

Les Livrets du Refuge



Entretiens

Luang Por Sumedho

Enseignements du Refuge n°37

Entretiens

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

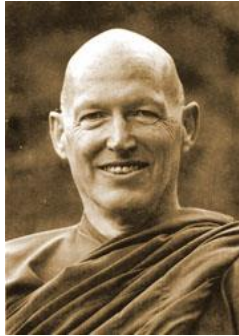
Ils sont mis gracieusement à disposition sur le site :

www.refugebouddhique.com

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 Sumedho



Luang Por Sumedho est né à aux Etats-Unis en 1934. Après avoir passé 4 ans dans la Marine Américaine, il termine ses études à l'Université de Berkeley en Californie. En 1966, il part en Thaïlande pour étudier la méditation à Wat Mahathat à Bangkok.

Peu de temps après il est ordonné novice dans un monastère au nord-est de la Thaïlande à Nong Khai et en 1967 il reçoit l'ordination de moine (bhikkhu).

En 1967, il rencontre Ajahn Chah et pratique pendant dix ans sous sa direction au monastère de Wat Nong Pah Pong dans la province de Ubon.

En 1975, Ajahn Sumedho à l'invitation d'Ajahn Chah établit Wat Pah Nanachat, monastère international de la forêt où les occidentaux peuvent suivre la discipline monastique.

En 1977, il accompagne Ajahn Chah en Angleterre et s'y établit accompagné de trois autres moines.

En 1979, Ajahn Sumedho fonde le monastère Cittaviveka, à Chithurst, un Monastère de la Forêt dans la tradition d'Ajahn Chah. Il est le chef spirituel de plusieurs monastères en Angleterre, en Italie, en Suisse ainsi qu'en Nouvelle Zélande et aux Etats-Unis.

Entretiens

En 1984, il établit le monastère d'Amaravati, un monastère de la Forêt, dont il sera l'abbé jusqu'à sa retraite en 2010.

Ajahn Sumedho reçoit le titre d'Upajjhaya en 1981, ce qui lui permet d'ordonner plus d'une centaine de moines de toute nationalité.

En 1992, il est le premier moine occidental à être honoré du titre ecclésiastique de Phra Sumedhachariya.

Luang Por Sumedho réside actuellement au monastère d'Amaravati.

Les Livrets du Refuge

Entretiens

Luang Por Sumedho

Rencontres des 28 mai et 4 juin 2025

Au monastère de Ségriès à Moustiers Sainte-Marie
et à Saint-Cézaire

Traduction Ajahn Asoko

Enseignements du Refuge n°37

Ségries

Entretien

Je suis très heureux d'être là aujourd'hui, pour cette occasion de venir visiter cet endroit magnifique, j'en ai entendu beaucoup parler, et je suis très heureux d'être ici parmi vous. J'aimerais donner l'occasion aux gens qui voudraient me poser des questions, de le faire. C'est une session vraiment très informelle, ne vous gênez pas.

Cela fait cinquante-huit ans que je suis moine, j'ai bientôt quatre-vingt-onze ans, et je suis très content d'avoir eu l'opportunité pendant cette vie de pratiquer les enseignements du *Dhamma*, d'avoir compris ces enseignements dont parlait le Bouddha, qui donnent confiance et d'avoir réalisé ces enseignements. Maintenant j'ai une vie où je suis très satisfait de où je suis.

Je suis de nature sceptique, de nature à penser beaucoup, et par conséquent à douter beaucoup. Ayant été élevé dans la religion chrétienne, très vite je me suis mis à douter de ce que me racontaient les prêtres, à douter de ce que me racontaient mes parents. Et cette vie monastique en tant que moine bouddhiste, a été l'occasion de mettre à l'épreuve ces enseignements, et de connaître par moi-même cette réalité absolue dont parle le Bouddha, dont parlent les enseignements. J'ai eu pratiquement soixante années pour vraiment mettre cela à l'épreuve, pour le comprendre directement par moi-même, et d'avoir confiance en cela.

Après son éveil, le Bouddha s'est rendu à Sarnath en Inde. Il y a rencontré ses cinq compagnons d'ascèse, et leur a enseigné les Quatre Nobles Vérités.

Le Bouddha parle de cette première noble vérité, la vérité de la souffrance, qui est la vérité qui parle de la nature de cette expérience humaine. C'est une réalité très évidente cette expérience de la souffrance dans cette forme assez restreinte qu'est le corps, avec ses

sens dont on fait l'expérience, avec tout ce qu'on ressent en termes d'opposé, de bonheur, de souffrance, de joie, et de peine.

Dans ma vie, j'ai été assez privilégié, j'ai eu des parents qui étaient des personnes très bonnes, et j'ai eu de bonnes expériences. Alors la souffrance que j'ai ressentie, n'était pas une souffrance qui venait d'abus ou de relations avec des gens dans la société, mais c'était plus une souffrance mentale, être soucieux de ce que pensent les gens, être tourmenté par des pensées concernant le futur ou le passé.

L'important était de reconnaître cette vérité, de prendre l'opportunité de cette vie pour reconnaître cette vérité. J'étais intéressé de comprendre ce que le Bouddha a réalisé, ce qu'il décrit comme étant l'Éveil, et comprendre cette souffrance dont il parle.

La deuxième noble vérité, la cause de la souffrance, c'est le désir d'obtenir ce qu'on n'a pas, le désir au travers des sens, et aussi le désir d'essayer de se débarrasser de ce qu'on ne veut pas.

Ces causes, qu'on appelle les causes de la souffrance, consistent à vouloir certaines choses, à en désirer d'autres, et à vouloir se débarrasser de ce qu'on ne souhaite pas.

Dans cette vie, j'ai vraiment pu observer à quel point notre société est matérialiste, où les préoccupations se limitent souvent à ce que l'on possède ou à ce que l'on peut acquérir, à ce qu'on peut devenir, ce qu'on peut être, à vouloir ressentir des expériences au travers des sens, par la vue, par l'ouïe, par l'odorat, le toucher, par l'intellect aussi. Et puis il y a l'envie opposée, l'envie de se débarrasser de ce qu'on ne veut pas, l'envie d'essayer de se débarrasser de la colère, de se débarrasser de la peur, de la jalousie, et de toutes ces émotions désagréables.

J'ai rencontré Ajahn Chah en 1967, et avant de le rencontrer, j'ai passé un an dans un monastère, par moi-même, dans le nord-est de la Thaïlande.

Dans cet endroit, j'ai vraiment ressenti beaucoup de souffrance. C'était un lieu très basique et je vivais dans une hutte en bois,

pourtant, la souffrance que j'ai éprouvée ne venait pas des conditions de vie, ni des gens avec qui je vivais – ils étaient en réalité très gentils et très généreux. Non, elle venait de la solitude. Personne ne parlait anglais, et je me suis retrouvé à faire l'expérience de beaucoup de frustration, et à avoir beaucoup de pensées négatives.

J'ai eu ainsi l'opportunité d'explorer cette deuxième noble vérité, le désir, et d'appliquer les réflexions proposées par le Bouddha à mon expérience, en explorant ce désir de me débarrasser de ce que je ne voulais pas.

Le désir d'atteindre quelque chose, d'avoir des réalisations spirituelles, d'atteindre des niveaux de réalisation spirituelle, le désir d'obtenir la concentration, *samādhi*, le désir d'obtenir les *jhāna*, et puis le désir de me dire de débarrasser l'esprit des souillures mentales.

J'ai vraiment eu l'opportunité d'être le témoin de voir comment fonctionne l'esprit, de cette tendance à essayer de vouloir tout contrôler, à essayer de me débarrasser de ce que je n'aime pas.

Je me suis alors rendu compte que j'avais besoin d'un maître. Dans le monastère où je vivais, l'abbé ne parlait pas anglais. On ne pouvait pas communiquer. De plus la technique de méditation qu'il enseignait était une technique très stricte qui ne semblait pas vraiment m'aider beaucoup.

En 1967, je suis devenu moine, j'ai pris l'ordination de Bhikkhu, et je suis allé vivre avec Luang Por Chah dans une région différente du nord-est de la Thaïlande, et j'ai pu finalement rencontrer un maître qui m'a enseigné les quatre nobles vérités.

C'était ça, la direction dans laquelle il me guidait. Au début, je ne comprenais pas tout ce qu'il disait, car il parlait un dialecte du nord-est de la Thaïlande que je ne maîtrisais pas. Mais je lui faisais confiance, j'avais vraiment foi en Ajahn Chah.

Il m'a aidé à observer mes états d'esprit, notamment la frustration que je ressentais dans ce monastère où je ne parlais pas la langue, et où l'interprétation des règles monastiques était extrêmement stricte.

Je me suis rendu compte que j'avais besoin de cela. J'avais besoin d'une discipline, d'un cadre que je ne pouvais pas manipuler.

J'ai appris à me prosterner, à me soumettre à cette discipline monastique, et à me placer dans un contexte où je ne pouvais pas adapter les conditions à mes préférences personnelles. C'était vraiment une question de soumission.

Ces deux premières nobles vérités de la souffrance et de la cause de la souffrance, ce sont des choses à explorer, à investiguer. Ce n'est pas une proclamation, ce n'est pas quelque chose auquel il faut croire sans le remettre en question. Ce sont des choses qu'on est encouragé à investiguer, à explorer, puis à observer comment on souffre, voir comment cette souffrance apparaît et disparaît, comment elle émerge, puis s'arrête. Il faut comprendre comment être le témoin de cette impermanence.

La troisième noble vérité, c'est la vérité de la fin de la souffrance, la cessation de la souffrance, qu'on appelle *nirodha*. Ça, c'est quelque chose qui m'a pris un peu plus de temps à comprendre et à réaliser, à cause de mon conditionnement, de mon caractère, de ma nature, de mes tendances, de mon *kamma*, et aussi de la façon dont j'ai été élevé, dans un contexte chrétien marqué par la culpabilité et la notion de péché originel.

Tout cela finit par devenir une présomption : l'idée qu'il y a, à la base, quelque chose qui ne va pas dans notre personnalité, dans notre caractère, dans ce que nous sommes, tout simplement. Ça, c'est une illusion qui m'a pris quelques années à reconnaître et à dépasser.

Cet enseignement est vraiment utile. L'enseignement que j'ai trouvé le plus utile, c'est de contempler comment toutes les conditions sont impermanentes. Tout phénomène, toute condition sont impermanents. C'est vraiment un enseignement de sagesse.

Ce n'est pas un enseignement auquel il s'agit de s'agripper, ni auquel il s'agit de croire, ni auquel il s'agit de s'attacher.

Si vous regardez ce corps, il vieillit et il meurt. Nous faisons tous l'expérience de la séparation. La séparation d'avec nos pères, nos

mères, les êtres qui nous sont chers, ceux que nous aimons, nos maîtres, nos parents, nos enfants. Nous faisons l'expérience de la séparation d'avec ce à quoi nous sommes attachés, les personnes, mais aussi les conditions auxquelles nous nous accrochons.

Si vous me regardez, moi par exemple, je suis âgé, j'ai quatre-vingt-onze ans. Est-ce que c'est de la souffrance ? Cela le devient si je m'identifie à ce corps, si je me dis que je suis ce corps avec ses difficultés et ses handicaps, si je m'y attache. Alors, oui, ça devient une expérience de souffrance. Mais je ne m'attache pas à ce corps. Il s'agit de comprendre que ce corps fait simplement ce qu'il a à faire, qu'il suit sa nature.

Ces réflexions sont là pour nous rappeler que nous ne sommes pas ce corps, que nous ne sommes pas nos pensées, ni nos émotions. Alors, si nous ne sommes pas ces conditions, que sommes-nous ? En apprenant à voir à travers ces illusions et à les lâcher, nous réalisons que notre nature, notre véritable nature, est parfaite. Nous réalisons cette réalité que l'on appelle le *Dhamma*.

Questions-réponses

Question : Luang Por vous avez dit que lorsque vous étiez avec Ajahn Chah, c'était une vie qui était quand même très difficile. Et le fait que cette vie soit très difficile, ça vous a apparemment beaucoup aidé à avancer, à progresser. Nous qui vivons dans un monde beaucoup plus confortable, ça veut dire qu'on a peu de chance en fait d'aller bien loin ?

Luang Por : Non, ça ne fait rien, ce n'est pas important. J'aimais beaucoup la vie comme on la vivait avec Ajahn Chah. Maintenant, les monastères en Thaïlande sont bien construits, ils ont de beaux bâtiments. Wat Pah Pong et Wat Pah Nanachat sont même soutenus par le roi de Thaïlande. Les routes sont bonnes, il y a pas mal de luxe dans les éléments de la vie. Ce n'est pas du tout comme en 1967 quand j'y étais.

Moi-même, à l'époque, je suis devenu presque fanatique de ce mode de vie simple et rudimentaire. C'était quelque chose que j'aimais beaucoup, en particulier parce que je venais d'un milieu de classe moyenne. En grandissant aux États-Unis, j'ai connu une vie de classe moyenne, avec beaucoup de confort : l'électricité, les infrastructures modernes, de nombreux privilèges, et la possibilité de choisir ce que je voulais manger. Au monastère, en revanche, tout était vraiment très simple.

Ce qu'il est important de comprendre, c'est que nous pouvons nous attacher à des idéaux. On peut s'attacher à l'idée qu'il faut souffrir pour atteindre l'Éveil. Mais ce n'est qu'une idée de plus dont il faut apprendre à se détacher, dont il faut lâcher prise.

Si on observe la manière dont les gens vivent aujourd'hui, que ce soit en Angleterre ou en France, on voit qu'il y a déjà largement assez de souffrance.

On peut prendre l'exemple de ce matin, lorsque nous avons quitté Nice pour venir ici. Il y a eu un petit incident sur la route, un événement mineur. Une personne est entrée dans une colère extrême, elle est sortie de sa voiture, a frappé sur les vitres et a essayé d'ouvrir notre véhicule pour exprimer sa colère.

Et on se rend compte que, même en vivant dans l'abondance, avec beaucoup de confort et de richesses, nous arrivons encore à nous mettre dans des colères démesurées pour ce genre de choses. Nous nous mettons en colère face aux conditions telles qu'elles sont, qu'elles soient agréables ou désagréables.

Il suffit de regarder la technologie, lorsque les ordinateurs ne fonctionnent pas, lorsque l'iPad ne répond plus, l'état dans lequel nous nous retrouvons. Nous n'avons donc pas besoin d'ajouter davantage de souffrance pour pratiquer. Il s'agit surtout de reconnaître la souffrance que nous créons nous-mêmes à partir des conditions présentes.

Question : Tout d'abord, je voudrais juste exprimer ma reconnaissance que Luang Por soit là et partage ses enseignements. J'ai cette impression d'être entre deux, de ne pas encore être éveillé, mais de ne pas non plus être comme j'étais avant. Alors, qu'est-ce qu'on utilise comme curseur, comme mesure, pour évaluer où on en est sur la voie ? Comment savoir où l'on en est, alors qu'on n'a pas encore atteint le but et que, parfois, on a même l'impression de ne jamais pouvoir y parvenir ? Peut-être est-ce une illusion ? J'aimerais connaître votre point de vue sur cette question, surtout pour les laïcs comme nous, dont la vie semble si facile comparée à ce que vous avez vous-même traversé.

Luang Por : Nous, les êtres humains, nous sommes des créatures qui pensent. Et, par le biais de la pensée, on crée des vues. Des vues de nous comme étant quelqu'un qui est à mi-chemin, qui n'est pas encore éveillé, mais qui a encore tout ce travail à faire.

Par le biais de la pensée, on crée ces vues, on crée beaucoup de vues. Je vous encourage à être le témoin de ce processus de la pensée, le témoin de ces vues qui émergent, plutôt que de s'identifier à ces vues, de s'en croire propriétaire.

Notre vraie nature, c'est vraiment ce *Dhamma* immortel, deathless *Dhamma* en anglais, ce Dhamma immortel, cette nature immortelle.

Ce qu'il faut observer, c'est ce que nous ne sommes pas. La pratique des Quatre Nobles Vérités nous invite à vraiment

investiguer, à réaliser ce que nous ne sommes pas. Nous ne sommes pas ce corps, nous ne sommes pas notre ressenti, nos pensées, nos émotions. Il faut pratiquer cette investigation par le biais des Quatre Nobles Vérités de ce que nous ne sommes pas, nous ne sommes pas un homme ou une femme, nous ne sommes pas anglais ou français, nous ne sommes pas blancs ou noirs. Ça, ce sont des conditions karmiques.

Notre vraie nature est déjà là, présente. Donc, ce n'est pas une question de quelque chose qu'il faut obtenir, qu'il faut trouver, qu'on n'a pas. C'est une question de vraiment réaliser ce qui est déjà présent, ici et maintenant. Cette réalisation passe par la compréhension, la réalisation de ce que nous ne sommes pas.

La plupart du temps, quand je dis aux gens, votre vraie nature est parfaite, les gens me regardent avec un air d'incompréhension sur le visage.

Pour ma part, ce que j'ai réalisé, c'est que les imperfections, ce sont le corps, les pensées, les émotions, ces formations karmiques, ce sont toutes ces choses qui apparaissent et disparaissent en fonction des conditions qui leur donnent naissance et qui changent.

Nous ne sommes pas ce changement, mais ce qui se trouve derrière ce changement, derrière toutes ces illusions, ce qu'on voit, ce qu'on entend, ce qu'on sent, ce qu'on goûte, ce qu'on ressent au niveau du corps, des pensées. Et c'est vraiment par cette présence consciente.

Quand on parle de la méditation *vipassana*, cette présence consciente n'est pas quelque chose que l'on crée ou à quoi l'on s'identifie. Ce n'est pas quelque chose avec lequel on peut s'identifier, c'est quelque chose qu'on réalise. C'est ce qu'il y a derrière tout le bruit, tout le mouvement, derrière toutes ces conditions qui changent.

Question : Nous naissons avec ce corps, ses besoins, ses expériences, décrites comme une illusion, source de souffrance et nous en subissons les conséquences. Nous sommes submergés par

cette illusion qui nous aveugle, ignorant qu'une autre nature existe en nous. Pourquoi sommes-nous ainsi « punis » de naître dans cette illusion, alors que nous ne l'avons pas choisie ?

Luang Por : Je ne sais pas non plus.

En grandissant dans la tradition chrétienne, on nous a appris que Dieu a tout créé. Alors, enfant, je me demandais, mais pourquoi Dieu a-t-il créé la souffrance ?

Quand j'étais petit garçon, parfois je tombais et je me blessais, ma mère me mettait de la bétadine sur la blessure, et je lui demandais pourquoi est-ce que Dieu a créé les douleurs ? Pourquoi les guerres, les conflits, les jalousies, les meurtres, et toutes ces choses ? toutes ces choses dont on fait l'expérience quand on est dans une forme physique telle que le corps.

Ce que j'ai réalisé, c'est que tout cela est une illusion, parce que toutes ces choses-là changent constamment. Ce sont les changements climatiques, les changements physiques, les changements émotionnels. Est-ce que ça change forcément pour le mieux ? Pas forcément.

Dans la réalisation de ce changement constant, ce qu'il y a de brillant, c'est de se rendre compte que c'est une illusion. Les choses ne sont pas telles qu'on nous a dit qu'elles étaient.

Par exemple, je suis un moine âgé qui va bientôt mourir, et si on regarde ça de manière personnelle, qu'on prend ces conditions à un niveau personnel, ça apparaît d'une certaine façon.

Mais quand on regarde ça du point de vue de *nirodha*, la cessation, on se rend compte que c'est une réalisation qui est déjà présente, ici et maintenant. C'est ce que nous sommes réellement. Le mot Bouddha signifie un être qui est éveillé à sa vraie nature, à la réalité, au *Dhamma*.

Question : Dans votre enseignement, vous parlez souvent de l'importance et la confiance qu'on doit porter à notre vraie nature. Vous parlez aussi beaucoup du Son du Silence. Pouvez-vous nous en dire quelques mots ?

Luang Por : Quand j'avais trente et un ans, j'ai passé une année dans un monastère thaïlandais, en tant que novice. J'ai vraiment vécu beaucoup d'expériences pendant cette année-là. Je venais d'une famille où il n'était pas permis d'exprimer la colère, j'ai donc appris à me conformer à ce comportement : on n'exprime pas sa colère.

À la base, je suis d'une nature assez bonne, j'ai un bon fond, mais j'ai appris que la colère était quelque chose qu'il fallait réprimer.

Là-bas, dans ma hutte en bois, j'étais seul. Il n'y avait personne avec qui parler. Il n'y avait pas de télé, pas d'iPad, pas d'ordinateur, pas d'iPhone. Il n'y avait rien à faire. J'étais vraiment tout seul avec moi-même vingt-quatre heures sur vingt-quatre, sept jours sur sept.

J'ai essayé de méditer, de me concentrer comme on me l'avait enseigné, mais c'était impossible, je ne pouvais pas. Je n'y arrivais plus : trop d'émotions refoulées remontaient à la surface. Tout ce que j'ai pu faire, c'est rester assis avec.

Je ne pouvais pas méditer. Je ne pouvais pas me concentrer, alors pendant trois mois, je n'ai fait qu'une chose : rester assis, observer ma colère, ma peur. Tout ça, c'étaient des émotions réprimées qui soudainement avaient l'opportunité de faire surface parce qu'il n'y avait pas de distraction.

J'aurais pu partir. J'aurais pu m'en aller dans un autre monastère, défroquer, aller ailleurs. Mais je ne l'ai pas fait. Il y a quelque chose qui m'a retenu sur place, pour ainsi dire.

Donc cela a duré trois mois. Et puis, un jour, après que toute cette colère se soit dissipée, je me suis réveillé en extase. Il n'y avait pas une seule pensée négative qui faisait surface. J'essayais de ramener à la conscience des souvenirs de situations douloureuses, mais il n'y avait rien qui faisait renaître la colère dans l'esprit.

Tout était lumineux, je me suis dit je dois être éveillé ! Ce que j'ai remarqué à ce moment-là, c'était ce silence qu'il y avait dans cette extase, dans cette joie. Ce que j'appelle le son du silence. Ce

n'est pas vraiment un son. Parce que ça n'a ni commencement, ni fin. C'est un son silencieux.

Je ne savais pas ce que c'était. Mais ce que j'ai remarqué, c'est que je pouvais rester avec.

Après une semaine, cette période d'extase s'est arrêtée quand j'ai dû aller au service d'immigration pour renouveler mon visa. Ce fut une expérience très désagréable, tout d'un coup, mon éveil s'est éteint. Mais ce fut aussi une expérience vraiment remarquable. Plus tard, auprès de Luang Por Chah, je n'ai pas osé lui raconter tout cela de peur qu'il me prenne pour un fou.

Des années après, en Angleterre, je me suis rendu compte que ce Son du Silence était vraiment comme une expérience de grâce, un lâcher-prise total de tout.

Ce que j'avais vécu, c'est que j'avais porté trente ans d'émotions réprimées. Dans cette vie, dans cette forme d'incarnation d'un corps humain fragile, la peur, la colère, la jalousie sont inévitables. Mais j'avais appris à les réprimer. Mes parents avaient aussi peur du futur. Alors on développe des habitudes d'anxiété, de peur et de souci. Ce que je ressentais, c'était un sentiment assez prononcé de séparation et d'isolement.

Dans les monastères thaïs, les Thaïlandais sont vraiment aimables, ils sont gentils. Ils m'ont traité avec beaucoup d'amabilité, beaucoup plus que comme j'avais été traité aux Etats-Unis par les Américains.

Le son du silence, je n'ai pas vraiment appris à le développer jusqu'à ce que j'arrive à Londres. Je suis arrivé dans cette maison à Londres, qui était notre premier monastère.

À Londres, le contraste était saisissant, de la jungle thaïlandaise à la frénésie urbaine, je me suis retrouvé dans cette métropole. Entre autres choses je devais participer à des réunions tendues du comité qui soutenait le monastère, ce comité était formé par des gens qui ne s'entendaient pas. Il y avait deux factions qui étaient constamment à se quereller. Et moi, je me retrouvais au milieu et je trouvais ça vraiment désagréable.

Finalement, un jour, c'était un jour ensoleillé, j'étais en train de marcher dans une rue assez animée, avec beaucoup de magasins et de circulation, et tout à coup, ce son du silence m'a envahi, pour ainsi dire, au milieu de cette rue, en plein cœur de Londres.

Ce que j'ai appris à faire, c'est de rester avec ce son du silence. Quand je maintenais cette présence, cette conscience du son du silence, la souffrance disparaissait.

Je suis retourné dans mes réunions, et j'ai appris à y rester avec le son du silence. Ce n'est pas un silence qui exclut quoi que ce soit. C'est un silence qui me donnait une perspective depuis laquelle je pouvais vraiment écouter, être le témoin de ce qu'il se passait sans y être impliqué. Depuis cette ouverture, la solution m'est venue, j'ai mis à la porte certaines personnes.

Cette conscience, ce silence pur, n'est pas un son, en ce sens qu'il n'est pas soumis à l'impermanence. Ce son du silence, c'est vraiment la conscience pure. Ce n'est pas la conscience sensorielle, celle qui apparaît et disparaît sans cesse. Cette conscience, c'est la raison pour laquelle nous sommes là.

C'est d'elle qu'émane tout ce que nous sommes : ces formes, ces corps, ces esprits.

Ordinairement, nous sommes prisonniers du corps, de l'esprit, au lieu de nous souvenir de notre vraie demeure, cette pure conscience.

Je voudrais encore ajouter quelque chose :

À la naissance, le bébé baigne dans la conscience, sa conscience est pure. Puis, peu à peu, il se laisse conditionner par ce qu'il perçoit, ce qu'il ressent, voit, entend, apprend. Cette innocence originelle, cette conscience pure s'estompe. Avec le temps on perd cette conscience pure.

En grandissant, nous sommes conditionnés par notre famille, nos amis, nos proches, la société et nous apprenons à nous identifier avec ce que nous ne sommes pas.

Vipassana, c'est précisément la méthode pour retourner à notre vraie demeure, c'est quelque chose de merveilleux.

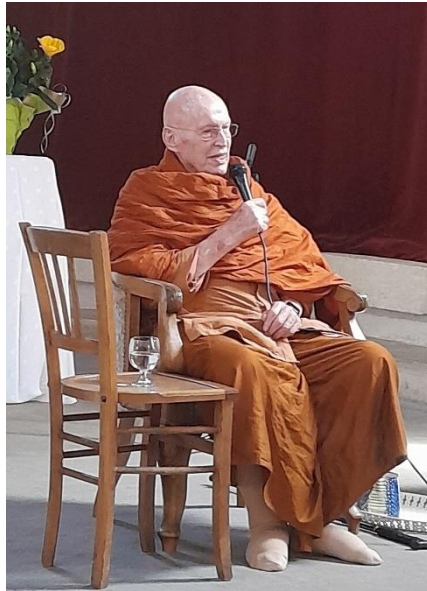
Ce n'est pas un espace d'état terne et mort, un état de rien du tout, d'absence. Mais c'est une Présence constante, toujours accessible, à laquelle nous pouvons revenir à tout moment.

C'est vraiment notre vraie demeure.

Je crois que l'étape suivante, c'est un repas qui est généreusement offert par Dhruv et Anne-marie. Donc on va juste offrir une bénédiction.

Bénédiction





Saint Cézaire

Entretien

Je voudrais partager avec vous comment j'ai découvert le livre de Salim Michael.

Lorsque je suis arrivé en Angleterre, la société bouddhiste de Londres organisait chaque année un camp d'été dans une région située juste au nord de la capitale. Ils disposaient d'une petite librairie et m'ont invité à parcourir leurs ouvrages, en me proposant de prendre avec moi ceux qui m'intéressaient.

C'est ainsi que j'ai trouvé ce livre, dont la couverture avait une image de Bouddha et qui portait le titre « La Voie de la Vigilance Intérieure » de Salim Michael, et surtout, c'était pour moi la première fois que je tombais sur quelqu'un qui parlait du son du silence.

J'avais pris conscience de ce son mystique, le son du silence, pourtant ce n'est pas quelque chose qui se trouvait dans les textes de références bouddhistes. En tant que bouddhiste, j'avais appris que toutes les conditions sont impermanentes. Au début, je me disais donc que ce son devait lui aussi être impermanent. Mais en l'observant attentivement, je me suis rendu compte qu'il était en réalité continu, et que ce qui était impermanent, c'était l'attention que je lui portais.

Je pouvais m'engager dans les activités quotidiennes, être pris par les habitudes de la vie mondaine et pourtant je me suis rendu compte que ce son du silence était en fait le décor dans lequel toutes ces choses survenaient, c'était quelque chose qui n'avait ni début ni fin.

Ce son du silence est devenu pour moi un point d'ancrage précieux, en particulier durant les deux premières années que j'ai passées à Londres, au Hampstead Vihara.

Venant directement de la jungle thaïlandaise, je me suis retrouvé plongé dans l'agitation d'une grande métropole, confronté à des

réunions où les membres de la fondation qui nous avaient accueillis ne cessaient de se disputer, de se chamailler, de se quereller, de s'injurier, de se traiter mutuellement avec mépris. Je me sentais perdu, ne comprenant pas toujours ce qu'on attendait de moi, et une immense frustration montait en moi, au point que je n'avais qu'une envie, c'était de retourner en Thaïlande.

Un après-midi, alors que je marchais le long de la grande rue principale, le son du silence m'a soudain envahi, submergeant mon être. J'ai compris qu'il pouvait servir de point de référence neutre, un espace intérieur depuis lequel je n'étais plus obligé de choisir un camp dans ces conflits, ni de réagir en fonction de mes émotions ou de mes tendances habituelles, des tendances émotionnelles qui faisaient surface à l'intérieur, qui étaient influencées par ce que je voyais, ce que j'entendais. Grâce à lui, je pouvais écouter sans résistance, sans réactivité, sans aversion, sans ce besoin de fuir les réunions. Ce son du silence m'a permis de rester présent, dans une position d'écoute neutre et ouverte, plutôt que de me laisser emporter par mes réactions.

C'est ainsi que j'ai commencé à utiliser consciemment le son du silence comme support à partir du moment où je vivais en Angleterre.

Quand j'étais en Thaïlande, j'ai dû apprendre une langue différente, j'ai dû apprendre les points d'entraînement de la vie de moine, mais c'est en Angleterre que j'ai commencé et vraiment intégré cette expérience du son du silence dans ma méditation.

Je passais de longs moments juste assis à l'écouter, c'est devenu mon refuge. Je me suis rendu compte que c'est ce que je suis vraiment, ce silence, ma véritable nature.

On peut l'appeler silence, amour, pureté. C'est quelque chose qui ne meurt jamais, qui ne s'arrête jamais, qui ne change pas.

Cette réalisation m'a permis d'être simplement présent, sans avoir à m'identifier comme maître, comme bouddhiste ou comme américain.

J'ai développé ma pratique au cours des soixante années passées, sur la base des quatre nobles vérités enseignées par le Bouddha. J'étais curieux d'explorer ça.

Après que le Bouddha ait atteint son Éveil, il a enseigné ces quatre nobles vérités à ses cinq compagnons et la première noble vérité c'est ce constat : il y a la souffrance. Ce constat est une phrase qui est profonde, à laquelle on peut se connecter.

En tant que chrétien, j'avais été éduqué dans la croyance en Dieu, on était obligé de croire en Dieu, c'était un commandement, et je ne savais pas quoi faire de cette injonction. J'ai demandé à ma mère, au prêtre, mais les descriptions qu'ils m'en donnaient ne résonnaient pas en moi. Cette injonction me semblait abstraite, difficile à saisir.

En revanche cette première noble vérité, la vérité de la souffrance est une expérience directe, accessible ici et maintenant.

Dans ma vie monastique, j'ai eu la chance de rencontrer Ajahn Chah, un maître exceptionnel qui enseignait à partir des quatre nobles vérités.

En explorant la réalité, j'ai réalisé que tout est impermanent, l'impermanence de tous les phénomènes. On peut se rendre compte que tout ce que l'on perçoit par le biais des cinq sens : la vue, l'ouïe, l'odorat, le goût, le toucher, ce que l'on ressent, les émotions, tout change constamment. Il n'y a pas de stabilité dans un monde qui est en constant changement.

Les quatre nobles vérités ne sont pas un enseignement auquel il faut croire. C'est quelque chose qu'il s'agit de réaliser, de comprendre. Quand on parle de *vipassana* c'est une pratique qui mène à la réalisation de la souffrance, de son apparition et de sa cessation. La souffrance est impermanente, elle s'arrête.

En contemplant la souffrance, il ne s'agit pas de se focaliser sur la souffrance extérieure, mais d'investiguer celle qui habite notre monde intérieur : explorer les émotions, les frustrations, les colères, la jalousie, la tristesse, la cupidité, tous ces phénomènes qui apparaissent dans notre cœur et disparaissent.

Nous vivons dans un règne de désirs, et notre conscience sensorielle est par nature impermanente, car les sens eux-mêmes sont impermanents.

Je parle par expérience personnelle quand je dis que la vue baisse. Quand on fait l'expérience de la conscience par le biais des sens c'est une expérience impermanente.

La conscience qu'on est invité à reconnaître et à réaliser, est ce qu'on appelle la conscience pure, ce son du silence. C'est une conscience qui est au-delà du langage. Le langage c'est quelque chose d'impermanent, créé, alors que la conscience pure, ce son du silence, c'est quelque chose qui n'a pas été créé, qui est toujours présent ici et maintenant.

Si la conscience n'existait pas, il n'y aurait pas d'espace, car l'espace n'a pas de forme. Cette conscience n'a ni langage ni forme.

Quand on observe les quatre éléments – terre, eau, air, feu – on voit qu'ils manifestent la forme par le biais de la conscience dans l'espace.

Il s'agit surtout de réaliser que ce son du silence dépasse vraiment le langage. C'est le silence lui-même, pur et entier. Ce n'est pas du nihilisme, ce n'est pas une destruction, mais une véritable extase. Et c'est là, dans ce son du silence, que la souffrance cesse.

Ce son, on l'appelle le son du silence, on l'appelle la conscience, le *Dhamma*, tous ces mots désignent la même chose.

Dans le bouddhisme on prend refuge dans le *Dhamma*. Le mot *Dhamma* appartient au langage, c'est un mot qui a été créé. On appelle ça un refuge. Mais quand on parle du *Dhamma*, on parle de cette conscience pure. Alors à ce moment-là ce refuge devient quelque chose de beau, de magnifique, quelque chose dans lequel on peut prendre refuge, qui va au-delà de ces formules qu'on récite en pali ou en sanscrit.

Questions-réponses

Question : La semaine dernière, Luang Por vous avez parlé du son du silence et ça m'a frappé parce que vous en avez parlé presque comme une expérience d'Éveil, alors que d'habitude les gens qui parlent du son du silence en parlent comme d'un son aigu continu, un son quoi. Et aujourd'hui, de la même façon, vous en parlez comme la même chose que la conscience pure, c'est au-delà d'un son, ce n'est pas un son, c'est autre chose, et ça c'est la première fois que j'entends parler du son du silence comme ça, c'est complètement différent.

Luang Por : Un son c'est quelque chose qu'on entend, alors que si on se bouche les oreilles ou qu'on plonge sous l'eau, on ne perçoit plus les sons, mais le son du silence, lui, on l'entend encore.

Les sons ont un début et une fin et dépendent des sens. Même en devenant sourd, on peut encore entendre le son du silence. Je sais de quoi je parle, car mon ouïe commence à décliner, et pourtant, j'entends toujours le son du silence.

Dans la vie moderne, beaucoup de gens s'intéressent à la conscience et se demandent ce que c'est.

Ce n'est pas quelque chose à chercher ailleurs, car elle est ici et maintenant.

Ce que nous croyons être, nos identités, nos jugements, nos pensées, le fait que vous soyez un homme ou une femme, bon ou mauvais, que vous avez raison ou tort, tout ça ce sont des conditions qui mènent à la souffrance. Alors que le son du silence, en revanche, est la fin de la souffrance qui se manifeste quand on a la réalisation de cette conscience pure.

Dans les enseignements en pali, les références à la conscience pure sont rares, car les textes parlent surtout de la conscience sensorielle.

Pourtant le Bouddha parle de cette conscience qui n'a ni début ni fin, sans caractéristique, qui est simplement radieuse, c'est l'extase. Cette conscience pure est présente ici et maintenant.

Quand on réalise cette conscience pure, l'intérêt pour le monde des sens perd de son importance.

Toutes les conditions du monde mènent à se faire du souci pour le futur, du remord et de la culpabilité vis-à-vis du passé, à faire l'expérience de difficultés relationnelles, tout ça ce sont des choses qui appartiennent au monde. Mais notre vraie nature n'est pas là-haut dans le ciel, comme on nous l'a souvent enseigné dans le christianisme, où Dieu est présenté comme une figure lointaine paternelle et jugeant, avec laquelle on ne peut pas rentrer en contact.

Alors que la pure conscience est présente ici et maintenant. Elle n'est ni bonne ni mauvaise, ni juste ni fausse, elle est pure et nous unit tous. Tous nos problèmes et identifications cessent en elle.

Donc on peut dire que Dieu c'est cette conscience pure, ce n'est pas cette figure paternelle qui est là-haut dans le ciel qui nous juge.

Pour quelqu'un issu d'un milieu chrétien, réaliser cela est un grand soulagement. Il ne s'agit pas de croire, mais de faire l'expérience par soi-même.

Question : Dans la perspective de s'ouvrir à cette conscience pure, hormis le son du silence, Luang Por pourriez-vous nous conseiller d'autres ressources ou d'autres pratiques ? Dans les enseignements parfois on nous parle de développer la concentration, les absorptions etc. Est-ce que c'est vraiment utile ou finalement la simplicité de ce qui vient d'être exposé c'est notre perspective de pratique ?

Luang Por : Au début on commence souvent par la conscience de la respiration, ce qu'on appelle *ānāpānasati*, c'est souvent comme ça que c'est enseigné parce que la respiration est toujours présente ici et maintenant, avec nos peines, avec nos joies, toutes ces choses que l'on peut ressentir ici et maintenant.

Cet enseignement de base, *ānāpānasati*, la conscience de la respiration, nous permet de calmer le flot des pensées. À mesure que l'on observe la respiration, les pensées commencent à se calmer. Du

fait de l'habitude obsessive de réfléchir, de penser tout le temps, on utilise la respiration pour développer la concentration et des absorptions méditatives peuvent en découler. Mais ces absorptions restent conditionnées, dépendantes du silence et de la tranquillité extérieure. Cela peut mener à des états d'esprit très très tranquilles mais qui sont aussi facilement dérangés.

On pourrait prendre l'exemple des retraites où tous les paramètres sont sous contrôle, on peut observer les gens qui viennent de leur vie active, les premiers trois jours les gens restent assez agités, mais au bout de trois jours les pensées obsessives commencent à se calmer.

Le son du silence, lui, est tout simplement apparent ici et maintenant. Dans ce contexte on se trouve être des créatures pensantes, qui avons reçu une éducation, on a des opinions sur ce qui est bien ou mauvais, sur ce qui est juste ou faux.

Nous adhérons aussi à ce concept du temps comme réalité absolue : ce qu'il s'est passé hier, ce qu'il adviendra demain. Pourtant, ce qui est arrivé hier n'existe plus, c'est seulement un souvenir. Et ce que nous croyons savoir de demain n'est, ici et maintenant, qu'une projection de notre imagination.

Je me réfère à cette petite phrase que j'utilise souvent : « *Le futur c'est l'inconnu, le passé ce sont des souvenirs et tout ce qu'il nous reste maintenant c'est notre capacité à connaître le présent tel qu'il est.* »

Le problème avec de nombreuses techniques enseignées dans le *vipassana* c'est que ce sont des techniques qui ne viennent pas explorer et remettre en question cette vue de soi, *self view*, l'identité de soi à laquelle on s'attache. *Vipassana* permet de développer la concentration et toutes sortes de choses, mais ne met pas vraiment à l'épreuve cette perception de soi, ce point de vue de soi.

Alors que reconnaître l'impermanence est particulièrement utile parce que l'impermanence, elle, est indéniable. On regarde autour de soi, tout ce qu'on voit, ce qu'on entend, ce qu'on sent, ce qu'on goûte, ce qu'on touche, les émotions, les pensées, toutes ces choses sont toujours en perpétuel changement, c'est un monde d'instabilité,

de changements constants, et c'est quelque chose que chacun peut observer par lui-même.

Cette nature qui nous entoure et dont nous sommes faits est, par essence, changeante. Il n'y a aucune stabilité à y trouver. On parle de changements climatiques, d'incendies, de famines, d'inondations, on pourrait se demander pourquoi il est si difficile de trouver des solutions politiques durables à ces défis, pourquoi nous n'avons pas des gouvernements fondés sur la sagesse ? Mais toutes ces aspirations ne sont que des idées, des idéaux... et les idées, les idéaux, eux aussi, changent. Avec chaque génération, les idéaux se transforment.

J'ai quatre-vingt-onze ans maintenant, je vis dans une communauté de moines dont la plupart sont plus jeunes que moi et parfois je suis complètement stupéfait de voir comment les gens fonctionnent. Ils sont d'une génération vraiment différente. Moi j'ai grandi après la grande dépression et j'ai vécu pendant la seconde guerre mondiale, tout ça pour moi sont des souvenirs. Alors que pour la plupart d'entre vous ici dans cette pièce c'est de l'histoire ancienne déjà.

Je voudrais parler aussi de *anatta*, le non soi : qu'est-ce que c'est ? *Anicca* l'impermanence c'est vraiment évident, mais dans ma pratique je me demandais *anatta* qu'est-ce que c'est ? Parce qu'il me semble que c'est moi qui suis témoin de l'impermanence, c'est moi qui suis capable de connaître l'impermanence.

Ces enseignements *vipassana*, ces techniques enseignées sont de bons enseignements, de bonnes techniques à utiliser au début, mais au bout d'un moment il faut lâcher prise.

La vraie pratique c'est cette réflexion sur l'impermanence et la réalisation du son du silence, c'est la réalisation de ce non soi. Il n'y a pas de personnalité dans le son du silence. Quand on est dans le son du silence, la personnalité, l'identité disparaît. Notre vraie nature c'est ce silence, c'est le *Dhamma*, c'est cette conscience pure, ce n'est pas ce corps qui a quatre-vingt-onze ans qui vieillit, et qui s'étiole, ni cette personnalité.

Quand j'étais en Thaïlande, j'ai reçu des titres. Le roi m'a conféré des titres qui sont assez impressionnants, mais toutes ces choses-là moi je les vois comme des phénomènes complètement vides. Je n'ai pas besoin d'un titre parce qu'à la base je ne suis rien, je ne suis personne, je suis juste cette conscience pure, cette immortalité.

Les gens me demandent si j'ai peur de la mort ? Mais non, au contraire, je me réjouis parce que la conscience pure c'est quelque chose qui ne meurt pas. À quatre-vingt-onze ans l'expérience d'un corps peut être difficile. Le corps est lourd, la vue baisse, l'ouïe n'est plus pareille, l'expérience du corps diminue. Ce à quoi j'avais l'habitude de m'identifier est maintenant vieux, c'est quelque chose qui est doucement en train de disparaître.

Mais le silence lui est parfait, toujours. Ce qui meurt c'est ce corps, ce n'est pas quelque chose auquel il faut s'accrocher et s'identifier.

La troisième noble vérité, *nirodha*, la cessation de la souffrance, c'est quelque chose qui nous montre la fin de la souffrance, c'est quelque chose qu'on peut reconnaître alors qu'on est encore jeune.

Personne ne parle de ça, le monde nous dit qu'il faut devenir quelqu'un, qu'il faut réussir, gagner de l'argent, devenir célèbre, trouver un partenaire, être heureux pour toujours... mais ce sont des idéaux, des illusions. Et les idéaux, les images sont des choses qui naissent et qui cessent.

La vieillesse est une souffrance, personne ne veut vieillir. Ce corps vieillit et meurt, mais la conscience pure elle, ne meurt pas, elle est notre refuge. Cette réalité ultime ne meurt pas, ce sont les illusions, les changements, l'instabilité qui meurent. Alors que la réalité ultime est au-delà de tout cela. C'est réellement un enseignement de sagesse que le Bouddha nous offre.

Question : Qu'est-ce que Ajahn Chah pensait du son du silence ? Comment il en parlait ? Est-ce qu'il en parlait ?

Luang Por : Ajahn Chah n'a jamais parlé explicitement du son du silence, mais quand je lui en ai parlé, il comprenait de quoi il s'agissait.

Le son du silence n'est pas un son. Le son c'est quelque chose qu'on peut entendre.

Quand j'enseignais les retraites à Amaravati, les gens essayaient constamment d'entendre un son et ça c'est le danger quand on parle du son du silence.

Alors maintenant je parle juste de la conscience pure et la conscience pure est silencieuse.

Un nouveau-né, c'est quelque chose qui est formé. La conscience, ici et maintenant, n'a pas de langage, tout comme un bébé n'a pas de langage, pas de souvenirs, pas de nom, pas d'éducation, un nouveau-né ne pense pas à demain. Un nouveau-né est une forme dans la conscience pure.

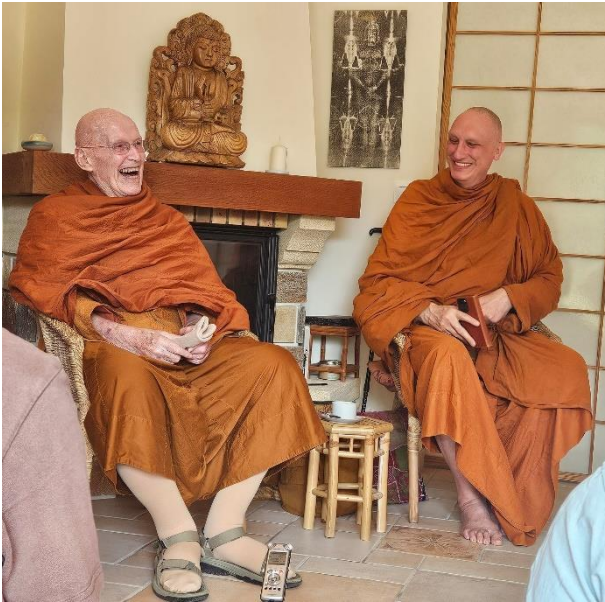
Les messages, nous les recevons plus tard, par l'intermédiaire de nos mères qui nous disent : « Tu es un petit garçon », « tu es une petite fille ». C'est à partir de ces mots que se construit notre identité. La conscience pure n'est pas à l'intérieur du bébé, dans le nouveau-né. C'est le nouveau-né qui se trouve dans la conscience pure.

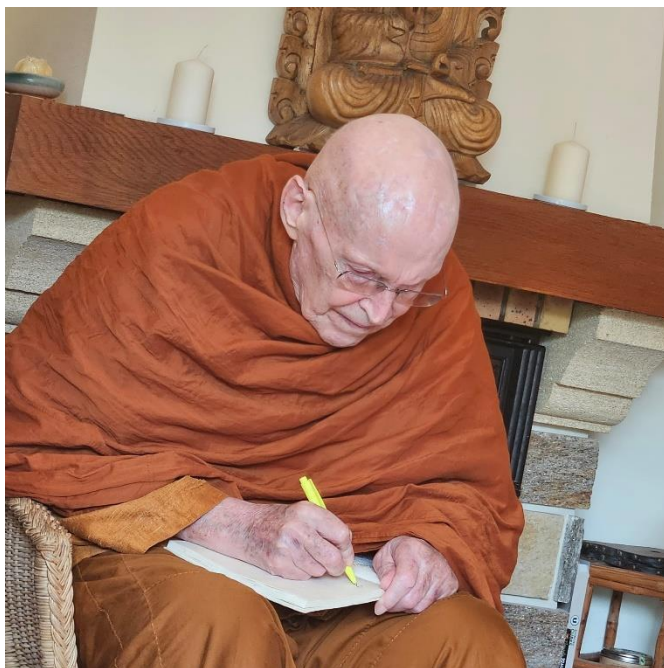
Pour conclure, je peux dire que « La Voie de la Vigilance Intérieure » de Salim Michael a été pour moi un trésor inestimable. J'ai vraiment beaucoup de reconnaissance pour ça.

Vous êtes tous invités à venir nous rendre visite à Amaravati. L'Angleterre ce n'est pas si loin.

Bénédiction







4 June 2025
Ajahn Sumnath

Table des matières

Ségries.....	7
Entretien.....	7
Questions-réponses	12
Saint Cézaire	22
Entretien.....	22
Table des matières.....	35

Enseignements du Refuge n°37

Entretiens

Luang Por Sumedho

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

www.refugebouddhique.com

ISBN : 978-2-489031-00-3