penser à certaines choses ni faire certaines expériences. Je ne comprenais pas que j'étais la proie des pollutions mentales. Je croyais seulement que je devais m'éloigner de certaines personnes et certaines situations pour que rien ne me perturbe, pour ne pas

entendre de paroles désagréables. Plus je pouvais m'en éloigner, mieux c'était.

Au bout de plusieurs années, la progression naturelle des événements m'a obligé à changer ma façon de faire. Comme j'avais une certaine ancienneté, j'ai commencé à avoir de plus en plus de disciples, de personnes qui souhaitaient me rencontrer. Le fait que je vive dans la forêt et que je médite attirait les gens ; ils venaient me rendre hommage. Quand le nombre de fidèles a augmenté, j'ai été obligé de faire face à certaines réalités ; je ne pouvais plus y échapper. Mes oreilles étaient obligées d'entendre et mes yeux de voir. C'est à ce moment-là, en tant qu'enseignant, que j'ai commencé à développer davantage de connaissances qui ont engendré beaucoup de sagesse et beaucoup de lâcher-prise. Toutes sortes de choses se produisaient et j'ai appris à ne pas m'en saisir et, au contraire, à les laisser passer. Cela m'a rendu beaucoup plus avisé qu'avant.

Si une certaine souffrance apparaissait, je l'acceptais ; je n'empirais pas les choses en essayant d'y échapper. Avant, dans mes méditations, je ne désirais que la tranquillité. Je pensais que l'environnement extérieur n'était utile que dans la mesure où il pouvait me procurer l'occasion d'atteindre la tranquillité. Je ne pensais pas que c'était la *vision juste* qui serait la cause de la réalisation d'une véritable paix.

J'ai souvent dit qu'il y a deux sortes de tranquillité. Les sages l'ont divisée ainsi : d'une part la paix que l'on atteint par la sagesse et, d'autre part celle que l'on atteint avec *samatha*. Dans cette dernière, les yeux ne doivent rien voir, les oreilles ne doivent rien entendre, le nez ne doit rien sentir, et ainsi de suite. De cette manière, on peut apaiser l'esprit. Cette forme d'apaisement est bonne à sa manière. Est-elle utile ? Oui, mais elle n'est pas parfaite car elle ne dure pas et n'a pas de fondement solide. Quand les sens entrent en contact avec des objets déplaisants, l'esprit change parce qu'il ne veut pas que ces choses se présentent. L'esprit doit donc toujours se débattre avec ces objets et aucune sagesse n'en ressort puisque la personne a

le sentiment que ce sont des facteurs extérieurs qui l'empêchent d'être en paix.

Si, au contraire, on prend la détermination de ne pas fuir mais de regarder les choses en face, on découvre que l'absence de tranquillité n'est pas due à des objets ou à des situations extérieures mais à une mauvaise compréhension. J'en parle souvent à mes disciples. Je leur dis, lorsque vous souhaitez intensément trouver la tranquillité dans votre méditation, vous pouvez toujours chercher l'endroit le plus calme possible, le plus éloigné possible, où vous ne verrez rien, n'entendrez rien, où rien ne viendra vous déranger. Là, l'esprit pourra se poser et trouver le calme parce qu'il n'y aura rien pour le stimuler. Ensuite, lorsque vous sentirez ce calme, examinez-le pour voir à quel point il est stable. Et quand vous quitterez ce lieu et que vous recommencerez à percevoir des contacts sensoriels, remarquez à quel point ils vous rendent heureux ou mécontent, ravi ou abattu, et comment votre esprit s'agite. Vous comprendrez alors que ce genre de tranquillité n'est pas authentique.

Quelles que soient les choses dont vous faites l'expérience, elles ne sont que ce qu'elles sont. Si une chose vous plaît, vous dites qu'elle est bonne et si une autre ne vous plaît pas, vous dites qu'elle n'est pas bonne. En réalité, c'est seulement l'esprit discriminatif qui donne du sens aux objets extérieurs. Quand on le comprend, on a un bon fondement pour investiguer les choses et les voir telles qu'elles sont vraiment. Quand la méditation est paisible, il n'est pas nécessaire de penser beaucoup. Ce calme est doté d'une certaine sensibilité, d'une qualité de connaissance. Ce n'est pas de la pensée, c'est *dhammavicaya*, le facteur d'investigation du Dhamma.

Cette sorte de calme n'est pas perturbée par le quotidien et les contacts sensoriels. Mais on peut alors se demander : « S'il s'agit de tranquillité mentale, pourquoi y a-t-il encore un mouvement ? » Il y a encore du mouvement au sein de la tranquillité, mais ce n'est pas un mouvement au sens ordinaire du terme, pas de l'agitation mentale où tout est compliqué. Quand quelque chose se produit au sein de la tranquillité, l'esprit en a une connaissance très claire. La sagesse



apparaît instantanément et l'esprit contemple ce qui se produit avec encore plus de clarté. On voit la façon dont les choses se produisent et, quand on en connaît la vérité profonde, le calme englobe tout. Quand les yeux voient des formes ou que les oreilles entendent des sons, on connaît leur véritable nature. Dans cette forme de tranquillité qui va au-delà de la première, quand les yeux voient des formes, l'esprit reste en paix ; quand les oreilles entendent des sons, l'esprit reste en paix. L'esprit ne vacille pas. Quoi qu'il advienne, l'esprit demeure stable.

Alors, d'où vient cette forme de calme mental ? Elle vient de la première forme, celle de *samatha*. *Samatha* est la cause qui produit cet effet. On dit que la sagesse vient du calme mental. La connaissance vient de la non-connaissance ; l'esprit apprend à partir de cet état de non-connaissance, il apprend à investiguer de cette manière. Ainsi, il y aura tranquillité et sagesse. Dès lors, où que nous soyons, quoi que nous fassions, nous voyons la vérité ultime des choses. Nous savons que le mouvement d'apparition et de disparition des événements dans l'esprit n'est rien que cela. Il n'y a plus rien à faire, rien à corriger ni à résoudre. Il n'y a plus de spéculation, nulle part où aller, nulle échappatoire. Nous ne pouvons nous échapper qu'à travers la sagesse, en connaissant les choses telles qu'elles sont, et en les transcendant.

Quand le monastère a été établi et que les gens ont commencé à venir me voir, certains moines parmi mes disciples disaient : « Luang Por<sup>26</sup> est toujours en train de rencontrer du monde. Ce n'est plus un lieu approprié pour la pratique. » Mais ce n'est pas comme si j'étais allé chercher le monde. Nous avions établi un monastère et les gens venaient rendre hommage à notre mode de vie. Cependant, je ne pouvais pas nier ce que disaient ces moines ; en réalité, j'apprenais beaucoup et je grandissais en sagesse, mais eux n'en savaient rien. Ils me regardaient et pensaient que ma pratique s'était dégradée avec

---

<sup>26</sup> Luang Por : mot thaï signifiant « Vénérable père » que l'on utilise affectueusement en parlant d'un moine ayant une certaine ancienneté.

tant de visiteurs et tant d'interférences. Je ne savais pas comment leur prouver le contraire mais, avec le temps, j'ai dépassé les différents obstacles et j'ai finalement compris que la véritable tranquillité vient d'une vision juste. Sans la vision juste, où que nous soyons, nous ne trouverons pas la paix, et la sagesse n'apparaîtra pas.

Ici, en Occident, les gens essaient de pratiquer. Je ne critique personne mais, d'après ce que je vois, *sila*, la moralité, n'est pas très développée. Bon, c'est une convention. Vous pouvez toujours commencer par pratiquer le *samadhi*. C'est comme marcher sur un chemin et se trouver soudain devant un petit tronc d'arbre. Les uns vont soulever une extrémité de l'arbre, les autres le prendront par l'autre bout, mais il s'agit toujours du même arbre. Qu'on le prenne d'un côté ou de l'autre, on pourra le déplacer. Quand la pratique de *samadhi* procure un certain calme, l'esprit peut voir les choses clairement, gagner en sagesse et voir que certains comportements sont nocifs, de sorte que l'attitude de la personne sera plus modérée et attentive. On peut déplacer le tronc en le prenant par un bout ou par l'autre mais le plus important est d'avoir une ferme détermination dans la pratique. Si vous commencez avec *sila*, cette retenue engendra le calme mental. C'est une forme de *samadhi* qui engendra la sagesse. Et, à son tour, le *samadhi* ne cesse d'affiner *sila*. En fait, ils deviennent synonymes dans la mesure où ils se développent ensemble. Au final, le résultat, c'est qu'ils ne forment plus qu'une seule et même chose ; ils sont inséparables.

Nous ne pouvons pas catégoriser le *samadhi* et le séparer du reste. Nous ne pouvons pas mettre la sagesse dans une catégorie séparée. Nous ne pouvons pas mettre *sila* dans une catégorie séparée. Au début, nous sommes obligés de les distinguer entre eux. Il y a le niveau des conventions et le niveau de la libération. Au niveau de la libération, nous ne nous attachons ni au bon ni au mauvais mais, au niveau des conventions, on les distingue, de même que les différents aspects de la pratique. C'est nécessaire mais ce n'est pas l'ultime. Si nous comprenons l'utilisation des conventions, nous en venons à comprendre la libération. C'est alors que nous comprenons la façon

dont sont utilisés ces différents termes pour amener les personnes à un même résultat.

Donc, à cette époque-là, j'ai appris à traiter avec les gens dans toutes sortes de situations. En entrant en contact avec tous leurs soucis, j'ai dû stabiliser encore plus mon esprit. En m'appuyant sur la sagesse, je pouvais voir clairement et rester centré sans être affecté par ce qui se présentait. Quoi que les autres puissent dire, je ne m'en inquiétais pas parce que ma conviction était ferme. Ceux qui vont enseigner ont besoin de cette ferme conviction dans ce qu'ils font, sans être affectés par ce que les gens disent. Pour cela, il faut une certaine sagesse et, quel que soit le degré de sagesse que l'on a, elle ne pourra que grandir. Nous prenons conscience de toutes nos vieilles habitudes, au fur et à mesure qu'elles se révèlent à nous, et nous continuons à les assainir.

Il faut vraiment affermir l'esprit. Parfois, il n'y a pas moyen d'arriver à apaiser le corps ou l'esprit. Cela se produit quand on vit à plusieurs, c'est naturel. Parfois, on doit faire face à la maladie, par exemple – cela m'est souvent arrivé. Comment allez-vous vivre cette expérience ? Bien sûr, tout le monde aimerait avoir du confort, manger bien et se reposer beaucoup mais ce n'est pas toujours possible. Nous ne pouvons pas satisfaire tous nos caprices mais nous pouvons apporter quelque chose de positif à ce monde grâce aux vertueux efforts que nous faisons. Nous créons ainsi des bienfaits pour nous-mêmes et pour les autres, pour cette vie et pour la suivante. Tel est le résultat de la pratique qui consiste à apaiser l'esprit.

Ma présence en Occident – en Angleterre et aux USA – a le même effet. C'est une courte visite mais je ferai mon possible pour aider et pour offrir des enseignements et des instructions. Il y a ici des enseignants et des étudiants, donc je vais essayer de les aider. Même s'il n'y a pas encore de moines qui vivent ici, c'est déjà très bien. Cette visite préparera le terrain pour que des moines soient accueillis plus tard. S'ils viennent trop tôt, ce sera compliqué. Peu à peu les laïcs vont se familiariser avec la pratique et avec la façon dont vivent les moines, le *bhikkhusangha*. Alors, la pratique du Dhamma, la

Le Dhamma est partout

*sasana*, pourra s'épanouir ici. Mais, pour le moment, vous devez prendre soin de votre propre esprit et faire les choses bien.

## La juste retenue des sens

Vous devez apprendre à retenir et à modérer les six facultés sensorielles : quand les yeux voient une forme, quand les oreilles entendent un son, etc. Voilà ce que nous ne cessons d'enseigner de toutes sortes de façons. Tout revient toujours à cela. Mais, si nous sommes honnêtes avec nous-mêmes, sommes-nous vraiment conscients de ce qui se passe ? Quand les yeux voient quelque chose d'agréable, sentons-nous le plaisir apparaître ? Prenons-nous le temps d'investiguer ? Si nous investiguons, nous découvrirons que c'est précisément ce plaisir qui cause l'apparition de la souffrance. L'aversion aussi cause l'apparition de la souffrance. Ces deux réactions sont tout à fait semblables, en réalité. Quand elles se produisent, nous avons l'occasion de voir ce qui ne va pas : le plaisir est seulement du plaisir, l'aversion est seulement de l'aversion. Voilà comment en venir à bout.

C'est comme attacher une importance particulière à la tête<sup>27</sup>. Dans notre société thaïlandaise, on nous répète, depuis notre naissance, que la tête a une signification très importante. Si quelqu'un la touche ou la frappe, on se croit au bord de la mort. Si on nous frappe n'importe où ailleurs, ce n'est pas un problème mais, comme nous donnons une importance particulière à la tête, nous sommes vraiment fâchés si quelqu'un la touche.

Il en va de même pour les sens. Les relations sexuelles excitent l'esprit des gens mais, en réalité, ce n'est pas très différent que de mettre un doigt dans le nez. Cela serait-il spécial pour vous ? Mais les êtres de ce monde ont un attachement particulier pour l'autre extrémité du corps. Aussi bien les animaux que les humains y accordent une importance particulière. Si on leur mettait un doigt dans le nez, ils n'en seraient guère troublés. Mais la vision de l'autre

---

<sup>27</sup> En Thaïlande, la tête est considérée comme plus ou moins sacrée et personne ne doit la toucher.

extrémité nous enflamme. Pourquoi ? C'est là que se situe le devenir. Si on n'y accorde pas d'importance, c'est la même chose que mettre un doigt dans le nez. Ce qui se passe à l'intérieur ne vous exciterait pas du tout ; vous retireriez un peu de morve et c'est tout.

Mais vous êtes bien loin de voir les choses ainsi, n'est-ce pas ? La vérité toute simple et naturelle des choses, c'est celle-là. Quand on voit les choses ainsi, on ne crée aucun devenir. Sans devenir, il n'y a pas de naissance, il n'y aura ni bonheur ni souffrance à ce propos, aucune excitation n'apparaîtra. Il n'y a ni désir ni attachement quand nous voyons cette partie du corps ainsi. Mais les êtres ordinaires veulent y mettre quelque chose, ils aiment cela. Ils veulent s'activer dans l'endroit sale. Travailler dans un endroit propre n'est pas intéressant ; pourtant ils se précipitent pour s'activer là, et ils ne demandent même pas à être payés pour cela.

Je vous demande de bien considérer les choses. Il s'agit seulement d'une réalité conventionnelle dans laquelle les gens sont piégés. C'est un point de pratique important pour nous. Si nous contemplons les trous et les entrées que présentent notre nez, nos oreilles et le reste, nous voyons qu'ils sont tous pareils, de simples orifices remplis de substances peu ragoûtantes. Vous croyez peut-être qu'ils sont propres ? Nous devons donc contempler ceci à la lumière du Dhamma. La chose vraiment effrayante est ici, nulle part ailleurs. C'est là que nous, les humains, perdons la tête.

Voilà une cause, un thème de pratique fondamental. Je ne pense pas qu'il soit nécessaire de poser beaucoup de questions à droite et à gauche ; c'est juste que nous n'étudions pas ce point avec suffisamment d'attention. Parfois je vois des moines prendre la route, chargés de leur bol et de leur parapluie, errer ici et là sous un soleil de plomb, traverser des provinces entières. Quand je les observe, je me dis : « Ce doit être fatigant. »

« Que faites-vous ? », « Je cherche la paix. »

Je n'ai pas de réponse à cela. Je ne sais pas où ils peuvent trouver la paix. Mais ce n'est pas une critique – je faisais exactement pareil autrefois, moi aussi. Je recherchais la paix, toujours persuadé qu'elle

était ailleurs. Dans un sens, c'était vrai. Quand j'arrivais dans l'un de ces lieux, je me sentais un peu mieux. On dirait que nous sommes tous pareils. Nous croyons toujours qu'un autre endroit sera plus confortable ou plus tranquille.

Lors de mon voyage aux États-Unis, j'ai vu comment se comportait le chien, dans la famille de Pabhakaro<sup>28</sup>. Ils avaient un gros chien que tout le monde adorait. La plupart du temps, le chien était dehors ; on lui donnait à manger dehors et il dormait dehors. Cependant, il lui arrivait de vouloir entrer dans la maison. À ce moment-là, il grattait à la porte et aboyait. Cela agaçait son maître, de sorte qu'il le faisait entrer et fermait la porte derrière lui. Le chien se promenait dans la maison pendant quelque temps puis il s'ennuyait et demandait à sortir : il grattait de nouveau à la porte et aboyait, et son maître se levait et le laissait sortir. Le chien était content d'être dehors mais, au bout d'un moment, il recommençait à aboyer à la porte pour qu'on lui ouvre.

Quand il était dehors, il lui semblait qu'il aurait été mieux à l'intérieur. À l'intérieur, c'était amusant pendant un moment mais ensuite il s'ennuyait et sentait le besoin de ressortir. L'esprit des gens fonctionne de la même manière – comme un chien. Ils s'agitent sans cesse, entrent et sortent, ici et là, sans vraiment comprendre où ils pourraient être heureux.

Si nous en sommes un peu conscients, quels que soient les ressentis et les pensées qui apparaissent dans notre esprit, nous ferons un effort pour les endiguer en reconnaissant qu'il ne s'agit que de pensées et de ressentis. Le désir-attachement que l'on a pour eux est énorme.

Même si nous vivons dans un monastère, nous sommes encore loin, très loin, de la pratique juste. Quand je suis allé à l'étranger, j'ai vu beaucoup de choses. La première fois, j'ai grandi en sagesse jusqu'à un certain point et, la deuxième fois, à un autre niveau. Lors

---

<sup>28</sup> Jeune Américain qui avait passé cinq années auprès d'Ajahn Chah en tant que moine et qui l'a accueilli dans sa famille lors de ce voyage aux États-Unis.

de mon premier voyage, j'ai noté dans un journal ce que je ressentais mais, pendant le deuxième voyage, j'ai posé ma plume. Je me suis dit : « Si j'écris ces choses-là, les gens de chez moi pourront-ils supporter de les entendre ? »

C'est comme pour nous, les Thaïlandais, qui ne nous sentons pas toujours très bien dans notre pays. Quand nous allons à l'étranger, nous pensons que nous devons avoir un très bon *kamma*. Mais il ne faut pas oublier que, lorsque nous allons dans un endroit où tout nous est étranger, nous ne devons pas nous mesurer à ceux qui ont vécu là toute leur vie. Nous y allons, nous y passons quelque temps et nous trouvons tout formidable, persuadés d'être des personnes spéciales qui ont beaucoup de bon *kamma*. Les moines étrangers sont nés là-bas – cela signifie-t-il qu'ils ont un meilleur *kamma* que nous ? Voilà le genre d'idées que les gens se mettent dans la tête à cause du désir et de l'attachement. Ce que cela veut dire, c'est que, quand les gens entrent en contact avec quelque chose, ils en sont tout excités et ils aiment ça. Mais quand l'esprit est excité, il n'est pas dans un état naturel. Nous voyons des choses que nous n'avions pas vues et nous vivons des choses que nous n'avions pas vécues et le côté anormal de ces situations surgit.

Quand il s'agit de connaissances scientifiques, j'admets que les Occidentaux sont plus en avance que nous. Mais pour ce qui concerne la connaissance du bouddhisme, j'ai encore quelque chose à leur apprendre. Pour la science et le développement matériel, nous ne pouvons pas entrer en concurrence avec eux.

Dans la pratique, certains ont beaucoup de difficultés et de souffrances, et pourtant ils restent dans cette ornière qui les fait souffrir. C'est le fait de personnes qui ne sont pas vraiment décidées à pratiquer et à arriver au bout de la souffrance, des personnes qui ne voient pas clairement les choses. Leur pratique n'est ni stable ni soutenue. Quand des ressentis agréables ou désagréables apparaissent, elles n'en ont pas conscience. « Je rejette tout ce qui est déplaisant et j'accepte tout ce qui me plaît » – c'est la vision erronée. Par exemple, certaines personnes sont très agréables tant qu'on leur



dit des choses qui leur font plaisir, mais si elles ne sont pas d'accord avec ce qu'on leur dit, il n'y a plus moyen de s'entendre avec elles. C'est l'extrême de la vanité (*ditthi*). Elles ont un très fort attachement à leurs opinions et sont persuadées que leurs valeurs sont absolument justes.

Par conséquent, ceux qui suivront la voie du Bouddha ne sont pas nombreux. Ce n'est guère différent de notre situation ici ; il y en a très peu parmi nous qui ont la vision juste. Quand certaines personnes contemplent le Dhamma, elles ont l'impression qu'il n'est pas juste ; elles ne sont pas d'accord. Si nous sentions que le Dhamma est juste et que nous étions d'accord avec ce qu'il préconise, nous serions prêts à tous les renoncements, au lâcher-prise. Mais certains ne sont pas d'accord avec les enseignements, ils voient les choses différemment, ils veulent que le Dhamma soit différent de ce qu'il est. Ils veulent corriger le Dhamma et ils y travaillent.

Ce voyage m'a fait beaucoup réfléchir. J'ai rencontré des personnes qui pratiquaient le yoga. C'était intéressant de voir les postures qu'elles pouvaient prendre – je me casserais une jambe si j'essayais ! Ces personnes ont le sentiment que leurs articulations et leurs muscles ne fonctionnent pas bien, et elles les étirent. Elles sentent le besoin de le faire chaque jour pour leur bien-être. Il me semblait plutôt qu'elles se faisaient du mal : si elles ne font pas leur yoga, elles ne se sentent pas bien ; elles sont donc obligées de le faire tous les jours. Il me semble qu'elles se créent plutôt un fardeau sans s'en rendre compte.

Voilà comment sont les gens : ils s'habituent à faire des choses. Un jour, j'ai rencontré un Chinois qui, depuis quatre ou cinq ans, ne s'allongeait pas pour dormir. Il restait assis et il était tout à fait à son aise ainsi. Il ne prenait un bain qu'une fois par an. Mais son corps était fort et sain. Il n'avait pas besoin de courir ou de faire de l'exercice – s'il en avait fait, il ne se serait probablement pas senti bien. Tout cela, parce qu'il s'était entraîné de cette manière.

C'est donc seulement notre manière de nous entraîner qui nous fait nous sentir à l'aise avec certaines choses. Nous pouvons accroître

ou diminuer la maladie par l'entraînement. Voilà comment nous fonctionnons. Le Bouddha nous a donc appris à être pleinement conscients de nous-mêmes – ne l'oubliez pas ! Vous tous, ne vous saisissez pas des choses, n'ayez pas d'attachements. Ne laissez pas les passions vous envahir.

Par exemple, quand on vit dans son pays natal, en compagnie d'amis spirituels et d'enseignants, on se sent bien. En réalité, il n'y a là rien de bien confortable. C'est comme des petits poissons vivant dans une grande mare ; ils nagent tout à leur aise. Mais si on met un gros poisson, il se sentira à l'étroit. Quand nous sommes dans notre pays, nous sommes à l'aise avec la nourriture et le logement que nous avons, et avec toutes sortes d'autres choses, mais si nous allons dans un lieu où tout est différent, nous sommes comme un gros poisson dans une petite mare.

Ici, en Thaïlande, nous avons une culture particulière et nous sommes satisfaits quand tout le monde se conforme à nos habitudes. Si quelqu'un vient violer nos coutumes, nous n'en sommes pas contents du tout. Ici, nous sommes comme les petits poissons dans la grande mare mais si de gros poissons doivent vivre dans une petite mare, comment se sentent-ils ?

C'est ce qui se passe pour ceux qui viennent d'un autre pays. Quand ils sont chez eux, que tout leur est familier, ils sont satisfaits – comme les petits poissons dans la grande mare. Mais quand ils viennent en Thaïlande, qu'ils doivent s'habituer à des circonstances et des coutumes différentes, cela peut être étouffant – comme pour le gros poisson dans la petite mare. Manger, se déplacer, tout est différent. Le gros poisson est dans la petite mare maintenant et il ne peut plus nager librement.

Les habitudes et les attachements des personnes diffèrent. L'une est coincée d'un côté et l'autre de l'autre côté. Alors, la meilleure chose à faire est d'être conscient. Être conscient des coutumes dans les endroits où nous allons. Si nous sommes accoutumés au Dhamma, nous pouvons nous adapter sans heurts aux habitudes de la société, aussi bien chez nous qu'à l'étranger. Si nous ne

comprenons pas la coutume du Dhamma, il n'y aura pas moyen de nous entendre. La coutume du Dhamma est le point de rencontre de toutes les cultures et de toutes les traditions.

J'ai entendu les paroles du Bouddha disant : « Quand vous ne comprenez pas la langue de quelqu'un, quand vous ne comprenez pas sa façon de parler, quand vous ne comprenez pas ses façons de faire dans son pays, vous ne devez pas être fier et prendre des airs supérieurs. » Je peux attester de la justesse de ces paroles. Elles sont la norme en tout temps et en tout lieu. Elles me sont revenues à l'esprit quand je voyageais à l'étranger et je les ai mises en pratique ces deux dernières années quand j'ai vécu hors de la Thaïlande. Elles sont très utiles.

Avant je m'agrippais aux choses ; maintenant je les tiens mais pas fort. Je prends une chose, je la regarde et je la pose. Avant, je me saisissais des choses et je m'y attachais. Cela, c'est « s'agripper ». Maintenant, je tiens, sans plus. Alors, vous pouvez me permettre de vous parler durement à tous ou de me mettre en colère, parce vous savez que c'est en mode « tenir sans plus », prendre et lâcher. Ne l'oubliez pas.

Nous pouvons être vraiment heureux et détendus si nous comprenons le Dhamma du Bouddha. Alors, je ne cesse de louer les enseignements du Bouddha et de pratiquer pour unir les deux voies, celle du monde et celle du Dhamma.

Lors de ce voyage, j'ai compris une chose que j'aimerais partager avec vous. Je sentais que j'allais apporter des bienfaits, pour moi-même, pour les autres et pour la *sasana* ; pour le bien des gens en général et de notre *sangha*<sup>29</sup> – pour chacun d'entre vous. Je ne suis pas parti comme un touriste, pour visiter d'autres pays par curiosité. J'y suis allé avec un bon objectif, pour moi et les autres, pour cette

---

<sup>29</sup> Le sangha : mot pali qui désigne, à l'origine, les moines éveillés qui entouraient le Bouddha. Aujourd'hui, ce mot se réfère à tout groupe d'amis spirituels bouddhistes. Dans ce contexte, il se réfère aux moines et nonnes du monastère d'Ajahn Chah.

vie et la prochaine – avec l’objectif suprême. Quand on y pense bien, nous sommes tous égaux. Une personne dotée de sagesse ne manquera pas de le voir.

Une personne dotée de sagesse avance toujours sur une voie juste et trouve du sens à tout ce qui arrive dans sa vie. Je vous donnerai une analogie. Vous allez quelque part où vous rencontrez des mauvaises personnes. La réaction de la plupart serait de ressentir de l’aversion. Mais une personne sur la voie du Dhamma se dira : « J’ai trouvé mon maître. » En effet, grâce à ces personnes, elle saura reconnaître une bonne personne. Quand on rencontre une bonne personne, on trouve aussi son maître car elle montre ce qu’est une mauvaise personne.

Voir une belle maison est bien ; dès lors nous comprenons ce qu’est une maison laide. Voir une maison laide est bon ; nous comprenons ce qu’est une belle maison. Avec le Dhamma, nous n’écartons aucune expérience, pas la moindre. C’est ainsi que le Bouddha a dit : « Moines, considérez ce monde comme un char royal décoré et orné de bijoux qui fascine les hommes mais qui n’a aucun intérêt pour les sages. »

Quand j’étudiais le Nak Tham Ekh<sup>30</sup>, j’ai souvent pensé à cette phrase. Elle me semblait très juste. Mais c’est quand j’ai commencé à méditer que son sens m’est apparu clairement. « O, Bhikkhus » signifie nous tous ici présents. « Considérez ce monde » se réfère au monde des humains, le *akasa loka*, le monde de tous les êtres sensibles, tous les mondes existants. Si on connaît clairement le monde, il n’est pas nécessaire de faire une méditation spéciale. Si on sait que « le monde est ainsi », selon sa réalité, absolument rien ne manquera. Le Bouddha connaissait clairement le monde ; il le connaissait tel qu’il était. Connaître le monde clairement, c’est connaître le Dhamma subtil. On n’est ni inquiet ni angoissé par le

---

<sup>30</sup> Nak Tham Ekh : troisième et dernier niveau d’examen sur le Dhamma et le Vinaya en Thaïlande.

monde. Si on connaît le monde clairement, il n'y a plus de *dhamma* du monde ; on n'est plus influencé par les *dhamma* du monde.

Les êtres du monde sont régis par les *dhamma* du monde et ils se retrouvent dans un état conflictuel. Alors, quoi que nous voyions, quoi qu'il advienne, nous devons contempler les choses attentivement. Nous nous délectons d'objets vus, de sons, de parfums, de saveurs, de contacts physiques et d'idées – je vous demande de les contempler. Vous savez tous de quoi il s'agit : des formes que les yeux voient, par exemple la forme d'hommes ou de femmes ; vous savez certainement ce que sont les sons, de même que les odeurs, les saveurs et les contacts physiques ; ensuite, il y a les impressions mentales et les idées. Quand ces contacts nous arrivent par les organes des sens, l'activité mentale apparaît. Tout se retrouve juste là.

Nous pouvons avancer avec le Dhamma durant une année ou une vie entière sans le reconnaître. Nous vivons avec le Dhamma toute notre vie sans le savoir. Notre pensée va trop loin, nos objectifs sont trop élevés, nous voulons trop. Par exemple, un homme voit une femme ou une femme voit un homme – nous voilà soudain très intéressés. C'est parce que nous y accordons trop d'importance. Quand nous voyons une personne attirante du sexe opposé, tous nos sens sont en éveil. Nous voulons voir, entendre, toucher, observer ses mouvements, toutes sortes de choses. Mais si on épouse la personne, ce n'est plus aussi intéressant. Au bout de quelque temps, on peut même avoir envie de mettre de la distance, y compris partir se faire ordonner ! Mais, à ce moment-là, on ne le peut plus.

C'est comme un chasseur qui traque un daim. Quand il le trouve, il est tout émoustillé. Tout dans le daim le fascine : ses oreilles, sa queue, tout ! Il est très heureux, il se sent léger et vif. Il craint juste que le daim s'enfuie.

Il en va de même quand un homme voit une femme qui lui plaît ou quand une femme voit un homme. Tout l'intrigue : son apparence, sa voix. Cela devient obsessionnel, impossible de regarder ailleurs, les yeux et les pensées sont accaparés au point que cette personne

prend le contrôle du cœur et de l'esprit de l'autre. Comme le chasseur : quand il voit le daim, il est tout émoustillé, il a peur d'être vu, tous ses sens sont en éveil et il s'en réjouit. Sa seule crainte, c'est que le daim s'enfuie. La réalité du daim, il ne la connaît pas. Il le pourchasse et finalement il tire et il le tue. Son travail est terminé. Quand il arrive à l'endroit où le daim est tombé, il le regarde : « Voilà, il est mort. » Il n'est plus surexcité – ce n'est que de la viande morte. Il pourra en faire cuire un peu et la manger et, quand il sera repu, ce sera terminé. À présent, il voit les morceaux de daim et ils ne l'enthousiasment plus autant. Les oreilles ne sont que des oreilles. Il peut tirer sur la queue et ce n'est qu'une queue. Mais quand l'animal était vivant, il n'y était certainement pas indifférent. Voir le daim, observer chacun de ses mouvements, était tout à fait captivant et stimulant ; il n'aurait pas pu s'arracher à cette vue.

Nous sommes pareils, n'est-ce pas ? La forme physique d'une personne attirante du sexe opposé nous fait le même effet. Tant que nous ne l'avons pas capturée, nous avons le sentiment que cette personne est incroyablement belle. Mais si nous finissons par vivre avec elle, nous nous en lassons. Comme le chasseur qui a tué le daim et qui peut maintenant librement toucher son oreille ou prendre sa queue. Il n'y a plus grand-chose d'intéressant, plus de surexcitation une fois que l'animal est mort. Quand on est marié, on peut assouvir ses désirs mais ce n'est plus aussi important et on finit par chercher une porte de sortie.

Tout cela parce que nous ne réfléchissons pas assez profondément. Je crois que, si nous contemplons bien les choses, nous voyons qu'il n'y a vraiment pas grand-chose dans ces attirances et ces désirs, rien de plus que ce que je viens de décrire. C'est nous qui donnons aux choses plus d'importance qu'elles n'en ont. Quand nous voyons un corps, nous avons le sentiment que nous pourrions nous délecter de tout, les oreilles, les yeux, le nez. À la façon dont notre imagination s'enflamme, on pourrait même croire que la personne qui nous attire n'a pas d'excréments. Je ne sais pas, c'est peut-être comme cela qu'on imagine les choses en Occident. On s' imagine qu'elle n'a pas

d'excréments ou peut-être juste un peu, et on est prêt à avaler le tout. Mais c'est une surestimation ; ce n'est pas exact. C'est comme un chat qui traque une souris. Tant qu'il ne l'a pas attrapée, il est sur le qui-vive et concentré. Après avoir bondi sur elle et l'avoir tuée, il est beaucoup moins exalté. La souris est couchée là, morte ; dès lors, le chat perd tout intérêt et s'en va.

Il n'y a rien de plus. L'imagination embellit tout. Voilà le piège : l'imagination. Les moines et les nonnes doivent s'en abstenir encore plus que les autres, en particulier dans le domaine de la sensualité. *Kama* signifie « convoitise » ou « luxure ». Désirer ce qui est mauvais et désirer ce qui est bon, sont une seule et même sorte de convoitise mais, dans ce cas, le mot se réfère à désirer les choses sensuelles qui nous attirent. Il est difficile de s'en libérer.

Quand Ananda a demandé au Bouddha : « Quand le Tathagata sera entré dans le *nibbana*, comment devons-nous pratiquer l'attention ? Comment devons-nous nous comporter vis-à-vis des femmes ? C'est une question très compliquée. Comment, Vénérable, nous conseillez-vous de pratiquer l'attention dans ce cas ? »

Le Bouddha a répondu : « Ananda, mieux vaut ne pas voir de femmes du tout. »

Ananda est resté perplexe : comment peut-on éviter de voir les gens ? Après avoir réfléchi, il a encore demandé au Bouddha : « Si, dans certaines situations, on ne peut pas éviter de voir, comment nous conseillez-vous de pratiquer, Vénérable ? »

« Dans ces situations-là, Ananda, ne parlez pas. Ne parlez pas ! »

Ananda a médité ces paroles. Il s'est dit que parfois, quand on traverse une forêt et qu'on se perd, on est obligé de parler à la personne que l'on rencontre, homme ou femme. Il a donc demandé : « Vénérable, si les circonstances nous obligent à parler, comment devrions-nous agir ? »

« Ananda ! Parlez avec une attention pleine et entière. »

En tout temps et dans toutes les situations, l'attention est la vertu suprêmement importante. Le Bouddha a indiqué à Ananda quoi faire

quand les circonstances l'exigent. Nous devrions contempler cela pour voir ce que les circonstances exigent de nous. Quand nous parlons, par exemple, ou quand nous posons des questions, nous ne devrions dire que le nécessaire. Quand l'esprit est englué dans la luxure, quand il a des pensées obscènes, ne dites rien du tout. Malheureusement, ce n'est pas ainsi que les gens fonctionnent. Plus leur esprit est sale, plus ils ont envie de parler, de voir, de poser des questions. Ce sont deux voies très différentes.

Alors j'ai peur. Je suis vraiment très inquiet à ce sujet. Vous n'avez pas peur mais il est fort possible que vous soyez pires que moi. « Je n'ai aucune crainte à ce sujet. Il n'y a aucun problème ! » dites-vous. Mais, quant à moi, je préfère rester sur le qui-vive. Arrive-t-il encore aux personnes âgées d'avoir des pensées de luxure ? Probablement. C'est pourquoi, dans mon monastère, je garde hommes et femmes aussi éloignés les uns des autres que possible. S'il n'y a pas de nécessité absolue, il ne devrait y avoir aucun contact entre eux.

Quand je méditais seul dans la forêt, il m'arrivait de voir des singes dans les arbres et je sentais le désir monter. Je m'asseyais, je regardais, je pensais et le désir était là : « Ce ne serait pas si mal de les rejoindre et d'être un singe avec eux ! » Voilà ce que peut faire le désir sexuel – même un singe pouvait l'éveiller en moi.

À cette époque, je ne permettais pas aux disciples femmes de venir écouter mes enseignements. J'avais trop peur de ce qui risquait de se produire. Ce n'est pas que j'avais quoi que ce soit contre elles ; j'étais seulement trop idiot. Maintenant, si je parle à des femmes, je m'adresse aux plus âgées. Je reste toujours sur mes gardes. J'ai senti ce danger dans ma pratique. Je n'ouvrais pas grand les yeux et je ne parlais pas d'un ton animé pour les amuser. J'avais trop peur d'agir ainsi.

Faites attention ! Tous les *samana* doivent faire face à ce problème et exercer la modération. C'est une question importante.

En vérité, tous les enseignements du Bouddha sont judicieux. Des choses inimaginables se produisent. C'est étrange. Au début, je



n'avais pas très confiance dans la méditation assise. Je me disais : « À quoi cela peut-il bien servir ? » Il y avait aussi la méditation en marchant. Je marchais d'un arbre à l'autre, aller et retour, aller et retour. J'en avais vite assez et je pensais : « Pourquoi est-ce que je marche ? Aller et venir ainsi n'a aucun sens. » Voilà comment je réfléchissais. En réalité, la méditation en marchant a de nombreuses vertus. Être assis et pratiquer *samadhi* a de nombreuses vertus. Mais le tempérament des personnes fait qu'elles sont parfois dans la confusion à propos de la méditation assise ou en marchant.

Nous ne pouvons pas méditer dans une seule posture. Les humains ont quatre postures : debout, assis, en marche et couché. Les enseignements nous disent d'équilibrer ces postures dans la pratique. On pourrait penser que cela signifie qu'on doit passer autant d'heures à méditer assis que debout ou en marchant et allongé. Quand on entend cet enseignement, il est difficile de le comprendre parce qu'il utilise le langage du Dhamma, pas le langage ordinaire. « Très bien, je vais m'asseoir en méditation pendant deux heures, méditer debout pendant deux heures, et méditer couché deux heures. » C'est ce que vous pouvez en conclure. C'est ce que j'ai fait moi-même. J'ai essayé de pratiquer de cette manière mais cela n'a pas fonctionné.

La raison est que nous n'écoutons pas comme il faut, nous n'écoutons que les mots. L'expression « équilibrer les postures » se réfère à l'esprit et à rien d'autre. Cela signifie rendre l'esprit lumineux et clair pour que la sagesse apparaisse, pour avoir la connaissance de tout ce qui peut se présenter dans toutes les postures et toutes les situations. Quelle que soit la posture, on reconnaît la véritable nature des phénomènes et des états d'esprit, c'est-à-dire qu'ils sont tous impermanents, insatisfaisants et impersonnels. L'esprit reste posé dans cette claire conscience à tout moment et dans toutes les postures. Si l'esprit ressent de l'attraction ou de l'aversion, on ne s'éloigne pas de la voie ; on reconnaît ces situations pour ce qu'elles sont. La présence consciente demeure ferme et continue et on lâche prise avec fermeté, continuellement. On n'est pas berné par les circonstances, on reste sur le droit chemin. On peut appeler cela

« équilibrer les postures » mais c'est en référence à l'intérieur, pas à l'extérieur ; en référence à l'esprit.

Si nous équilibrons effectivement les postures dans l'esprit, on nous félicitera – mais ce ne sera jamais que cela. Si on nous critique, ce ne sera que cela. Nous ne sentons pas notre bonne humeur monter ou descendre en fonction de ces remarques, nous restons fermement établis en nous-mêmes. Pourquoi ? Parce que nous voyons le danger de ces situations. Nous voyons le même danger dans les louanges que dans les critiques ; cela s'appelle « équilibrer les postures. » Nous avons une attention tournée vers l'intérieur, que nous regardions des phénomènes internes ou externes.

Dans la façon ordinaire de considérer les choses, quand quelque chose de bon se présente, on a une réaction positive, et quand il s'agit de quelque chose de mauvais, on a une réaction négative. Dans ce cas, les postures ne sont pas équilibrées. Quand elles sont équilibrées, il y a toujours une présence consciente et nous savons quand nous nous saisissons du bon et quand nous nous saisissons du mauvais – c'est déjà mieux. Même si nous ne sommes pas encore capables de lâcher prise, nous avons conscience de ces états en continu. En étant constamment conscients de nous-mêmes et de nos attachements, nous finirons par voir que cette saisie n'est pas la voie juste. En avoir conscience, c'est déjà cinquante pour cent, même si nous n'arrivons pas à lâcher. Nous ne pouvons pas encore lâcher prise mais nous comprenons que lâcher cette saisie apportera la paix. Nous comprenons que ce que nous aimons ou n'aimons pas est un danger. Nous voyons aussi le danger dans les louanges et les critiques. Cette conscience doit être soutenue en permanence.

Donc, qu'on nous flatte ou qu'on nous critique, nous restons conscients. Dans le monde, une personne qui est critiquée ou diffamée ne peut pas le supporter ; elle est profondément blessée. Si elle est flattée, elle est contente et galvanisée. Ce sont des réactions normales dans la société. Mais, pour ceux qui pratiquent, quand il y a louange, ils savent qu'il y a danger ; quand il y a blâme, ils savent qu'il y a danger. Ils savent qu'être attaché à l'un comme à l'autre

finira mal. Les deux sont néfastes si nous nous en saisissons et leur donnons du sens.

Quand nous avons cette forme de présence consciente, nous connaissons les phénomènes dès qu'ils apparaissent. Nous savons que si nous formons des attachements, il y aura souffrance à coup sûr. Si nous n'en sommes pas conscients, la saisie de ce que nous estimons bon ou mauvais engendrera de la souffrance. Quand nous sommes attentifs, nous voyons la saisie ; nous voyons comment nous nous emparons du bon et du mauvais et comment cela cause de la souffrance. Donc, d'abord nous nous saisissons des choses et, en pleine conscience, nous voyons le danger qu'elles contiennent. Pourquoi un danger ? Parce que nous nous agrippons aux choses et nous en souffrons. Nous chercherons alors un moyen de lâcher prise et d'être libres. Nous nous posons vraiment la question : « Que dois-je faire pour être libre ? »

L'enseignement bouddhiste recommande de ne pas nous saisir des choses avec attachement mais nous ne comprenons pas bien ce point. Bien sûr qu'il faut prendre les choses, mais ne pas s'y agripper. Par exemple, je vois cet objet devant moi. Je suis curieux de savoir ce que c'est, de sorte que je le prends entre mes mains et je le regarde ; je vois que c'est une lampe torche. Maintenant je peux le reposer. Voilà ce que signifie saisir ou prendre sans s'agripper. Si on nous dit de ne rien prendre du tout, qu'allons-nous faire ? Nous penserons qu'il ne faut pas pratiquer la méditation assise ou en marchant. Donc, au début, nous devons prendre les choses mais sans développer un attachement fort. On pourrait dire qu'il s'agit de *tanha*, la soif du désir, mais cela se transformera en *parami*, une vertu sublime. Par exemple, vous êtes venu ici, à Wat Pah Pong ; avant d'arriver, vous avez forcément eu le désir de venir – sans ce désir, vous ne seriez pas venu. Nous pouvons dire que vous êtes venu ici par désir ; c'est comme une saisie ; mais ensuite vous allez repartir et cela revient à « ne pas s'agripper ». De même, quand je ne suis pas sûr de la nature d'un objet, je le prends, je vois ce que c'est et je le repose. Cela, c'est se saisir mais sans attachement ou, pour l'exprimer encore plus

simplement : c'est connaître et lâcher. On prend pour regarder, on sait et on lâche. On dira peut-être qu'une certaine chose est bonne ou mauvaise mais, dans tous les cas, on se contente d'en prendre connaissance et de la lâcher. On a conscience de l'aspect bon ou mauvais de tous les phénomènes et on les lâche. On ne s'en saisit pas avec ignorance ; on prend les choses avec sagesse et on les repose.

De cette manière, les postures peuvent être équilibrées et homogènes, ce qui signifie que l'esprit en est capable. L'attention étant présente, la sagesse apparaît. Quand l'esprit a la sagesse, que peut-il y avoir au-delà ? Il prend les choses mais sans causer de mal. Il ne s'en empare pas ; il se contente d'en prendre connaissance et de les laisser aller. Si nous entendons un certain son en sachant que, selon les critères du monde, il est très bien, nous le lâchons quand même. Si le monde décrète que ce son est mauvais, nous le laissons aller de toutes les manières. Nous savons reconnaître le bon et le mauvais. Ceux qui ne savent pas les reconnaître s'attachent au bon ou au mauvais et finissent par en souffrir. Mais ceux qui ont cette connaissance ne s'y attachent pas.

Réfléchissons un peu : quel est l'objectif de notre vie ? Qu'espérons-nous de notre travail ? Nous vivons dans ce monde – dans quel but ? Nous faisons notre travail – que voulons-nous en retirer ? Dans la société, les gens travaillent pour obtenir certaines choses et ils trouvent cela logique. Mais l'enseignement du Bouddha va un pas plus loin. Il dit : « Faites votre travail sans désirer quoi que ce soit. » Dans le monde, on fait ceci pour obtenir cela ; on fait cela pour obtenir ceci ; on agit toujours pour en retirer quelque chose. C'est ce que font les gens dans le monde. Mais le Bouddha nous dit : « Travailler pour l'amour du travail sans rien vouloir. » Lorsqu'on espère quelque chose de son travail, on souffre. Vérifiez-le par vous-même.

## Un seul mot suffit

*Échange informel avec les moines occidentaux qui allaient rester en Angleterre pour y transmettre le Dhamma (1979).*

Quoi que vous enseigniez, il faudra que ce soit toujours dans le cadre de *sila*, *samadhi* et *pañña*, ou, dans un autre registre, moralité, méditation et générosité.

Les gens d'ici sont déjà assez compliqués. Vous devez considérer attentivement les personnes auxquelles vous vous adressez et les comprendre. Comme elles sont compliquées, vous devez leur donner quelque chose qui leur « parle ». Si vous vous contentiez de dire : « Lâchez prise, lâchez prise ! », ce ne serait pas juste. Mettez cela de côté pour l'instant. C'est comme lorsqu'on parle aux personnes âgées en Thaïlande : si on leur parle sans ménagements, elles s'en formalisent. Quand c'est moi qui le fais, elles l'acceptent, elles s'en réjouissent même, mais sinon, elles sont très fâchées.

Vous pouvez être capable de bien parler mais ne pas avoir le discernement voulu pour autant. N'est-ce pas, Sumedho ? Avez-vous pu le vérifier ?

*Ajahn Sumedho* : Oui, c'est vrai. Certains moines disent des choses justes quand ils enseignent mais ils le font sans discernement, de sorte que les gens ne veulent pas écouter. Il leur faut des moyens habiles.

*Ajahn Chah* : Exact. Ils n'ont pas de « technique ». Ils n'ont pas la technique voulue pour s'exprimer. C'est comme dans la construction : je peux être capable de construire, sans pour autant avoir la technique nécessaire pour que le résultat soit beau et durable. Je suis capable de parler, tout le monde peut le faire, mais il est nécessaire d'avoir des moyens habiles pour savoir ce qui est approprié. À ce moment-là un seul mot peut être bénéfique. Sinon, les mots peuvent créer des problèmes.

Par exemple, ici, en Angleterre, les gens ont beaucoup étudié. N'allez pas leur dire : « Ma voie est la bonne ; la vôtre est erronée. » Ne faites pas cela. N'essayez pas non plus d'être simplement très profond ; vous pouvez rendre les gens fous sur cette voie-là. Dites simplement : « Il ne s'agit pas de rejeter ce que vous avez déjà appris mais, pour le moment, mettez-le de côté et concentrez-vous sur ce que nous pratiquons ici. » Par exemple, l'attention à la respiration. Voilà une chose que vous pouvez tous enseigner. Expliquez qu'il s'agit de focaliser l'attention sur l'air qui entre et sort. Répétez la même chose et laissez les gens comprendre cela peu à peu. Quand vous serez devenu habile à enseigner une chose, votre habilité à enseigner se développera toute seule et vous pourrez transmettre d'autres choses. Quand les personnes auront bien appris une certaine chose, elles seront prêtes à en savoir plus. Cela se fait tout seul. Si vous essayez de leur enseigner beaucoup de choses, elles n'en comprendront aucune pleinement. Mais si vous vous centrez clairement sur un seul point, elles apprendront beaucoup de choses clairement.

C'est comme les Chrétiens<sup>31</sup> qui sont venus aujourd'hui. Ils n'ont dit qu'une seule chose mais une chose pleine de sens. Ils ont dit : « Un jour, nous nous retrouverons sur le plan de la vérité ultime. » Cette simple phrase a suffi. Ce sont les paroles d'un sage. Quel que soit le Dhamma que nous apprenons, si nous n'arrivons pas à la vérité ultime, *paramatthadhamma*, dans notre cœur, nous ne serons pas satisfaits.

Si, par exemple, Sumedho me donne un enseignement, je dois prendre cette connaissance et essayer de la mettre en pratique. Quand il m'enseigne, je comprends mais ce n'est pas une véritable compréhension, elle n'est pas profonde, parce que je n'ai pas encore pratiqué. Quand je mets véritablement ses enseignements en pratique et que j'en récolte pleinement les fruits, j'ai atteint le but et je connais

---

<sup>31</sup> Un prêtre anglican de la région, accompagné de quelques paroissiens, avait été invité à rencontrer Ajahn Chah.

le véritable sens de ses paroles. À ce moment-là, je peux dire que je connais Sumedho. Je verrai Sumedho dans ma réalisation. Elle sera Sumedho. Puisqu'il enseigne cela, cela est Sumedho.

Quand je transmets ce qu'a dit le Bouddha, c'est la même chose. Je dis que le Bouddha est la réalisation de son enseignement. Le Bouddha n'est pas dans les enseignements. Quand les gens entendent cela, ils sont surpris. « N'est-ce pas le Bouddha qui a enseigné cela ? » Oui, mais je vous parle le langage de la vérité ultime. Les gens ne le comprennent pas encore.

Je leur ai proposé de réfléchir à ceci : cette pomme est quelque chose que vous pouvez voir avec vos yeux, mais vous ne pouvez pas connaître le goût de la pomme juste en la regardant ; malgré tout, vous voyez bien la pomme. Il m'a semblé que c'était tout ce qu'ils pouvaient entendre. On ne peut pas voir le goût mais il est bien là. Quand le connaîtrez-vous ? Quand vous prendrez la pomme et que vous la mangerez.

Le Dhamma que nous enseignons est comme la pomme. Les gens l'entendent mais ils n'en connaissent pas vraiment le goût. En pratiquant la méditation, ils pourront le connaître. Le goût de la pomme ne peut pas être connu avec les yeux de même que la vérité du Dhamma ne peut pas être perçue par les oreilles. La connaissance est peut-être là mais elle n'atteint pas le vécu. Il faut la mettre en pratique. À ce moment-là, la sagesse apparaît et on connaît la vérité ultime directement. On y voit le Bouddha. Tel est le Dhamma profond. Je l'ai donc comparé à une pomme pour eux ; j'ai offert cela au groupe de Chrétiens pour qu'ils l'entendent et qu'ils y réfléchissent.

Cette façon d'enseigner était un peu « piquante ». Mais le piquant est bon ; le doux est bon ; l'acidulé est bon. Il y a toutes sortes de façons d'enseigner qui sont bonnes. Bien, si vous avez des remarques à faire, n'hésitez pas. Bientôt nous n'aurons plus l'occasion d'échanger ainsi. Sumedho est probablement à court d'explications.

*Ajahn Sumedho* : J'en ai assez d'expliquer les choses aux gens.

Le Dhamma est partout

*Ajahn Chah* : Ne faites pas cela. Vous ne pouvez pas vous permettre d'en avoir assez.

*Ajahn Sumedho* : Oui, je vais arrêter.

*Ajahn Chah* : L'enseignant principal ne peut pas se permettre de faire cela. Beaucoup de gens essaient d'atteindre le *nibbana*, et ils dépendent de toi.

Parfois il est facile d'enseigner ; d'autres fois on ne sait pas quoi dire. On ne trouve pas de mots et rien ne vient. Ou bien est-ce que vous ne voulez tout simplement pas parler ? C'est un bon entraînement pour vous.

*Ajahn Sumedho* : Les gens des environs sont plutôt gentils. Ils ne sont pas violents ou mesquins, ils ne nous causent pas de problèmes. Les prêtres chrétiens ne nous détestent pas. Le genre de questions que les gens posent tournent autour de thèmes comme Dieu. Ils veulent savoir ce qu'est Dieu, ce qu'est le *nibbana*. Certains croient que le bouddhisme enseigne le nihilisme et veut détruire le monde.

*Ajahn Chah* : Cela veut dire que leur compréhension n'est pas complète, pas mûre. Ils ont peur que tout s'arrête, que ce soit la fin du monde. Ils s'imaginent que le Dhamma est vide et nihiliste, ce qui les décourage. Mais la voie qu'ils suivent ne mène qu'aux larmes.

Avez-vous vu ce qui se passe quand les gens ont peur de la notion de « vacuité » ? Ils essaient de regrouper leurs biens et veillent sur eux comme des rats. Cela les protège-t-il contre la vacuité de l'existence ? Ils finiront quand même au cimetière en laissant tout derrière eux. Tant qu'ils sont en vie, ils s'attachent aux choses de leur mieux, craignant chaque jour de les perdre, essayant d'éviter le vide. Souffrent-ils en agissant ainsi ? Bien sûr ! Ils souffrent vraiment. Cela revient à ne pas comprendre la réalité de l'insubstantialité et de la vacuité des choses. S'ils ne comprennent pas cela, les gens ne peuvent pas être heureux.

Comme les gens n'apprennent pas à tourner le regard vers l'intérieur, ils ne savent pas vraiment ce qui se passe dans la vie. Comment mettre fin à cet aveuglement ? Ils sont sûrs d'eux-mêmes



quand ils disent : « Ceci est moi. Ceci est mien ». Si on leur parle du non-soi, si on leur dit que rien n'est « moi » ou « mien », ils sont prêts à en découdre jusqu'à leur dernier souffle.

Le Bouddha lui-même, après son Éveil, était las d'avance à cette idée. Il se disait qu'il serait extrêmement fatiguant d'avoir à expliquer la voie aux autres. Mais, plus tard, il a reconnu que cette attitude n'était pas juste.

Si nous ne donnons pas d'enseignements à ces personnes, qui le fera ? C'est la question que je me posais dans les moments où j'en avais assez et j'avais envie d'arrêter d'enseigner. Qui allons-nous former si nous ne nous adressons pas à ceux qui n'y voient pas clair ? En réalité, il n'y a nulle part ailleurs où aller. Quand nous en avons assez et que nous avons envie d'échapper aux disciples pour aller vivre seuls, nous sommes dans l'erreur.

*Moine* : Nous pourrions être des *pacceka* bouddhas<sup>32</sup>.

*Ajahn Chah* : Oui, mais il n'est pas vraiment correct d'être un *pacceka* bouddha juste pour pouvoir échapper à des obligations.

*Ajahn Sumedho* : Si nous vivions en solitaires, dans un environnement simple, nous pourrions être des *pacceka* bouddhas tout naturellement. Mais, de nos jours, ce n'est pas possible. L'environnement dans lequel nous vivons ne le permet pas. Nous devons vivre comme des moines.

*Ajahn Chah* : Il arrive que l'on doive vivre dans une situation telle que la vôtre ici, avec quelques perturbations. Pour vous l'expliquer simplement, je dirai que parfois vous serez un bouddha omniscient (*sabbaññu*) et d'autres fois un *pacceka*. Cela dépendra des circonstances.

Parler de ces êtres, c'est parler de l'esprit. Ce n'est pas comme si on naissait *pacceka*. C'est ce que l'on appelle « explication par personnification des états d'esprit » (*puggala-dhitthana*). Un *pacceka* vit dans l'indifférence et n'enseigne pas. Personne n'en

---

<sup>32</sup> *Pacceka* bouddhas : des êtres éveillés qui choisissent de ne pas enseigner.

bénéficie. Mais quand une personne est capable de transmettre son savoir aux autres, elle se manifeste comme un bouddha omniscient.

Mais ce ne sont là que des métaphores. Ne soyez rien du tout ! Ne soyez rien ! Être un bouddha est un fardeau ; être un *pacceka* bouddha est un fardeau. Ne désirez pas être, tout simplement. « Je suis le moine Sumedho », « Je suis le moine Anando ». C'est la voie de la souffrance, c'est croire que vous existez vraiment ainsi. « Sumedho » n'est qu'une convention. Vous comprenez ?

Croire que vous existez vraiment engendre de la souffrance. S'il y a Sumedho, quand quelqu'un vous critique, Sumedho se met en colère, Anando se met en colère. C'est ce qui se produit si vous croyez en la réalité de ces conventions. Anando et Sumedho s'en mêlent et sont prêts à se battre. S'il n'y a pas d'Anando ni de Sumedho, il n'y a personne là, personne pour répondre au téléphone, pour réagir. Dring-dring, personne ne répond, vous ne devenez rien. Personne ne devient quoi que ce soit et il n'y a pas de souffrance.

Si nous croyons être quelque chose ou quelqu'un, chaque fois que le téléphone sonne nous décrochons et nous nous investissons. Comment nous libérer de ce comportement ? Nous devons le regarder clairement et développer la sagesse nécessaire pour qu'il n'y ait pas d'Anando, pas de Sumedho pour décrocher le téléphone. Si vous êtes Anando ou Sumedho et que vous répondez, vous allez vous enliser dans la souffrance. Ne soyez pas Sumedho. Ne soyez pas Anando. Soyez conscients que ces noms relèvent de conventions.

Si on dit que vous êtes bon, ne vous dites pas : « Je suis quelqu'un de bon ». Si on vous dit que vous êtes mauvais, ne vous dites pas : « Je suis quelqu'un de mauvais ». N'essayez pas d'être quoi que ce soit. Soyez pleinement conscients de ce qui se passe et, même ainsi, ne vous attachez pas à cette connaissance.

C'est difficile. Les gens ne comprennent pas de quoi il s'agit. Quand ils entendent ce genre de paroles, ils sont dans la confusion et ne savent pas quoi faire. J'ai déjà parlé de l'analogie avec être en haut ou en bas des escaliers. Quand on est en haut et qu'on descend

l'escalier, on se retrouve en bas et on voit le bas. Quand on monte et on se retrouve en haut, on voit l'étage. Mais l'espace entre les deux, on ne le voit pas – le milieu. Cela signifie qu'on ne voit pas le *nibbana*. Nous voyons la forme des objets physiques mais nous ne voyons pas la saisie, la saisie de « en bas » et « en haut ». Devenir et naissance. Devenir et naissance. Constant devenir. Mais là où il n'y a pas de devenir, il y a la vacuité. Quand on essaie de parler aux gens de cet espace de vacuité, ils disent : « Il n'y a rien là. » Ils ne comprennent pas. C'est difficile. Il faut une pratique vraiment sérieuse pour le comprendre.

Depuis le début de notre vie, nous nous appuyons sur le devenir, sur la saisie du « moi ». Quand on nous parle du non-soi, c'est trop étrange ; nous ne pouvons pas changer nos perceptions aussi facilement. Il est donc nécessaire d'aider l'esprit à en prendre conscience grâce à la pratique de la méditation ; ensuite nous dirons : « Oh ! Mais c'est vrai ! »

Quand les gens pensent qu'une chose leur appartient, ils se réjouissent. Mais quand cette chose qui leur « appartient » est perdue, ils versent des larmes. C'est précisément ainsi que la souffrance arrive ; c'est facile à observer. Tandis que, s'il n'y a ni « moi » ni « à moi », nous pouvons utiliser les choses tant que nous vivons, sans nous y attacher en croyant qu'elles nous appartiennent. Si elles se perdent ou se cassent, c'est simplement naturel. Ainsi nous ne les voyons pas comme appartenant à nous ni à qui que ce soit, et nous ne concevons pas l'idée d'un « moi » ou d'un « autre ».

Ceux qui voient les choses ainsi ne sont pas des fous mais des personnes diligentes, qui savent vraiment ce qui est utile, de toutes sortes de manières. Mais quand les autres les regardent et essaient de les comprendre, ils les croient fous.

Quand Sumedho regarde les laïcs, il les voit comme des ignorants, comme des petits enfants. Quand les laïcs regardent Sumedho, ils pensent qu'il a perdu la tête parce qu'il ne s'intéresse pas aux choses auxquelles eux, consacrent leur vie. En d'autres termes, l'arahant et le fou se ressemblent. Réfléchissez. Quand les gens voient un

arahant, ils le prennent pour un fou. Si on l'insulte, il ne s'en inquiète pas ; quoi qu'on lui dise, il ne réagit pas – comme un idiot. Il se comporte ainsi mais il est pleinement conscient. Un vrai fou ne se fâche peut-être pas si on l'insulte mais c'est parce qu'il ne comprend pas ce qui se passe. Vus de l'extérieur, l'arahant et le fou peuvent sembler pareils mais le fou est tout en bas de l'échelle tandis que l'arahant est tout en haut. Le « tout en bas » et le « tout en haut » sont semblables si on regarde les manifestations extérieures, mais la conscience intérieure et les ressentis de chacun sont très différents.

Pensez-y. Si quelqu'un dit quelque chose qui devrait vous fâcher et que vous ne réagissez pas, les gens se diront peut-être que vous êtes fou. Il est donc normal que, lorsque vous enseignez ces choses-là, ils aient du mal à comprendre. Il faut qu'ils l'intériorisent pour le comprendre vraiment.

Par exemple, dans ce pays, les gens adorent la beauté. Si vous vous contentez de dire : « Non, ces choses ne sont pas vraiment belles », ils ne voudront pas vous écouter. Si vous parlez du vieillissement, ils ne sont pas contents. Si vous parlez de la mort, ils ne veulent rien entendre. Cela signifie qu'ils ne sont pas prêts à comprendre. S'ils ne vous croient pas, ne leur en veuillez pas. C'est comme si vous vouliez troquer quelque chose de nouveau contre ce qu'ils ont, alors qu'ils ne voient aucune valeur à ce que vous leur offrez. Si ce que vous proposez est clairement précieux, bien sûr qu'ils l'accepteront. Alors, pourquoi ne vous croient-ils pas ? Parce que votre sagesse est insuffisante. Alors, ne vous fâchez pas contre eux. Ne leur dites pas : « Mais qu'est-ce qui ne va pas chez vous ? Vous avez perdu l'esprit ! » Ne faites pas cela. Vous devez commencer par vous enseigner à vous-même, établir la vérité du Dhamma en vous, et développer la manière juste de le présenter aux autres. À ce moment-là, ils pourront l'entendre.

Parfois l'ajahn donne un enseignement mais les disciples ne croient pas ce qu'il dit. Cela risque de vous perturber mais, au lieu d'être perturbés, mieux vaut chercher à comprendre la raison pour laquelle ils ne vous croient pas, pourquoi ce que vous leur offrez n'a

pas de valeur à leurs yeux. Si vous leur offrez quelque chose qui a plus de valeur que ce qu'ils ont déjà, bien sûr qu'ils en voudront !

Quand vous êtes sur le point de vous fâcher contre vos disciples, réfléchissez ainsi et vous pourrez endiguer la colère. Ce n'est vraiment pas drôle d'être en colère.

Pour faire en sorte que ses disciples arrivent à la pleine réalisation du Dhamma, le Bouddha a enseigné une seule voie mais avec différentes caractéristiques. Il n'a pas utilisé une seule façon de transmettre son message ; il n'a pas présenté le Dhamma de la même façon à tous. Cependant, il avait un seul objectif : que la souffrance soit transcendée. Toutes les méditations qu'il a enseignées étaient orientées vers cet unique objectif.

En Europe, la vie des personnes est déjà bien chargée. Si vous essayez de leur imposer quelque chose d'énorme et de compliqué, ce sera peut-être trop. Alors, que faire ? Des suggestions ? Si l'un de vous a quelque chose à dire, c'est le moment. Cette occasion ne se représentera plus. Si vous n'avez rien à dire, si vous avez épuisé tous vos doutes, je suppose que vous pouvez être des *pacceka* bouddhas !

À l'avenir, certains d'entre vous vont enseigner le Dhamma. Vous transmettez le Dhamma à d'autres. Quand vous enseignez aux autres, vous apprenez, vous aussi. L'avez-vous remarqué ? Votre propre habileté et votre sagesse grandissent. Votre contemplation s'approfondit.

Par exemple, vous enseignez à un débutant et vous commencez à vous demander pourquoi les choses sont ainsi, quel en est le sens ? Vous réfléchissez de cette manière et cela vous donne envie de contempler pour découvrir ce que cela signifie vraiment. C'est ainsi qu'en enseignant aux autres, vous apprenez vous aussi. Si vous avez développé l'attention, si vous pratiquez la méditation, voilà comment les choses se passent. Ne croyez pas que vous ne faites qu'enseigner aux autres ; n'oubliez pas que vous apprenez, vous aussi, par la même occasion. Ainsi, tout le monde y gagne.

*Ajahn Sumedho* : On dirait que, de par le monde, les gens sont de plus en plus égaux. Les notions de classe sociale et de caste s'effacent et changent. Les personnes qui croient en l'astrologie disent que, dans quelques années, il y aura de grands désastres naturels qui engendreront beaucoup de souffrance dans le monde. Je ne sais pas si c'est vrai mais elles disent que nous serons impuissants pour y faire face parce que notre vie est trop éloignée de la nature et que nous dépendons des machines pour notre confort. Elles affirment qu'il y aura de grands changements dans la nature, comme des tremblements de terre, que personne ne peut prévoir.

*Ajahn Chah* : C'est dit pour faire souffrir les gens.

*Ajahn Sumedho* : En effet, si nous ne faisons pas attention, nous pouvons vraiment souffrir de ce genre de prédictions.

*Ajahn Chah* : Le Bouddha n'a parlé que du présent. Il ne nous a pas conseillé de nous inquiéter de ce qui pourrait se passer dans deux ou trois ans. En Thaïlande, les gens viennent à moi en disant : « Oh, Luang Por, les communistes arrivent ! Qu'allons-nous faire ? » Je leur demande : « Où sont ces communistes ? » Ils répondent : « Eh bien, ils peuvent arriver d'un jour à l'autre. »

Nous avons eu des « communistes »<sup>33</sup> depuis l'instant de notre naissance. Je n'essaie pas de penser au-delà. Adopter cette attitude, savoir qu'il y a toujours des obstacles et des difficultés dans la vie, voilà qui met fin aux « communistes. » Dès lors, nous développons l'attention, nous ne sommes pas négligents. Parler de ce qui pourrait se passer dans quatre ou cinq ans, c'est regarder trop loin. On dit que, dans deux ou trois ans, la Thaïlande sera communiste. En ce qui me concerne, j'ai toujours eu le sentiment que les « communistes » étaient là depuis ma naissance, et que je m'y confrontais sans cesse. Mais les gens ne comprennent pas ce dont je parle.

C'est la vérité ! Les astrologues sont peut-être capables de prédire ce qui va se passer dans deux ans mais, quand on parle du présent,

---

<sup>33</sup> Sous-entendu, des ennemis, des menaces à notre bonheur. Ajahn Chah parle en réalité ici des *kilesa*, les pollutions mentales.

ils ne savent pas quoi faire. Le bouddhisme traite de ce que nous devons faire maintenant et de la façon dont nous pouvons bien nous préparer pour affronter ce qui pourra se passer plus tard. Quoi qu'il arrive dans le monde, nous n'avons pas à trop nous en préoccuper. Nous nous contentons de pratiquer pour développer la sagesse maintenant, nous faisons ce que nous avons à faire maintenant, pas demain. N'est-ce pas mieux ? Nous pouvons toujours attendre un tremblement de terre qui se produira dans trois ou quatre ans mais, en réalité, il y a déjà beaucoup de choses qui tremblent maintenant. L'Amérique tremble déjà. L'esprit des gens est tellement agité ! Voilà votre tremblement, ici même. Mais les gens ne s'en rendent pas compte.

Les grands tremblements de terre ne se produisent que de temps en temps mais la terre de notre esprit est toujours en train de trembler, chaque jour, à chaque instant. Dans ma vie, je n'ai jamais assisté à un tremblement de terre vraiment grave, par contre, ce type de tremblement se produit constamment, il nous secoue et nous projette dans toutes les directions. C'est là que le Bouddha voulait que nous regardions. Mais je suppose que ce n'est pas ce que les gens veulent entendre.

Les choses se produisent du fait de certaines causes, et elles cessent quand les causes disparaissent. Nous n'avons pas besoin de nous inquiéter des prédictions astrologiques. Nous pouvons nous contenter de savoir ce qui se passe en ce moment. Mais je sais que les gens adorent ce genre de questions. En Thaïlande, de hauts fonctionnaires sont venus me voir et m'ont dit : « Tout le pays va être communiste ! Que devons-nous faire si cela se produit ? »

J'ai répondu : « Nous sommes nés – que devons-nous faire ? Je n'ai pas beaucoup réfléchi au problème de l'arrivée possible des communistes. J'ai toujours pensé, depuis ma naissance, que les 'communistes' me pourchassaient. » Quand je réponds de cette manière, ils ne disent plus rien ; ça les arrête net.

Les gens peuvent toujours parler des dangers du communisme, du fait qu'ils risquent d'arriver dans quelques années, mais le Bouddha

nous a appris à nous préparer maintenant, à être présents et conscients, et à contempler les dangers qui sont inhérents à cette vie-ci. C'est là qu'est le vrai problème. Ne soyez pas négligents ! Compter sur l'astrologie pour vous dire ce qui va se passer dans quelque temps ne résout rien. Si vous vous appuyez sur la « bouddhologie », vous n'aurez pas besoin de remâcher le passé ni de vous inquiéter de l'avenir, vous regarderez le présent. Les causes apparaissent dans le présent, alors observez-les ici même.

Les personnes qui prédisent l'avenir ne font qu'apprendre aux autres à souffrir. Mais ceux qui parlent comme moi sont traités de fous. Il y a toujours eu du mouvement mais comme il se produit petit à petit, on ne le remarque pas. Par exemple, Sumedho, quand vous êtes né, aviez-vous la taille que vous avez aujourd'hui ? C'est le résultat du mouvement et du changement. Le changement est-il bon ? Bien sûr ! S'il n'y avait ni mouvement ni changement, nous n'aurions jamais grandi. Il est inutile d'avoir peur des transformations naturelles.

Si vous contemplez le Dhamma, je ne vois pas ce qu'il y a d'autre à penser. Si quelqu'un prédit ce qui va se passer dans quelques années, allons-nous rester sans rien faire à attendre que cela arrive ? Nous ne pouvons pas vivre ainsi. Ce que nous avons à faire, nous devons le faire maintenant, sans attendre que quelque chose de spécial se produise.

De nos jours, les gens sont toujours en mouvement. Les quatre éléments sont en mouvement. La terre, l'eau, le feu et l'air sont en mouvement. Mais les gens ne comprennent pas que la terre bouge. Ils ne regardent que la terre extérieure et ne voient pas de mouvement.

À l'avenir, dans ce monde, si un couple marié reste uni plus d'un an ou deux, les gens trouveront cela bizarre. La durée moyenne d'un mariage sera de quelques mois. Les choses changent sans cesse – c'est l'esprit des gens qui bouge tout le temps. Inutile de chercher des réponses dans l'astrologie. Regardez la « bouddhologie » et vous le comprendrez.



« Luang Por, si les communistes viennent, où irez-vous ? » Où pouvons-nous aller ? Nous sommes nés et nous faisons face au vieillissement, à la maladie et à la mort – où pouvons-nous aller ? Nous devons rester ici même et affronter ces choses. Si les communistes envahissent la Thaïlande, nous resterons sur place et nous ferons face. Eux aussi mangent du riz, n'est-ce pas ?<sup>34</sup> Alors, pourquoi avoir peur ?

Si vous vous inquiétez sans cesse de ce qui pourrait arriver dans le futur, vous n'en verrez jamais la fin. L'esprit est constamment dans la confusion et la spéculation. Sumedho, savez-vous ce qui va se passer dans deux ou trois ans ? Y aura-t-il un grand tremblement de terre ? Si les gens viennent vous poser ce genre de questions, dites-leur de ne pas regarder aussi loin, de ne pas se préoccuper de choses qu'ils ne peuvent pas vérifier aujourd'hui. Parlez-leur plutôt du mouvement et du tremblement qui se produisent constamment, de la transformation naturelle qui a permis que vous ayez la taille que vous avez aujourd'hui.

Les gens trouvent normal de naître mais pas de mourir. Est-ce une façon correcte de penser ? C'est comme verser de l'eau dans un verre et ne pas vouloir qu'il se remplisse. Si vous n'arrêtez pas de verser de l'eau, vous ne pouvez pas espérer qu'il ne soit jamais plein. Mais voilà, c'est ainsi que les gens pensent : ils sont nés mais ils ne veulent pas mourir. Est-ce correct ? Réfléchissez. Si les gens naissaient et ne mouraient pas, seraient-ils heureux ? Si tous ceux qui viennent au monde ne mouraient jamais, le monde serait bien pire ! Nous finirions par nous nourrir d'excréments ! Et où vivrions-nous ? Ce serait comme verser de l'eau dans le verre indéfiniment et continuer à refuser qu'il se remplisse. Nous devrions vraiment pousser un peu plus loin la réflexion. Nous sommes nés mais nous ne voulons pas mourir. Si vraiment nous ne voulons pas mourir, nous devrions

---

<sup>34</sup> Le traducteur du thaï vers l'anglais ajoute qu'il se peut qu'Ajahn Chah ait dit plutôt : « Les communistes nous laisseront quand même manger du riz, n'est-ce pas ? »

atteindre la pleine réalisation de l'au-delà de la mort (*amatadhamma*), tel que le Bouddha l'a enseignée.

Savez-vous ce que signifie *amatadhamma* ? C'est ce qui ne meurt pas. Même si on meurt, quand la sagesse est présente, c'est comme si on ne mourait pas. Pas de mort, pas de naissance. C'est là que tout s'arrête. Naître et souhaiter le bonheur et le plaisir sans jamais mourir n'est pas du tout la voie juste, mais c'est ce que veulent les gens, de sorte qu'il n'y a pas moyen de mettre fin à la souffrance. Celui qui pratique le Dhamma ne souffre pas. Enfin, les pratiquants comme les moines ordinaires souffrent encore, mais c'est parce qu'ils ne sont pas arrivés au bout de la voie. Ils n'ont pas réalisé *amatadhamma*, de sorte qu'ils continuent à souffrir et qu'ils sont toujours sujets à la mort.

*Amatadhamma* est ce qui est au-delà de la mort. Quand on naît des entrailles d'une mère, peut-on éviter la mort physique ? Le seul moyen d'éviter cette mort, c'est de comprendre profondément que le « moi » n'existe pas vraiment. Dans ce cas, il n'y a pas de mort, seulement une transformation des *sankhara* selon leur nature.

Mais c'est difficile à voir. Les gens ont du mal à penser ainsi. Il faut d'abord se libérer du matérialisme du monde, comme l'a fait Sumedho. Il faut quitter la grande maison confortable et le monde du progrès, comme l'a fait le Bouddha. S'il était resté dans son palais royal, il ne serait pas devenu le Bouddha. C'est en quittant le palais et en allant vivre dans la forêt qu'il y est parvenu. La vie de plaisirs et de distractions du palais ne menait pas à l'Éveil.

Qui donc vous parle des prédictions astrologiques ?

*Ajahn Sumedho* : Beaucoup de gens en parlent. L'astrologie est pour eux un hobby, par simple intérêt.

*Ajahn Chah* : Si les choses se passent vraiment comme ils le prédisent, que devraient faire les gens ? Proposent-ils une voie à suivre ? Selon moi, le Bouddha a donné un enseignement très clair. Il a dit que les choses dont nous ne pouvons pas être sûrs sont nombreuses, dès l'instant où nous naissons. L'astrologie parle de

l'avenir mais le Bouddha met l'accent sur l'instant de la naissance. Prédire le futur peut engendrer de la peur mais la réalité, c'est que l'incertitude est toujours présente dans notre vie, depuis notre premier jour.

Les gens ne vont pas croire ces paroles, n'est-ce pas ? [S'adressant à une personne laïque du groupe]. Si vous avez peur, réfléchissez ainsi : imaginez que vous soyez accusé d'un crime passible de la peine capitale et que vous deviez être exécuté dans sept jours. Que se passerait-il dans votre esprit ? C'est la question que je vous pose. Si vous deviez mourir dans sept jours, que feriez-vous ? En y réfléchissant bien et en allant un pas plus loin, vous comprendrez que nous sommes tous condamnés à mourir ; simplement, nous ne savons pas quand cela arrivera. Ce pourrait être dans moins de sept jours. Êtes-vous conscient d'être sous le coup d'une sentence de mort ?

Si vous enfreigniez la loi de ce pays et que vous étiez condamné à mort, vous seriez certainement bouleversé. La méditation sur la mort nous rappelle que la mort va nous emporter un jour et que cela pourrait se produire très bientôt. Mais comme vous n'y pensez pas, vous croyez que vous vivez tout à votre aise. Si vous y pensez, cela engendrera une dévotion dans la pratique du Dhamma. C'est pourquoi le Bouddha nous a recommandé d'évoquer régulièrement la réalité de la mort. Ceux qui n'y pensent pas vivent dans la peur ; ils ne se connaissent pas. Si vous y pensez et que vous êtes conscient de vous-même, vous voudrez pratiquer le Dhamma sérieusement et vous libérer de cette peur.

Si vous avez conscience de cette sentence de mort, vous voudrez trouver une solution. En général, les gens n'aiment pas ce genre de discours. N'est-ce pas une preuve qu'ils sont loin du véritable Dhamma ? Le Bouddha nous a exhortés à nous rappeler la mort, mais les gens sont perturbés quand on leur en parle. C'est le *kamma* des êtres. Ils ont une certaine connaissance de la réalité, mais cette connaissance n'est pas encore claire.



## Index des métaphores

		N° de page
Arbre qui pousse	convention et libération	119
Arrêté pour un crime	douleur et maladie	58
Aveugles et éléphant	vision limitée de la pratique	121
Blessure	éviter <i>dukkha</i>	22
Bouse et or	voir le danger	54
Brûlé et gelé	bonheur et souffrance	47
Bûche, lourde à porter	générosité mal placée	20
Bûche, soulever	<i>silā, samadhi, pañña</i>	132
Buffle, nourrir	maîtriser les ressentis	25
Cage, piégé	vieillesse et mort	58
Champignons, ramasser	difficultés dans la pratique	86
Chasseur et daim	désir sexuel	143
Chat et souris	désir sexuel	145
Chien de Pabhakaro	insatisfaction	137
Chien endormi	les gens heureux	57
Chien, nourrir	désir de nourriture	84
Coupure au pied	éviter <i>dukkha</i>	21
Crabe et oiseau	trompés par l'esprit	45
Eau dans un verre	peur de la mort	166
Eau dans une cuvette	<i>samadhi</i>	92
Eau dormante	concentration	98
Eau dormante qui coule	tranquillité et sagesse	48
Enfant devient adulte	convention et libération	118
Enfant et bain	visions de la pratique	68
Engrais pour bambou	développer les parami	27
Escalier, en haut et en bas	confusion	159
Escalier, en haut et en bas	voie du milieu	113

## Le Dhamma est partout

Feu et vent	manque de facilités pour pratiquer	85
Fruit qui mûrit	<i>paramī</i>	32
Fruits dans un panier	méditation sur le corps	7
Instructions pour cuisiner	<i>silā, samādhi, pañña</i>	10
Lampe torche	la saisie	149
Lotus dans l'eau	sagesse	27
Lotus, quatre sortes	les gens dans le monde	34
Machine à coudre	méditation	38
Mangue qui mûrit	aspects de la pratique	98
Médicaments, acheter/vendre	attitude face aux laïcs	33
Mouches	vision erronée	55
Ouvrir un sentier dans la forêt	persévérance	87
Poisson dans le tonneau	développer la bonté	18
Poissons (petits) dans grande mare	à l'aise en toutes circonstances	140
Pomme, saveur	la vérité	155
Porter une charge sur un bâton	<i>kamma</i>	71
Riches et pauvres	effort et pratique	107
Route barrée	comprendre <i>dukkha</i>	56
Salle de méditation	non-soi	58
Scarabée	réussite dans le monde	29
Tonneau d'eau	manque d'attention	18
Tortue et serpent	ignorance	128
Tremblement de terre	l'esprit	162
Ver de terre, façon de penser	compréhension erronée	128

## **Table des matières**

L'importance d'être attentif.....	7
Le monastère de la confusion .....	31
Comprendre dukkha.....	51
Un entraînement sans réserve .....	63
Connaître le monde.....	95
Le Dhamma arrive en Occident .....	113
La juste retenue des sens.....	131
Un seul mot suffit.....	147
Index des métaphores.....	163
Table des matières.....	165





Textes choisis n°24

# Le Dhamma est partout

**Ajahn Chah**

## **Les Livrets du Refuge**

proposent trois collections :

### **Enseignements du Refuge**

Transcriptions et traductions d'enseignements donnés  
au Refuge lors de week-ends ou de retraites.

### **Textes choisis**

Sélections de textes de la tradition *Theravāda*, principalement  
de l'École de la Forêt, dans des traductions souvent inédites.

### **Extraits du Sutta piṭaka**

Sélections de textes issus des enseignements bouddhistes originaux.

Réalisé et offert pour une distribution gratuite par

### **Le Refuge**

Tél : 06 95 85 83 87

Courriel : [lerefugebouddhique@gmail.com](mailto:lerefugebouddhique@gmail.com)

[www.refugebouddhique.com](http://www.refugebouddhique.com)

ISBN : 978-2-37533-068-5