

Les Livrets du Refuge



Paix et Sérénité

Ajahn Liem Thitadhammo

Textes choisis n°23

Paix et Sérénité

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

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

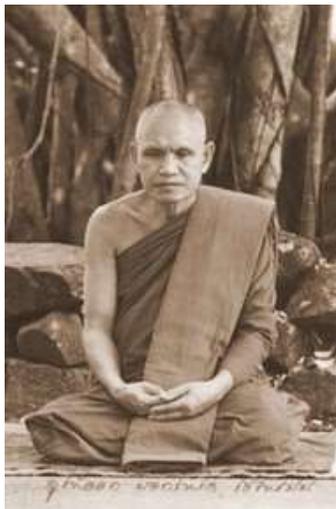
La distribution gratuite de ces livrets est rendue possible grâce à
des dons individuels ou collectifs spécialement affectés à la
publication des enseignements bouddhistes.

Les textes contenus dans ce livret sont une traduction de :

Santi
The ways of the Peaceful
No worries
Walking with awareness
From Darkness to the Light

disponibles en anglais sur le site forestsangha.org
et en français sur le site dhammadelaforet.org

Ajahn Liem Thitadhammo



Ajahn Liem Thitadhammo, moine bouddhiste dans la Tradition de la Forêt thaïlandaise, est né dans la province de Sri Saket, au nord-est de la Thaïlande, le 5 novembre 1941. Après avoir été ordonné moine, à l'âge de vingt ans, il pratique et étudie dans plusieurs monastères de village, toujours dans la région du nord-est, avant de se rallier à la Tradition de la Forêt en 1969. C'est à ce moment qu'il entreprend sa formation sous la direction d'Ajahn Chah – ce maître de méditation qui devint, plus tard, l'un des plus célèbres du pays et dont la

réputation et l'influence se sont répandus dans le monde entier jusqu'à ce jour. Très vite, les capacités de méditation d'Ajahn Liem font de lui l'un des disciples les plus avancés d'Ajahn Chah.

Lorsque celui-ci tombe gravement malade, en 1982, c'est à Ajahn Liem qu'il confie la direction du monastère. Plus tard, quand la maladie s'aggrave et qu'Ajahn Chah n'est plus en mesure de parler, la communauté monastique de Wat Pah Pong nomme Ajahn Liem abbé du monastère. Il remplit cette fonction depuis lors, en maintenant intact l'héritage du Dhamma enseigné par Ajahn Chah et en formant, comme lui, moines, nonnes et disciples laïcs.

Peu après son soixantième anniversaire, environ dix ans après la mort d'Ajahn Chah, le roi de Thaïlande lui a conféré le titre honorifique de Tan Chao Khun Visuddhi-Samvara Thera. Pour la communauté monastique de Wat Pah Nanachat, le monastère international créé à l'initiative d'Ajahn Chah, tout près de Wat Pah

Pong, Ajahn Liem n'est pas seulement un guide et un maître aimé et respecté ; ces dix dernières années, c'est également lui qui a été le « précepteur » pour toutes les cérémonies d'ordination des nouveaux moines.

En rendant visite à plusieurs monastères à l'étranger, Luang Por Liem a commencé à étendre son propre engagement dans la pratique bouddhiste à de nombreux pays au-delà de la Thaïlande.

Les Livrets du Refuge

Paix et Sérénité

Ajahn Liem Thitadhammo

Traduction Jeanne Schut

Textes choisis n°23

Veillez sur votre esprit

Enseignement donné aux moines et novices de Wat Nong Pah Pong en 1991. Ajahn Liem raconte les expériences vécues lors des premiers mois qu'il a passés au monastère sous la direction d' Ajahn Chah, en 1969.

Les principaux enseignements du Bouddha sont vraiment très vastes mais nous pouvons les considérer simplement comme des moyens habiles ou des outils pour pratiquer. En ce qui me concerne, j'ai eu la chance de pouvoir m'appuyer sur les vertus spirituelles de mon vénérable maître, Ajahn Chah, à partir de 1969 et jusqu'à la fin de sa vie. C'est en 1969 que je m'en suis remis à lui en devenant son disciple. Quand on est encore trop faible pour ne s'appuyer que sur soi, que l'on n'a pas assez de force mentale pour s'aider soi-même, on a besoin de trouver quelqu'un sur qui s'appuyer. Ainsi donc, je m'en suis complètement remis à Ajahn Chah, cette année-là, non seulement en m'aidant des enseignements et des conseils qu'il dispensait, mais aussi en bénéficiant des lieux – ce monastère, qu'il dirigeait de telle sorte qu'il soit pour nous source d'inspiration et de motivation dans notre pratique. Je suis arrivé cette année-là, juste avant la retraite des pluies, après une recherche pénible et parsemée d'obstacles.

Jusque-là, j'avais suivi une voie plutôt insatisfaisante et sans but précis. Maintenant j'aspirais vraiment à changer d'orientation pour être en accord avec les principes transmis par le Bouddha. J'avais cherché des maîtres de la Tradition de la Forêt dans de nombreux endroits, en me demandant ce que je voulais vraiment faire de ma vie. J'avais eu l'occasion de voir ce qui se vivait dans le monde avec les personnes de ma famille : elles se fourvoyaient sans cesse dans les mêmes problèmes et je ne voyais pas comment les choses pouvaient s'améliorer. En constatant que leur vie était noyée dans la

confusion et l'illusion, j'avais compris que je devais essayer de mener la vie d'un moine pour réussir à mettre fin à de telles situations.

J'ai alors essayé de trouver un enseignant, un maître ou, au moins, d'étudier les différentes méthodes généralement disponibles dans les communautés où je vivais. Avec mes amis moines, j'ai commencé à étudier les Écritures, en particulier l'*Abhidhamma*¹ et j'ai acquis pas mal de connaissances dans ce domaine. Comme ce texte est fondé sur des principes et des faits très clairs, sa structure générale se prête bien à l'étude. Lorsqu'on l'a assimilé, on peut facilement en parler. Cependant, pour ma part, même quand j'ai été capable de bien parler de l'*Abhidhamma*, j'étais toujours dans la confusion la plus profonde et dans un état d'esprit bien loin de la libération. Mes études m'avaient laissé un sentiment de flou et j'étais vidé de toute énergie. Constatant que cet état n'était pas en accord avec mes aspirations, j'ai décidé de venir ici, dans la province d'Ubon.

Juste avant, j'étais allé à Wat Pah Sung Noen pour me former à la méditation. L'abbé, Ajahn Mee, était un maître de méditation mais il était déjà assez âgé. Quand je suis arrivé à son monastère, dans la province de Korat, il m'a dit que sa condition physique se détériorait très vite et qu'il ne pourrait pas me donner d'enseignements. Il a ajouté que je devrais chercher un autre lieu où je rencontrerais peut-être un bon maître. Je suis resté auprès de lui quelque temps et puis je suis venu à Ubon. Là, j'ai entendu parler de la réputation d'Ajahn Chah et j'ai eu envie de jeter un coup d'œil à son monastère.

Quand j'ai rencontré Ajahn Chah pour la première fois et que je suis allé lui rendre hommage, j'ai vu le monastère, avec ses règles de conduite, et j'en ai été très content et inspiré. Je me suis dit :

¹ Litt. « la doctrine spéciale ». C'est la dernière partie des textes canoniques, le *Tipitaka*. Elle est consacrée à des exposés psychologiques et philosophiques basés sur les enseignements du Bouddha.

« Voilà ce que sont les vraies normes de la pratique ». Je suis retourné chez mon ancien maître pour prendre congé et terminer mes obligations auprès de lui afin qu'il n'ait pas à se préoccuper davantage de ce que j'allais faire. Il a écrit une lettre me transférant à Ajahn Chah comme preuve que je n'étais pas un vagabond essayant de fuir après avoir commis un quelconque délit.

En lisant cette lettre, Ajahn Chah a dit : « Voyons d'abord comment se passe ta pratique, puisque tu es venu ici avec l'intention de pratiquer. Nous ne nous connaissons pas ; je ne sais pas qui tu es ni si tu as des problèmes particuliers. » Mais il m'a permis de rester et m'a alloué un *kouti*², de sorte que j'avais un endroit pour m'abriter du soleil et de la pluie. Il faut dire que ce *kouti* était très éloigné des autres et qu'il n'avait aucune commodité, de sorte que je devais marcher assez loin quand j'avais besoin d'aller aux toilettes. À cette époque, il y avait très peu de toilettes à Nong Pah Pong, seulement deux ou trois pour une quarantaine de moines et novices. Cette année-là, si je me souviens bien, quarante-sept moines ont passé la retraite des pluies à Nong Pah Pong et je n'en connaissais aucun. En fait, je ne m'intéressais à personne. Il me semblait que tous ces moines étaient venus faire ce qu'ils avaient à faire pour progresser dans leur pratique en solitaire, donc je ne me suis pas intéressé à eux. Je ne connaissais même pas leur nom ; cela ne me concernait pas. Tout ce que je souhaitais, c'était accomplir mes tâches et mes obligations, et puis suivre les instructions de pratique et les observances. Voilà ce qui m'inspirait et me motivait.

Au moment de l'entrée dans le Vassa³, Ajahn Chah a donné des conseils et des enseignements pour nous guider dans notre pratique. Tous les moines étaient désireux d'améliorer leur comportement et de changer leurs habitudes. Ajahn Chah nous encourageait à

² Petite hutte dans la forêt où les moines peuvent dormir et méditer en solitaire.

³ Le début de la retraite des pluies qui va de la pleine lune de juillet à celle d'octobre, soit 3 mois lunaires.

travailler sur nous-mêmes tandis que nous accomplissions nos tâches et nos obligations communautaires. Il nous faisait faire toutes sortes de travaux d'entretien et de pratique. À cette époque, à Wat Nong Pah Pong, le septième et le quatorzième jour du cycle lunaire, toutes les feuilles devaient être balayées. Le balayage était une obligation à laquelle nul ne pouvait échapper. Nous devions finir en deux heures. Il faut dire que la surface du monastère n'était pas aussi étendue qu'aujourd'hui ; elle couvrait environ l'espace qu'il y a devant notre salle de méditation⁴ actuelle. Nous balayions simplement depuis la *sala* jusqu'au hall des ordinations. Il n'y avait pas beaucoup d'arbres et ceux qu'il y avait étaient petits, donc c'était vite fait.

À quatre heures de l'après-midi, une cloche appelait moines et novices à se retrouver pour méditer ensemble. Généralement, pour ces temps de méditation, Ajahn Chah arrivait trente ou soixante minutes plus tôt et commençait à méditer. Ces assises étaient une chose que j'étais heureux de faire. J'étais bien motivé, d'autant que j'avais déjà pris l'habitude de pratiquer la méditation une fois par jour pendant au moins une heure ou un peu plus. Je m'asseyais donc en méditation. Je m'asseyais mais je n'en retirais pas grand-chose car mon esprit préférait généralement vagabonder dans toutes les directions. Il ne se posait jamais et ne cessait de produire des pensées. Malgré tout, j'arrivais dans la salle de méditation avant les autres, de même qu'un autre moine, Ajahn Maha Samran. Nous commençons tous deux à méditer avant l'heure. Ajahn Maha Samran arrivait environ quinze ou vingt minutes avant la cloche et je faisais de même, jour après jour. Il était bon de s'asseoir avant que la cloche sonne. Nous n'avions plus aucune tâche à accomplir, de sorte que, à partir du moment où nous nous asseyions (entre quatre heures et quatre heures et demie) jusqu'au début des récitation du soir, nous disposions d'un peu plus de deux heures, ce qui était parfait. Parfois garder si longtemps la posture assise me

⁴ Ou *sala*, comme il est dit plus bas.

faisait un peu mal mais je n'y prêtais pas attention. Tout ce qui m'intéressait, c'était de continuer à m'entraîner tout le temps.

Je n'avais aucune attirance pour les boissons chaudes ou les tisanes⁵ qui étaient offertes de temps en temps. Elles stimulent les intestins et devoir aller aux toilettes la nuit pouvait être assez compliqué. Je n'en avais aucune envie, de sorte que je ne me joignais pas aux autres quand ils en prenaient. Après les récitations du soir, j'allais directement à mon *kouti*. Je n'avais pas beaucoup de contacts avec mes compagnons dans la vie monastique et je n'en souhaitais pas vraiment. Je me disais : « Je préfère retourner à mon *kouti*, le lieu qui m'a été assigné. » Je n'allais jamais ailleurs, au *kouti* des autres moines, par exemple ; je restais simplement dans le mien. Quand je quittais le *kouti*, c'était pour aller dans la salle de méditation et quand j'en sortais, c'était pour retourner au *kouti*, sauf pour aller aux toilettes ou les nettoyer. C'est tout ce que je faisais, jour après jour. J'aimais bien ne pas parler avec les autres car, en retour, ils n'essayaient pas de bavarder avec moi. Cela me donnait un sentiment de liberté. Je me coupais ainsi de tous les problèmes qui peuvent naître des contacts sociaux. Personne ne recherchait ma présence et j'avais ainsi l'occasion de pratiquer seul, tranquillement.

Les tâches quotidiennes de nettoyage et de maintenance des habitations du monastère étaient généralement accomplies après le repas qui se terminait vers dix heures du matin. Retourner à mon *kouti* tout de suite après avoir quitté le réfectoire et commencer à le nettoyer était une occasion agréable de me détendre et me changer les idées. Cela permettait aussi de dépasser la torpeur qui vient souvent après manger. En fait, je ne mangeais pas autant que les autres et je finissais généralement avant eux. Je trouvais que

⁵ Le *samor* et le *makam-bom*, par exemple. Ce sont des tisanes de la médecine traditionnelle thaïlandaise qui facilitent la digestion et qui sont riches en minéraux et en vitamines. Ces boissons sont une exception à la règle des moines de ne pas manger après 12h (soleil au zénith).

manger beaucoup engendrait l'un des classiques obstacles à l'attention quand on est en méditation : mollesse et inertie pour le reste de la journée. Alors je mangeais juste ce dont mon corps avait besoin. Cela permet de se sentir léger, détendu et plein d'énergie.

J'essayais de garder mon *kouti* aux normes de maintenance instaurées par la règle monastique mais sans plus. J'avais une bouilloire remplie d'eau potable, un crachoir, mes vêtements de moine et mon bol – c'est tout. En ce temps-là, il n'y avait pas encore beaucoup de routes ni de circulation. Tout ce que l'on entendait, c'était un camion qui traversait régulièrement le village de Bahn Glang vers deux ou trois heures du matin. C'était le signal du lever car nous n'avions pas de réveil. Sans réveil, les moines étaient amenés à développer une vigilance de tous les instants. Ils devaient écouter les bruits d'animaux, comme le coq de forêt ou les oiseaux de nuit, pour deviner l'heure. Il arrivait parfois que l'on se trompe : croyant qu'il était trois heures du matin, on se levait à deux heures ou même à une heure et on commençait simplement sa journée à cette heure-là, sans retourner se coucher. Cela créait un sentiment de diligence dans la pratique et soutenait l'essence de la vie monastique qui exige que l'on soit présent à son propre esprit, jour et nuit. Même si je pratiquais ainsi, il m'arrivait parfois encore de me sentir peu sûr de moi ; inquiétudes et pensées critiques refaisaient surface. Ces choses arrivent quand on manque d'expérience. Si je laissais mon attention s'échapper, je ne me sentais pas à la hauteur. Alors, avant de m'endormir, j'établissais fermement mon attention et je me préparais à me réveiller. Ensuite, dès que j'avais conscience d'être éveillé, je me levais immédiatement. C'est une excellente pratique qui nous libère de la dépendance au réveil. Il faut entretenir le sentiment très simple d'être prêt à faire les choses au moment voulu, sans hésitation, sans préférence. Chaque jour, je consacrais au moins une heure ou une heure et demie à méditer en marchant. En me basant sur la lumière du soleil, je ne m'arrêtais que lorsque mon ombre tombait directement sur mes pieds. De telles pratiques ont éveillé ma

motivation pour maintenir seul les observances d'entraînement, mes propres pratiques quotidiennes et la routine du monastère.

Au bout d'un certain temps de cette vie à Wat Pah Pong, j'ai entendu Ajahn Chah donner un enseignement sur les trois caractéristiques de l'existence que sont *aniccā* (l'impermanence, le changement), *dukkha* (la souffrance ou l'insatisfaction) et *anattā*, (le non-soi ou impersonnalité). Il disait qu'il était bon de contempler ces trois caractéristiques parce qu'elles contrebalançaient les trois *vipallasa-dhamma* (distorsions des perceptions, pensées et opinions) et les erreurs de jugement que l'on peut faire en méditation quand on a des visions (*nimitta*). Les *nimitta* peuvent créer de la confusion dans l'esprit des gens, les éloigner de la réalité, et les faire dévier des enseignements et de la voie juste. Pendant plus d'une heure, Ajahn Chah a développé ce thème et donné des conseils appropriés. Vers vingt heures, lorsque nous nous sommes dispersés pour retourner à nos *koutis*, je me suis dit : « Les trois caractéristiques sont de bons principes pour en faire le fondement de sa pratique. C'est une bonne base. Quoi qu'il advienne, je vais enraciner mon travail dans la conscience des trois caractéristiques. »

C'est ainsi que j'ai pris la ferme décision de pratiquer la méditation sans interruption. Après les tâches quotidiennes, à l'heure où nous nous retrouvions, je méditais. De retour à mon *kouti*, je posais mes affaires personnelles et je méditais. Un agréable sentiment d'isolement s'est développé. Quand il y avait des sons, je les entendais en les considérant simplement comme des sons. Les réactions émotionnelles habituelles ont cessé de proliférer. Je commençais à avoir l'impression qu'il n'y en avait plus – en tout cas, c'était le sentiment que j'avais. L'attention – dans le sens d'une claire conscience que les choses se produisent selon des causes et des conditions – était bien présente mais je restais centré sur la pensée que cette expérience n'avait rien de sûr, que tout pouvait

changer, que d'autres expériences pouvaient se produire. C'est cette attitude que j'ai maintenue avec une totale présence d'esprit.

Pour ce qui concerne la routine quotidienne, j'avais la même détermination : si je devais me reposer ou dormir, je le faisais, mais quand il était temps de se lever, je me levais immédiatement. À un certain moment, j'ai adopté une pratique particulière : j'alternais mes heures de sommeil et de veille. Comme j'avais l'habitude de me coucher à 22h, je passais à 20h, par exemple, puis je me relevais à 23h ou à 1h du matin. D'autres fois, je me couchais à 1h du matin et je me relevais à 3h. Je m'entraînais à lâcher prise, encore et encore, à ne pas m'enliser dans des façons de faire, de ne pas m'habituer à prendre du repos ni à trouver du plaisir dans le sommeil. Je ne me permettais même pas l'excuse que cette pratique pouvait être mauvaise pour ma santé. Je savais où je voulais en venir et je pratiquais en conséquence jusqu'à sentir clairement la détermination en moi, au point de pouvoir dire : « Aujourd'hui, je dormirai deux ou trois heures » et ne pas même dépasser cette durée de dix ou vingt minutes. En général, je me réveillais environ cinq minutes avant ou après l'heure dite.

C'était un bon entraînement. S'exercer ainsi permet de se sentir pleinement conscient dans la pratique. En fait, cette année-là, tout s'est très bien passé. J'ai pu faire tout cela sans trop me préoccuper du monde extérieur. Je ne sentais pas le besoin de rencontrer des gens, pas même les personnes dont j'avais été proche – parents ou amis ; je n'y pensais pas. J'étais aussi détaché que quelqu'un qui n'aurait aucune famille, pas d'amis, pas de mère ni de père ; comme quelqu'un qui n'a plus rien dans ce monde et se contente d'exister en se reposant uniquement sur lui-même tout le temps. Je ne sais pas comment ces soucis ont disparu de mon esprit au point de devenir de lointains souvenirs mais c'était une bonne occasion de m'entraîner complètement seul, jour et nuit, alors j'ai continué ainsi.

Je n'allais pas souvent voir Ajahn Chah dans son *kouti*. Souvent, après les récitations du soir, certains moines et novices allaient le retrouver pour lui rendre hommage. On m'a rapporté qu'il demandait parfois où j'étais, mais malgré tout, je n'y allais jamais. Je voyais que, la plupart du temps, si les moines allaient le voir, c'était pour avoir des contacts pour être proches de lui, et je ne pensais pas que c'était une bonne chose. Pour moi, la manière juste de se rapprocher d'Ajahn Chah était de mettre en application les modes de comportement et de pratique qu'il enseignait. Donc j'allais très peu le voir, en vérité. Parfois il demandait : « Où est donc passé ce moine venu d'ailleurs ? Je ne le vois jamais ici. » Je savais qu'il posait la question mais je n'essayais pas d'entrer en contact avec lui pour autant. Je préférais me reposer sur ma propre motivation à pratiquer. Je me disais : « Pourquoi suis-je venu ici ? Qu'est-ce que je veux vraiment ? Est-ce que je veux être ami avec un maître et être proche de lui ? » En vérité, j'étais venu parce que je voulais pratiquer. L'endroit était parfaitement propice à l'isolement, alors je devais continuer à pratiquer de cette façon. Si les gens pensaient que j'étais distant et inamical, cela ne me gênait pas. Tout ce que je savais, c'était que pratiquer ainsi était pour moi une obligation, un devoir que je devais accomplir. D'ailleurs, c'était ce que nous voulions tous faire, au départ.

Ma pratique s'est développée régulièrement, tout au long du deuxième et du troisième mois de la retraite des pluies. Au début du deuxième mois, certaines choses se sont produites qui semblaient très positives – en fait, elles ne l'étaient qu'en partie. J'ai remarqué que, parfois, je me sentais bien et, d'autres fois, je me sentais mal. Alors je me suis demandé : « Pourquoi y a-t-il toujours ces états de bien et de mal ? » À force de me poser la question, j'ai compris que, si on souhaite que les choses se passent d'une certaine manière, on les juge « bonnes » et, dans le cas contraire, on les dit « mauvaises ». Est-il possible que seules les choses que l'on aime soient justes et que toutes les autres soient fausses ? Je me suis posé ces questions et j'ai regardé au fond de moi pour savoir ce qu'était

vraiment le désir. La façon dont s'expriment les désirs est caractérisée par ces ressentis de « bon » et de « mauvais ». Ce sont donc eux qui donnent naissance au désir. J'en ai donc conclu : « Pourquoi se préoccuper de ces ressentis ? On devrait plutôt s'engager à ne pas du tout s'y intéresser. La seule chose dans laquelle on devrait s'investir, c'est la pratique qui consiste à simplement être présent et conscient en toutes circonstances. » Telle est la devise que j'ai soutenue et appliquée sans cesse.

Au début du deuxième mois, toutes les expériences se sont mises en place : je voyais mes attitudes mentales et je savais dans quel état d'esprit j'étais, qu'il soit positif ou négatif. Je voyais le lien entre les états d'esprit et l'esprit, et je voyais le lien entre l'esprit et les états d'esprit. C'est ainsi que j'ai compris que l'esprit est une chose et que les états d'esprit en sont une autre. Quand on peut distinguer ce que l'on ressent, séparer les états d'esprit de ce qu'est l'esprit et, connaître et voir ainsi que son esprit et ses états d'esprit sont deux choses différentes, on voit « ce qui sait », ce qui reconnaît l'esprit et qui reconnaît les états d'esprit. Cela m'a permis de vivre tout ce qui se passait en étant pleinement éveillé ; je me sentais conscient et vigilant quand je dormais et quand j'étais réveillé. J'étais témoin de ce que je vivais, seul avec moi-même. Ce n'est pas comme si j'avais cherché à m'enfuir quelque part ou que j'étais distant. C'est plutôt que je suivais continuellement tout ce qui se passait, que les choses soient agréables ou désagréables. C'est ainsi que je le voyais. Je ne considérais pas cette expérience comme particulièrement « bonne » ; j'avais simplement le sentiment que ce que je faisais était assez bien pour me permettre de rester vigilant – c'est tout.

Cette expérience m'a rappelé un passage du *Dhammapada*⁶ qui m'avait fait une forte impression quand je l'avais étudié pour les examens sur le Dhamma. J'en ai souvent parlé dans le passé. J'ai

⁶ Le *Dhammapada* : Recueil de versets composé à partir des paroles et entretiens du Bouddha.

appris beaucoup d'autres passages mais celui-ci me revient très facilement à l'esprit :

« *Ceux qui domptent leur esprit
Seront libérés de l'emprise de Mara.* »

Comment se libère-t-on de l'emprise de Mara ? En observant l'esprit. C'est exactement ce que je pensais, alors j'ai observé de près mes différents ressentis. En parallèle, je continuais à poser mon attention sur un objet de concentration – je ne négligeais pas la pratique du *samādhi*. Il est nécessaire de maintenir aussi un objet de concentration. Je n'avais rien cherché de plus compliqué que l'observation de l'inspiration et de l'expiration. Observer le souffle a un impact sur l'esprit : il lui permet de dépasser les pollutions mentales et l'avidité. J'observais mon objet de concentration et j'observais les états par lesquels passaient l'esprit, aussi bien les états sains que les états d'esprit négatifs. Il y avait la connaissance claire de l'objet de méditation et la connaissance des états d'esprit. Les deux étaient réunis et ne se séparaient pas, que je sois en train de marcher, assis, debout ou couché. Cette expérience de pleine conscience était toujours présente.

Il y avait parfois aussi des états d'abattement et de découragement – cela faisait partie de l'expérience. Je me disais : « N'avoir aucun obstacle à affronter est impossible dans ce monde ; tout ne peut pas toujours être facile. Il faut supporter ces difficultés. Quoi qu'il advienne, il faut endurer et se reprendre. Il n'y a pas d'autre moyen. » J'essayais donc de me souvenir de cela et d'endurer patiemment. Il m'arrivait d'être dépassé par les entraves (*nivarana*). Elles étaient assez fortes. Je me sentais un peu comme un ballon de football dans lequel on tape d'un côté puis de l'autre. Quand le coup de pied était fort, tout allait trop vite et je n'arrivais pas à voir les choses clairement. L'esprit continuait à proliférer dans toutes les directions : il pensait au travail, aux activités ménagères, à la tournée d'offrande de nourriture. L'esprit était dans cet état-là mais je ne m'en inquiétais pas plus que cela. Je constatais

simplement qu'il en était là et je m'en tenais à ma compréhension selon laquelle il ne s'agissait que d'états d'esprit qui apparaissent, durent un moment puis disparaissent. Je les considérais comme des expériences, des symptômes que l'esprit affichait. En constatant l'effet que ces états d'esprit avaient sur l'esprit, je me disais : « Voilà ce que le Bouddha voulait dire quand il déclarait : 'L'esprit est ainsi'. L'esprit doit exprimer le bon et le mauvais ; on ne peut pas le blâmer pour autant. On ne peut pas dire qu'il est tout mauvais ni qu'il est tout bon. »

Je continuais donc à observer tout avec attention. S'il survenait quelque chose qui était vraiment au-delà de ma capacité d'endurance, je me disais : « C'est encore *aniccā, dukkha, anattā* ». Si on ne peut plus lutter, on se dit simplement : « *Aniccā, dukkha, anattā* » et on lâche tout, on laisse les choses être ce qu'elles sont. C'est ce que je faisais. Parfois c'était bien, dans la mesure où je me sentais inspiré par cette patience et cette endurance qui m'habitaient. Mais je n'élaborais pas ; je considérais simplement que cela faisait partie de la lutte incessante entre être capable de supporter et ne pas l'être. Ensuite, quand on a pu maintenir cette pratique pendant un certain temps, sans discontinuer, avec constance et détermination, tout commence à prendre du sens.

Il m'arrivait d'avoir des sensations très fortes de *pīti* (joie et félicité), aussi bien quand je marchais que lorsque j'étais assis ou couché. Je savais que cela ne signifiait pas grand-chose, même si ce ressenti de bonheur et de joie pouvait durer toute une journée et toute une nuit, quelle que soit ma posture. Je ne crois pas m'être laissé fourvoyer par ces sentiments agréables. Je rétablissais régulièrement mon attention et, comme l'avait dit Ajahn Chah dans ses enseignements, je dirigeais cette attention vers les principes des Trois Caractéristiques. J'avais une bonne mémoire et je pouvais parfaitement me rappeler ses paroles. D'ailleurs, c'est aussi ce que j'avais appris dans le contexte de mes études du Dhamma et de l'*Abhidhamma*. Je savais, au fond de moi, que ces principes

devaient vraiment être pris comme points de référence ; c'est le terrain sur lequel il faut se tenir lorsque de telles batailles sont menées. J'ai donc utilisé ces principes des Trois Caractéristiques comme critères pour évaluer le bonheur que l'on ressent dans ce type d'expériences. Je me disais aussi que le bonheur n'est jamais que du bonheur et qu'il est sujet au changement, comme tout le reste.

Pendant cette période, il n'y avait aucun état d'esprit lié aux désirs des sens ou éveillé par les contacts sensoriels. Cela ne se produisait tout simplement pas. J'étais comme un arbre immobile en l'absence de vent – complètement paisible en lui-même. Mes yeux étaient simplement des yeux et mes oreilles étaient simplement des oreilles ; les vagues de la sensualité n'avaient aucun impact sur eux. Je les prenais comme des fonctions spécifiques de l'esprit. Je n'y réagissais pas fortement et je n'accordais pas d'importance particulière à leurs caractéristiques.

Je continuais à pratiquer ainsi mais je m'autorisais aussi quelque repos. Cependant, quand je me reposais, je n'avais pas vraiment l'impression de me reposer. Je me sentais constamment sur le qui-vive. Au bout d'un certain temps, le sentiment de bonheur que j'avais eu pendant des jours et des jours, a fini par changer lui aussi. Parfois je ne sentais rien du tout et je me disais que c'était peut-être la voie de la libération. Ensuite, cela a tourné à la souffrance et au découragement ; tout me paraissait sombre, comme quand on avance dans le noir et qu'on ne trouve pas son chemin. Malgré tout, je maintenais une présence consciente. Juste cela. Que je sois debout, assis, en train de marcher ou couché, la souffrance était présente. Je ne sais pas d'où elle venait ni pourquoi elle se manifestait, mais je me demandais continuellement : « Qu'est-ce que cette souffrance ? » Finalement, en appliquant le principe que j'avais utilisé avant, lorsque je ressentais de la joie et du bonheur, je me suis dit : « Puisque cette souffrance est apparue, elle doit finir par disparaître ». Avec cette pensée, j'ai continué à être attentif à

tout ce qui se produisait pendant encore un jour ou deux et puis c'est passé ! Je ne savais pas si je devais rire ou pleurer, alors j'ai juste considéré cela comme une expérience en soi. Cela faisait partie du va-et-vient de la lutte pour le pouvoir, alors je l'ai accepté comme telle. Pendant tout ce temps, à aucun moment je n'avais négligé la routine monastique ni les tâches et les devoirs quotidiens qui m'incombaient. Ils étaient mon refuge.

En continuant à pratiquer ainsi, des transformations se sont produites d'elles-mêmes, la plupart du temps autour de 16h ou 17h – on dirait que les choses changent quand on sent que la journée se termine et que la nuit approche. Le changement arrive d'un seul coup, instantanément. Mais je ne l'ai pas pris comme quelque chose de spécial, seulement comme le résultat de la pratique. Je ne pensais à personne et, au monastère, il ne se passait rien, donc les choses ne pouvaient être apparues en lien avec une personne ou une chose extérieure. Je vivais dans un réel isolement et je continuais à pratiquer. Quand je sentais de la souffrance, je la regardais, je la suivais, je l'observais ; je savais à quel instant elle apparaissait, je savais quand elle était présente – mais, à aucun moment, je ne me laissais croire qu'il s'agissait de quelque chose de spécial. Je la considérais tout simplement comme une expression de la souffrance – une souffrance qui était apparue et qui se devait de disparaître du fait de sa nature impermanente. J'en arrivais au point d'avoir l'impression de ne me maîtriser qu'à moitié. Je me demandais si je devenais fou mais c'était impossible puisque j'étais pleinement conscient. J'ai donc continué à pratiquer ainsi tout seul.

C'est alors qu'Ajahn Chah annonça que moines et novices ne seraient plus obligés de participer aux récitations du matin et du soir, ajoutant que ce temps devait dorénavant être consacré à la pratique. Cela arrivait juste à point pour moi. Il n'y avait plus d'activités communautaires hormis l'eau : en ce temps-là, nous devions aller au puits ensemble, tirer de l'eau et la rapporter. En accomplissant cette tâche, je ne parlais jamais à personne. L'heure

venue, nous prenions simplement les seaux et les bâtons, nous nous aidions à tirer l'eau du puits, puis nous la transportions pour remplir les cruches dans les toilettes et les réservoirs d'eau potable. Ensuite, j'allais me laver à l'un des points d'eau et puis je continuais à méditer en marchant ou assis.

Parfois, pendant que je méditais en marchant, il commençait à pleuvoir et j'étais tenté de m'arrêter mais je me disais : « La pluie n'a qu'à tomber, moi je continue à marcher. Les choses se mouillent mais elles sèchent après. On ne devrait même pas accorder une pensée au fait qu'il pleuve ou qu'il fasse beau. » Je ne sais pas d'où me venait cette foi. Je ne m'inquiétais absolument pas de ce qui pouvait m'arriver. J'étais totalement engagé et heureux de ce que je faisais. L'intérêt et la motivation étaient toujours présents. Je n'essayais pas d'éviter d'éventuels obstacles. Quand je méditais en marchant, je ne me posais pas de questions et je n'analysais rien. Généralement, pour cette pratique, je ne portais pas mon vêtement du dessus à la manière formelle, seulement la petite tunique que l'on porte sur une épaule (*angsa*). Mais, de temps en temps, je mettais la tenue complète, par crainte de ne pas respecter les normes : le vêtement du dessus (*civorn*) plus le manteau plié (*sanghati*) sur l'épaule.

À ce stade de la pratique, un autre changement se produisit. En termes classiques, on pourrait décrire cela comme *vipassanupakilesa* : des expériences trompeuses pour la vision profonde. Il y eut en moi, pendant des jours et des nuits, un sentiment de joie immense et une lumière radieuse. Cette lumière n'est pas comme celle du soleil ni comme aucune source de lumière ; c'est quelque chose que l'on ressent en soi comme un profond rayonnement. Je ne me suis pas laissé emporter en pensant que j'étais devenu quelqu'un de spécial. Je considérais simplement ce qui se passait comme une expérience qui arrivait spontanément du fait de la pratique. Ce sont des choses qui arrivent. Donc, en ce qui me concerne, j'ai décidé de rester attentif et de ne pas m'égarer en

m'identifiant à ceci ou cela. Si on commence à se croire important, suite à de telles expériences, on risque fort de devenir fou. C'est ce qui arrive à certains méditants, à ce stade. Ils commencent à se sentir différents, supérieurs ; il leur arrive de considérer tous les autres comme inférieurs à eux. Je savais que c'était un risque, alors j'étais résolu à demeurer pleinement présent et conscient, et à ne pas me laisser emporter par des tentations, par la tendance à se donner de l'importance. Je me répétais constamment : « De telles expériences, une fois apparues doivent forcément disparaître. » Je restais attentif à cela et je me concentrais ainsi sur tout ce que je vivais, de jour comme de nuit. De telles expériences peuvent se produire. Le Bouddha leur a même donné un nom : *vipassanupakilesa*. Elles se produisent toujours dans le cadre de *vipassana*. Il semble que, lorsqu'on entre dans la sphère de *vipassana*, on est forcé de passer aussi par *vipassanu*. C'est comme ça. Mais je ne me suis pas égaré ni laissé tromper. Je ne me suis pas fait des illusions sur moi-même. Tout ce que j'ai vu, c'est une situation qui apparaissait, durait puis changeait. Et je maintenais toujours les tâches de la routine quotidienne. La plupart du temps, quand je m'asseyais en méditation, je ne restais pas très longtemps. À ce stade, je dépassais à peine une heure. Cela semblait convenir à mon corps car je n'avais jamais le moindre problème physique, aucune douleur ni autre symptôme frustrant. Quand on n'a pas de problème de santé, on peut pratiquer tout à son aise. Je ne me suis pas senti supérieur du fait de ce qui se passait dans ma pratique. J'accomplissais mes tâches comme d'habitude, en restant toujours un peu à l'écart et silencieux. J'observais mon esprit et mes ressentis, exactement comme avant. J'étais conscient d'être à l'écoute de moi-même, toujours prêt à voir ce qui se passait en moi, non seulement quand j'étais réveillé mais aussi dans mon sommeil.

Tandis que je pratiquais ainsi, sans jamais baisser la garde, un autre changement se produisit. Je me suis retrouvé dans un espace bas et sombre avec le sentiment d'être à nouveau attaqué. Des poussées de désir sexuel arrivaient de temps en temps. Hormis les

observer quand elles arrivaient, je n'avais pas d'autre outil pour affronter ces symptômes. Les sensations se déployaient mais je n'ai pas laissé la crainte et l'inquiétude m'envahir pour autant. Je suis simplement resté vigilant et très prudent. Quoi qu'il arrive, il faut toujours rester sur ses gardes, attentif et méfiant, comme si on observait un animal sauvage. On reste assis sans bouger, calme, tandis que les animaux sauvages ne cessent de courir dans tous les sens. J'étais toujours sur le qui-vive, méfiant de la situation, de sorte que je restais complètement éveillé et parfaitement conscient. En fait, sur le plan physique, c'était assez épuisant parfois. Je me sentais faible et fatigué. J'avais le sentiment de ne pas avoir la latitude de me détendre. Mais je persévérais dans la pratique.

Et puis les choses ont encore changé – elles changeaient perpétuellement, de toute façon. Certaines questions me sont venues à l'esprit. Je me suis demandé soudain : « Cette pratique – quel est son but ? » La réponse qui est arrivée m'a abasourdi car elle semblait venir tout droit du silence : « Cette pratique ? Inutile de poser la question. Nous pratiquons pour pratiquer. » Voilà comment la réponse est arrivée. Ces mots exprimaient quelque chose sous une certaine forme et il n'y avait rien d'autre à dire. La réponse était là, c'était tout... le problème s'est envolé. Quand je me suis levé le matin, j'ai repris mes tâches et suivi la routine monastique. Je n'ai jamais abandonné le travail communautaire. Quand un nouveau jour se levait, je faisais ce que j'avais à faire.

Et puis un autre changement est encore intervenu, une expérience d'un genre nouveau à laquelle je ne m'attendais pas. Quelque chose s'est passé qui m'a donné énormément d'énergie. Mon esprit me paraissait fort et mon corps léger. Quand je marchais, je n'avais pas l'impression de marcher ; quand j'étais assis, je n'avais pas l'impression d'être assis. Le corps semblait incroyablement léger. Là encore, je n'ai pas considéré cela comme quelque chose de spécial – et il est probable que ça ne l'était pas. Si je devais qualifier cette expérience en termes classiques, il ne

s'agissait peut-être de rien de plus que des aspects de *piti*. En effet, le Bouddha évoque plusieurs formes de manifestations de *piti*. Donc je ne m'inquiétais pas trop de ce qui se passait. Je n'avais pas le sentiment que je devais l'analyser. Je faisais ce que je faisais, tout simplement, en me disant que c'était ce qui se produisait dans mon expérience. On peut l'exprimer ainsi : en toute situation, on peut avoir un certain ressenti et, le lendemain, ce ressenti sera différent. Et, effectivement, le jour suivant, tout a encore changé. Il y a eu beaucoup de changements ; le bonheur et la souffrance alternaient de manière chaotique, de sorte que, ressentant un certain bonheur un jour et une certaine souffrance un autre jour, je ne savais pas ce que signifiaient ce bonheur ni cette souffrance. Dire qu'ils avaient une cause précise serait impossible. Il n'y avait que des ressentis en mouvement.

Ce jour-là, je pratiquais la méditation en marchant, comme les autres jours. Le soir est venu, le soleil s'est couché et le chant des cigales a annoncé la tombée de la nuit. Je n'avais pas de lampe de poche, seulement des allumettes et des bougies pour m'éclairer le soir. Dans mon *kouti*, il n'y avait pas grand-chose en dehors de mes robes, mon bol et un vêtement de bain. C'était à peu près tout, à l'exception, peut-être, de deux ou trois bougies au cas où j'aurais voulu méditer en marchant dehors ou pour toute autre raison urgente. J'ai décidé de méditer assis et en marchant, de pratiquer la concentration comme je l'avais fait tous les jours jusque-là.

Avant de me coucher, je me suis assis pour me détendre un peu, et j'ai eu le sentiment que j'étais constamment en train d'observer ce qui se passait. Ce soir-là, j'étais physiquement très fatigué, épuisé. Mes membres étaient douloureux et on aurait dit que mes pieds étaient contusionnés. J'ai donc pris le temps de me reposer en méditation pour donner un peu de vacances à mon esprit. Je me suis assis en toute équanimité et c'est exactement ce qui s'est passé : une fois assis, je n'ai plus rien ressenti du tout, exactement comme quelqu'un dépourvu de pensée. Il n'y avait que la sensation d'être

assis, assis avec rien, aucune pensée du tout, exclusivement tourné vers la présence consciente. Le corps semblait très léger – léger dans le corps, léger dans l'esprit. Ce qui se produisait donnait le sentiment d'être dans un certain état... que je ne pourrais même pas qualifier « d'agréable ». C'était simplement quelque chose qui se passait. La sensation, dans le corps, était fraîche et apaisante. Comme si mon cerveau était frais – ou ma tête, plutôt. J'avais l'impression d'être complètement vide, rafraîchi et léger. Cela a duré toute la nuit et toute la journée suivante, quelle que soit ma posture : assis, debout, en marche ou couché. En fait, j'étais complètement indifférent à tous les sentiments que j'avais pu éprouver jusque-là dans ma vie. L'aversion, la colère et l'amour, par exemple, ou encore les images et proliférations mentales, la vision positive ou négative des choses – tout cela n'existait pas. J'étais dans un état d'équanimité. Je ne ressentais rien qui ressemble à de l'attraction ou de l'aversion. Je ne pouvais même pas dire si c'était bien ou pas bien. Tout ce que je peux dire aujourd'hui, c'est que c'était une occasion de voir comment on se sent quand on ne juge pas les choses en termes de bon et de mauvais. Les phénomènes conditionnés du corps physique sont identifiés comme de simples phénomènes du monde matériel (*rupa-dhamma*) qui finissent par atteindre le stade où ils se désintègrent et se dissolvent. L'esprit pensant, ce que nous appelons *sankhara* ou proliférations mentales, ne se manifeste pas du tout. Il ne reste que la faculté de voir, voir les choses selon leur réalité. Tout ce qui se manifeste apparaît tel que c'est vraiment. Voir les choses telles qu'elles sont en vérité, c'est en finir avec les problèmes.

Cette expérience a duré continuellement. Depuis ce jour, je n'ai jamais vu apparaître des sentiments de bonheur ou de souffrance, pas plus que le moindre signe d'aversion. Il n'y a que l'expérience d'être dans son état naturel. Vivre légèrement et silencieusement. Être à l'aise dans son esprit. C'est ainsi qu'est l'esprit, sans qu'on ait besoin de le forcer. Je n'ai rien forcé ; il s'agit purement et simplement d'un vécu. Je reconnais que cet état d'être est apparu et

s'est manifesté du fait de la pratique. Mais je ne me considère en aucune manière comme bon, supérieur ou spécial. Je vois ceci comme une manifestation des vertus du Dhamma en conséquence de certaines actions. Quand on laisse les choses remonter à leur cause originelle, on comprend les manifestations physiques selon ce qui se passe dans la réalité – autrement dit : apparition au début, changement au milieu et désintégration à la fin. C'est ainsi que je considère ma propre forme et celle des autres êtres. Je comprends que voir les choses de cette manière, c'est « avoir la vision du Dhamma ». Lorsque l'on voit les choses comme étant Dhamma, il n'y a pas de proliférations mentales (*sankhara*). Il n'y a pas d'activité des *sankhara* et aucune apparition d'objets mentaux liés au monde. Je comprends cela comme la vérité, la justesse ou une expression du calme et de l'isolement de ma propre expérience. Mais je ne m'attache pas à cet état et je ne m'y identifie pas non plus, en aucune façon. C'est simplement ce que j'ai fait dans ma pratique.

Cette expérience se poursuit encore à ce jour. Elle se manifeste comme le sentiment d'être relié à la connaissance ou de vivre dans le Dhamma – rien d'autre. Pendant deux ou trois ans, j'ai senti dans mon corps, en continu, une sorte de fraîcheur et de tranquillité qui venait d'elle-même. Je ne m'y attendais pas et je n'en ai rien fait de particulier. Je me disais que je ferais bien de laisser ces choses-là suivre leur cours karmique. Quand on voit les choses ainsi, quelle que soit la direction qu'elles prennent, on peut les laisser suivre leur propre cours. Inutile d'interférer en projetant, en arrangeant ou en recherchant toutes sortes de résultats. Les choses se déroulent à leur façon et il faut considérer tous leurs fruits comme le résultat de ces processus. Si le *kamma*⁷ qui en résulte doit être utile pour le monde,

⁷ *Kamma* en pali, *karma* en sanskrit: Litt. « action ». Loi de cause à effet selon laquelle toute action intentionnelle génère une réaction du même type : positive, négative ou neutre.

il est indispensable qu'il soit le fruit d'une action saine. Voilà ce que je soutiens, même si je préfère ne pas trop y penser.

S'il y a une raison pour que vous changiez de lieu, maintenez tout de même la voie qui vous relie à l'état originel et ne développez pas de réactions virulentes. Pratiquez sans rien forcer par vous-même ; agissez plutôt en harmonie avec le Dhamma. Autrement dit, ne permettez pas que des préférences et des préjugés interviennent et vous influencent. Maintenez le principe d'être toujours conscient de vous-même. Voyez si des préjugés apparaissent ; regardez les autres et la société qui vous entoure de manière totalement impartiale : voyez les choses avec équanimité, agissez avec équanimité et ne vous exprimez pas en termes de « j'aime » et « je n'aime pas ». Ainsi pourront naître des sentiments et des expériences très favorables pour vivre dans le Dhamma. Une telle attitude est réellement excellente.

Depuis cette époque, je n'ai pas passé beaucoup de temps à penser à la pratique. Je vis simplement au jour le jour. Chaque fois qu'Ajahn Chah m'a dit d'aller ici ou là, j'y suis allé parce que je voulais lui montrer ma gratitude. Il m'avait soutenu et je voulais lui rendre sa générosité de mon mieux. Tant que la situation karmique que je vivais le permettait, je voulais faire ma part. Après la retraite des pluies de 1969, il ne m'a envoyé nulle part. Je suis simplement resté ici jusqu'au moment où il a recruté tous les moines et les novices pour aller à Wat Tham Saeng Phet. « Recruter » est vraiment le mot qui convient. Ajahn Chah a dit que tous ceux qui avaient assez de force devaient aller aider à construire ce nouveau lieu de pratique. Lorsque lui-même y est allé pendant un mois ou deux, j'ai saisi l'occasion d'aller aider moi aussi. Par la suite, Ajahn Chah m'a envoyé à divers autres endroits et j'ai toujours cédé à sa demande. Je ne suis allé nulle part pour suivre mes envies, donc je n'ai jamais été confronté à des problèmes. De toute façon, je n'aurais pas su ce qui pouvait aider le Sangha ou bénéficier au bouddhisme à une échelle plus vaste, donc je suivais simplement

ses indications. En 1970, il m'a envoyé à Wat Sra Tong, au Laos avec trois autres moines : un Laotien, un Thaïlandais et un novice de Songkhla. Deux d'entre eux ne sont plus moines aujourd'hui. J'ai aimé être au Laos. En plus d'aider à l'organisation, l'entretien et la réparation des constructions du monastère, j'ai donné des enseignements aux laïcs. À la fin de la retraite des pluies qui a suivi, j'ai reçu une lettre d'Ajahn Chah me demandant de rentrer mais je n'ai pas pu le faire tout de suite, seulement au bout d'un certain temps, quand l'occasion s'est présentée. Par la suite, Ajahn Chah ne m'a plus envoyé nulle part, de sorte que je suis resté à Wat Pah Pong depuis lors. Cela m'a permis d'aider Ajahn Chah bien qu'en réalité, je ne l'ai pas aidé tant que cela. Tout ce que je faisais, c'était maintenir les règles monastiques habituelles (*korwat*).

À présent, ma condition physique est arrivée à un certain âge, de sorte que je choisis parfois de me retirer tranquillement. La plupart du temps, je ne me joins pas aux autres moines pour guider les récitations ou accomplir d'autres fonctions de ce type. Selon moi, ces activités quotidiennes doivent dépendre de l'effort individuel de chaque moine. Bien sûr, je pourrais tout de même méditer avec vous mais il me semble, à présent, que cela vous empêcherait de devenir plus autonomes. Souvent on se dit : « Si le maître ne fait pas ces choses-là, je ne les ferai pas non plus. » Mais vous devriez vous demander : « Pourquoi arrêter la pratique simplement parce que le maître n'est pas là ? » Ajahn Chah lui-même ne guidait pas la méditation très souvent. Parfois oui, mais pas toujours. Bien sûr, dans un sens il est bon de s'appuyer sur un enseignant et de le laisser nous guider mais, d'un autre côté, ce n'est pas bon. Une telle pratique repose uniquement sur la foi et une certaine crainte de l'enseignant. Ce n'est pas la sorte de foi qui nous soutient et nous rend capable de dépendre de nos propres vertus. Mieux vaut orienter sa pratique vers le type de foi qui permet de développer la confiance en soi. On y parvient en accomplissant ses fonctions monastiques de manière systématique, indépendamment des difficultés que l'on peut rencontrer. Les difficultés dépendent, en

fait, de votre force. Quand on n'est pas fort, on rencontre beaucoup de problèmes mais, plus la force se développe, plus les difficultés diminuent. On voit bien, par exemple, que pendant les périodes où notre foi est grande et où nous sommes satisfaits de notre pratique, les obstacles ne sont pas un problème et il n'y a pas d'entraves. Mais, dès que notre foi faiblit, tout nous paraît deux fois plus difficile ; nous avons l'impression que rien ne va pouvoir nous aider.

Dans cette pratique, nous avons vraiment besoin de nous entraîner tout seuls. Si nous devons nous appuyer sur l'enseignant, il faut le faire en adoptant ses méthodes et ses standards. Nous devons prendre ces standards et les faire nôtres pour qu'ils deviennent des pratiques régulières pour nous. Je fais simplement allusion ici à l'observance du programme des activités journalières mais pour ce qui concerne notre attitude envers ces activités, nous avons besoin de maintenir une attention pleine et entière. Que cette attention devienne pour nous un principe fondamental. Pourtant, notre mémoire (*sañña*) étant ce qu'elle est, il peut arriver que nous oublions d'être attentifs ou que notre esprit se laisse obscurcir. C'est normal. Laissons cela se produire mais gardons notre présence d'esprit en alerte et parfaitement vigilante.

Je dirais que, si nous pouvons rester aussi attentifs, nous faisons l'expérience de *patibhana*, l'esprit vif, l'une des facettes de la vision pénétrante. Cela peut être un excellent refuge pour nous, ne serait-ce que pour nous permettre de remettre les choses en question par nous-mêmes ; remettre en question ces pensées qui ne cessent d'apparaître et qui nous trompent en nous faisant croire que nous avons un problème. C'est comme lorsque quelqu'un s'approche de nous d'un air menaçant : nous pouvons lui faire face et lui demander de s'expliquer. Avec attention et vigilance, nous pouvons nous remettre en question et tâcher de comprendre ce qui se passe en nous. Nous pouvons chercher à le comprendre et nous pouvons aussi y mettre un terme. C'est ainsi : quand les problèmes arrivent,

laissez-les vous donner eux-mêmes la solution. Entrez dans la paix et le calme, et les choses parleront d'elles-mêmes. Si un problème est apparu, il peut aussi être résolu. Quand les obstacles se présentent, ils peuvent être surmontés. Voilà comment nous devons considérer les choses. Les solutions sont là. Ce n'est pas comme s'il n'y avait pas de solutions. Comme l'a dit le Bouddha : « Partout où règne l'obscurité, la lumière existe aussi obligatoirement. » Nous devons regarder les choses de cette manière. Si la lumière n'existait pas du tout, le Bouddha n'aurait pas enseigné. Si personne ne pouvait réussir à se libérer, le Bouddha n'aurait pas fait l'effort d'enseigner ni de guider les gens. À ceux qui ne sont pas bons, il enseigne la bonté. À ceux qui ne savent pas, il enseigne la connaissance. Je vous demande de bien comprendre les choses ainsi. N'attendez pas, ne dépendez pas complètement des autres. Ce n'est pas la voie juste. Il faut pouvoir compter sur soi-même. Entraînez-vous à être autonomes.

Que les problèmes des autres soient leur affaire. Que notre condition physique soit simplement ce qu'elle est. Essayons de ne pas résister à nos limites physiques. Si notre corps est faible ou montre des signes de détérioration, considérons cela comme naturel. Nous savons comment fonctionne le corps, alors réagissons en conséquence. Nous nous adaptons et nous nous entraînons à faire de nouveaux ajustements chaque fois que c'est nécessaire. Mais nous devons toujours maintenir la connaissance et la compréhension – la véritable connaissance que l'on développe jusqu'au bout, jusqu'à ce qu'apparaisse la sagesse, comme il est dit à travers le mot « Bouddha », l'Éveillé ou « Bouddho », « Ce qui sait ». Après, tous les différents problèmes finissent par disparaître ; on ne connaît plus aucune sorte de souffrance ni d'inconvénient. Tout ce qui reste, c'est la liberté. On ressent la liberté d'être son propre et son unique refuge.

Bien sûr, le corps continue à dépendre des circonstances extérieures. Il n'existe pas de liberté absolue dans ce sens ; le corps

continue à dépendre de la nature ; il a besoin de certaines conditions pour le soutenir, selon son âge. Mais il s'agit là d'une autre question. Si on ne voit pas que la condition physique est une question à part, c'est qu'on ne l'a pas encore comprise. Il est important que nous fassions la distinction entre ces deux aspects. Tout le reste dépend de notre potentiel spirituel (*parami*), de notre degré d'énergie. Si notre force spirituelle a mûri et atteint une certaine complétude, elle trouvera un moyen de s'extérioriser, de se révéler, de s'exprimer. C'est comme un œuf dont la coquille se brise au moment où la température est juste. Un œuf de poule fertilisé et couvé correctement s'ouvre juste au moment où la température nécessaire est atteinte. À ce moment-là, le poussin casse la coquille et sort. C'est ainsi que les choses se passent. Le poussin franchit les limites qui le contraignaient et l'entravaient. Il perce l'épaisse coquille, casse l'enveloppe et sort. De la même manière, nous devons défaire ce qui nous retient et nous libérer selon un processus tout à fait évident qui culminera dans le fait de devenir son propre maître.

Lorsque nous considérons la pratique de cette façon, nous pouvons être sûrs d'une chose : si nous continuons vraiment et sincèrement à faire l'effort de nous entraîner, il ne peut y avoir que la libération au bout du chemin. Voilà pourquoi le Bouddha a loué l'entraînement, le comportement et la pratique. C'est grâce à cette pratique que le véritable Dhamma existe encore aujourd'hui, en contrepartie du monde. Sans cet entraînement, le véritable Dhamma ne pourrait rester établi dans le monde. Il en va de même au niveau individuel : tant que l'honnêteté et la sincérité nous habitent, la vérité finira par se manifester. Sans honnêteté ni sincérité, il n'y a pas de vérité. Voilà pourquoi le Bouddha a fait l'apologie de l'effort dans la pratique. Cela s'applique à nous tous : si ce potentiel de perfection existe, nous ne pouvons pas dire que nous ne sommes pas prêts. Nous sommes tous prêts : chaque personne, chaque moine, absolument tout le monde est bien équipé mais chacun devra accomplir sa tâche en avançant tout seul. Considérez votre

potentiel spirituel (*parami*), considérez vos capacités (*indriya*), et observez sans interruption tout ce dont vous faites l'expérience. Votre attention est-elle continue ? Suit-elle tout ce qui se passe ? Si ce n'est pas le cas, n'essayez pas de la forcer ; ces choses ne peuvent pas être forcées.

L'histoire du Vénérable Ananda montre clairement le problème qui naît lorsque l'on force la pratique pour se saisir d'un but. Ananda avait investi beaucoup d'efforts dans la pratique mais il était poussé par la force du désir, à cause de la prédiction du Bouddha selon laquelle il atteindrait, lui aussi, l'état d'Arahant. Gardant cela à l'esprit, le désir a pris le pas sur la pratique. Dans tout ce qu'il faisait, il suivait la voie de ceux qui sont dominés par l'avidité. Il ne pratiquait pas en utilisant la force de la pleine conscience ni le lâcher-prise, de sorte que de nombreux obstacles l'ont submergé jusqu'à ce qu'enfin il soit trop faible, physiquement épuisé, et qu'il décide de s'accorder un repos. La simple pensée d'avoir un corps trop faible pour méditer lui a fait abandonner son désir d'Éveil et lâcher ses efforts. À l'instant où il s'est penché pour s'allonger, son ressenti a changé. Il a pu se détendre et lâcher son attachement à tout ce qu'il considérait comme important. C'est ainsi qu'il a atteint un état de liberté. Il fallait simplement qu'il laisse les choses être ce qu'elles étaient, qu'il lâche le désir d'atteindre un but – désir motivé par l'avidité. Cette avidité l'avait accompagné tout au long. Quand il a pu la déposer, il n'est rien resté d'autre. Il a ressenti un état de pureté, de luminosité, de clarté et de liberté total, plein et entier. Méditer sur cette histoire, même si elle nous vient des textes classiques, peut nous servir d'analogie, de parabole, dans notre pratique.

Voilà donc comment nous devons tous pratiquer : en continu. Si nous pratiquons continuellement, notre méditation montrera d'elle-même des signes de progrès et de développement. Nous pouvons comparer cela à un travail de maintenance et d'entretien. Nous avons le devoir d'entretenir les fondements de la pratique en

accomplissant nos tâches continuellement, pour que cela devienne une pratique totale. Certaines vertus apparaîtront alors tout naturellement, notamment la force et l'énergie. En faire l'expérience nous permet de voir par nous-mêmes qu'il s'agit bien de *samma-patipada*, la pratique totale, parfaite. Si nous continuons à pratiquer ainsi, il arrive un jour, un moment où, nous aussi, nous arriverons inévitablement à destination. Si nous n'arrêtons pas d'avancer, sans nous arrêter, c'est inévitable. Mais, pour cela, nous devons aspirer très clairement à la libération.

La paix qui est en nous

*Enseignement donné le 13 septembre 1988,
pendant la retraite des pluies.*

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. Pour ce faire, nous devons avoir détermination, modération et patience, et ces qualités doivent être ancrées dans la foi et la confiance. Quand l'esprit est déterminé, il est naturellement appliqué et plein d'énergie ; sans cette détermination, la paresse et les mauvaises excuses, alimentées par le sentiment de notre propre importance, prennent le dessus et nous tirent vers le bas.

Avant que la pratique de *vipassana* puisse éclairer et illuminer notre compréhension, il est nécessaire de mettre en place des conditions favorables. Nous devons tenir compte aussi bien des circonstances extérieures de notre environnement que des conditions intérieures de notre état d'esprit, faute de quoi nous ne pourrons pas progresser. On peut comparer cette pratique au travail d'un fermier : avant de faire ses plantations, le fermier doit prendre en considération la saison, l'environnement et le terrain. Les cultures dépendent de la saison parce qu'elles ont besoin d'eau ; la saison des pluies est donc la plus appropriée pour planter le riz. Mais le champ doit aussi être bien préparé, et c'est par là que le fermier commencera son travail. Les outils et les moyens de travailler dans les rizières sont évidemment nombreux et variés. Il faudra de nombreux mois de soins avant que le riz pousse, et encore beaucoup d'efforts pour transformer les grains de riz en un produit

consommable. Tout ce travail devra être accompli avec soin, selon les méthodes justes et les techniques adéquates. Il en va de même pour notre pratique de la méditation.

Il est important que nous sachions pourquoi nous pratiquons. Notre objectif, c'est *santi*. *Santi* signifie « tranquillité » ou « paix ». Il y a d'autres formes de bonheur qui sont assez faciles à comprendre comme, par exemple, construire une habitation pour se protéger de la chaleur et de la pluie ; cela apporte un confort physique, c'est un bonheur matériel. Mais les enseignements du Bouddha nous invitent à trouver le bonheur de la liberté, à être libres de tout attachement, libres de tout ce qui pollue l'esprit. Quand le cœur et l'esprit sont libérés de tous leurs fardeaux et atteignent la pureté, ils reposent dans leur propre paix et dans leur propre tranquillité. C'est ce que l'on appelle *santi*.

Santi, ce sentiment de paix, est le fruit d'un processus de préparation qui implique un entraînement à l'application et à l'effort, aussi bien à un niveau élémentaire qu'à un niveau plus raffiné. Au niveau élémentaire, cela signifie être attentif à son comportement physique, à ses manières de faire, à ses paroles. Au niveau raffiné, il s'agit d'être conscient de ses pensées et des ressentis qui se présentent, la plupart étant pollués, malsains ou empoisonnés – ce que le Bouddha a appelé les *asava*. Travailler avec eux exige énormément de finesse.

Il faut comprendre aussi bien les aspects élémentaires que les aspects raffinés de la pratique et utiliser des méthodes pour les passer au crible et les tamiser, comme on filtre de l'eau sale : si on utilise un système de filtrage grossier, on obtiendra de l'eau encore sale ; mais si le système de filtrage est raffiné, comme lorsqu'on filtre avec différents éléments minéraux, on obtiendra une eau de plus en plus propre.

Il en va de même pour notre pratique. Nous devons établir des principes et maintenir une ligne directrice. Dans ce monastère, nous avons des pratiques quotidiennes régulières. En fin d'après-midi, le

son du gong vient nous rappeler à nos responsabilités spirituelles. C'est le signal qu'il est temps d'arrêter nos autres activités – affaires personnelles ou travaux de groupe – qui sont des préoccupations extérieures, et de mettre un terme aux soucis que ces activités peuvent nous causer. Notre tâche, maintenant, est de venir travailler à un niveau plus raffiné. Nous devons nous appuyer sur notre détermination et nous appliquer avec assiduité. C'est dans cet esprit que nous nous réunissons. À seize heures, nous prenons une douche puis, quand nous entendons le gong, nous mettons notre vêtement du dessus en laissant l'épaule droite découverte en signe de respect ; les moines ordonnés mettent aussi leur vêtement d'extérieur plié sur l'épaule gauche. Nous apportons à la salle de méditation tout autre objet qui nous est nécessaire, et cela se fait avec une intention saine et une attitude positive. Notre intention est de désactiver les pensées égoïstes, les différentes formes de paresse ou de réticence à participer. Nous faisons l'effort de retrancher ces aspects négatifs et nous nous engageons à pratiquer avec révérence et respect, avec énergie et motivation.

Certains obstacles mentaux peuvent subsister mais ils n'entravent que les faibles. Les forts n'en seront pas gênés parce qu'ils ne leur accorderont aucune importance. Les faibles ou les indécis leur accordent de l'importance, c'est pourquoi ils en sont perturbés. Mais les plus dynamiques ne s'y attacheront pas, sachant que se saisir des poisons mentaux ne peut pas conduire au bien-être intérieur.

Lorsque nous arrivons dans la salle de méditation, c'est avec l'intention de nous asseoir ensemble. Nous nous inclinons devant le Bouddha pour lui rendre hommage, puis nous nous asseyons pour méditer. Nous nous efforçons d'avoir une posture correcte. Cette posture très particulière nous permet d'atteindre, dès le début, un état de connaissance et de vision intérieure. Une fois assis, nous découvrons qu'il y a encore des difficultés à dépasser. Parfois c'est le corps qui fait obstacle – le Bouddha a appelé cela *khandha*-

mara (*khandha* se traduit par « groupes » ou « agrégats », tandis que *mara* est ce qui fait obstacle). Le corps demeure un obstacle pour ceux qui ne sont pas encore fermes et résolus dans leur engagement. Toutes sortes de ressentis peuvent apparaître – faiblesse, nausée, fièvre, maux et douleurs, faim, soif, inconfort dû aux mouches et aux moustiques, au chaud et au froid, etc. – et les plus timorés les considèrent comme des obstacles. Mais ceux dont l'esprit est ferme, centré, sincère et déterminé, savent qu'il s'agit simplement de faits naturels de ce monde. Si nous nous libérons du monde conditionné, il n'y aura pas de *khandha* et, par conséquent, ni maux ni douleurs car ceux-ci sont invariablement liés aux *khandha*. La fièvre, la maladie, tout ce qui menace notre santé arrive avec cet ensemble d'éléments que nous appelons « le corps ». Il est impossible d'avoir un corps sans avoir de tels problèmes. Où pourraient-ils apparaître sinon dans le corps ? Alors, nous observons ces situations avec un certain recul, en considérant qu'elles ne constituent pas un problème pour nous, qu'elles sont simplement une composante nécessaire de la vie dans ce corps. Il n'est pas nécessaire que nous les considérions comme des difficultés ou des entraves. Dans notre entraînement, nous devons faire preuve de retenue et d'acceptation.

Lorsque nous nous asseyons pour méditer, notre esprit peut aussi être soumis aux cinq obstacles comme, par exemple, l'attachement aux diverses formes de sensualité. Si nous nous angoissons du fait de notre attachement à certains objets matériels parce que nous craignons de les perdre ou qu'ils nous soient volés, pensant qu'ils nous manqueront terriblement, de telles pensées exacerbées nous priveront de détermination. Voilà pourquoi nous mettons de côté tous ces soucis. Ils sont comme les couches extérieures de l'écorce d'un arbre, pas son cœur, et ils ne nous conduiront pas à la paix, à *santi*. Alors, nous les tranchons et nous en faisons abstraction. Nous apprenons à considérer les sensations physiques désagréables et les inconforts comme des situations normales du corps. Il est naturel que nous ressentions la douleur et la maladie parce qu'elles sont des

composantes de l'état ordinaire de tout être conditionné et, de ce fait, elles sont inévitables. Avec cet état d'esprit déterminé, nous nous efforçons d'abandonner les obstacles à la pratique, notamment les différents *khandhamara*, de façon à être libres de tout souci, libres des inquiétudes qui ternissent l'esprit. Nous nous appliquons avec détermination pour pratiquer avec diligence, pour assumer notre responsabilité en créant les conditions nécessaires pour qu'apparaissent la connaissance et la vision pénétrante, les causes de *santi*.

En réalité, nous avons déjà tous les éléments nécessaires à notre pratique ; nous ne manquons de rien à cet effet. La raison pour laquelle notre pratique n'a pas encore atteint son but, c'est que notre attention et notre claire compréhension sont déficientes. Ces deux qualités jouent un rôle extrêmement important. Elles nous soutiennent en éveillant la vigilance et la conscience de soi, qui ne sont pas faciles à maintenir du fait de la distraction causée par les objets mentaux. Par conséquent, nous devrions travailler à développer et à renforcer l'attention et la claire compréhension.

Jusqu'à présent, nous avons permis à l'esprit de suivre librement toutes les pensées qui lui venaient, ce qui a créé excitation et stimulation, et ne lui a pas permis de se stabiliser. Nous allons maintenant essayer de développer l'attention et la sagesse en prenant un seul objet mental pour nous aider dans cette bataille : le processus de la respiration. Il y aura des obstacles mais nous nous appuyerons sur la force de notre détermination pour nous appliquer de notre mieux. Le fait de concentrer notre attention sur un seul objet apporte de l'énergie à notre pratique et lui donne un fondement solide. C'est aussi un moyen très efficace de repousser toutes les distractions possibles. L'objet de méditation qui nous sert de base pour développer la conscience de soi, est déjà présent dans cet ensemble corporel ; c'est l'un des éléments qui le composent. L'élément air que nous inspirons et expirons est un moyen efficace

pour apaiser l'esprit, le libérer des obstacles et le préparer ainsi à la pratique de *vipassana* ou vision pénétrante.

Quand on s'incline devant le Bouddha, avant de s'asseoir en méditation, on devrait se dire : « Maintenant, je vais observer mon esprit, veiller sur lui et en prendre soin, en éloignant tous les ennemis invisibles qui pourraient l'attaquer. » Ces attaquants sont les phénomènes mentaux qui apparaissent en fonction de certaines causes et conditions. Ils sont sans forme mais il faut tout de même les affronter, ce qui nécessite l'usage d'un objet mental fin, solide et stable. Une fois que nous avons choisi le processus respiratoire comme objet de méditation, nous concentrons notre attention pour être présents et conscients à chaque inspiration et à chaque expiration. Quand nous inspirons, nous le savons : « J'inspire » ; et quand nous expirons, nous le savons : « J'expire ». Nous avons le sentiment d'être à la fois avec l'inspiration et l'expiration. Nous devons veiller à ne pas permettre au moindre obstacle de venir bloquer cette observation, à ne rien laisser se faufiler dans cette zone protégée.

D'ordinaire, si nous avons réussi à abandonner les différentes formes d'inquiétude qui ont tendance à apparaître, nous risquons de trop relâcher l'attention, permettant ainsi à l'obstacle de la torpeur de prendre le dessus. Nous devons maintenir une présence consciente en pointant clairement notre attention sur l'activité de l'esprit. Les pensées et les ressentis qui lui parviennent, de même que les impressions et les formations mentales, peuvent nous faire dévier et nous faire perdre notre attention. Nous sommes alors piégés par une bonne ou une mauvaise humeur, ou par une façon de penser, ou bien nous sommes distraits par des objets extérieurs via les oreilles ou les yeux. Si notre attention n'est pas fermement établie, nous risquons d'être éloignés de la voie et d'être ensuite assaillis de tous côtés par les obstacles : prolifération mentale, irritation, agitation, doutes et hésitations ; sensations inconfortables, voire douloureuses, comme si le corps allait se briser ; besoin

d'aller aux toilettes ; morosité et réticence à faire le moindre effort. Tout cela peut se produire et, si nous n'avons pas préparé l'esprit à être déterminé, nous pouvons être emportés par cette marée. Nous devons être fermes et résolus. Quand de tels symptômes apparaissent, nous pouvons les juguler en utilisant un *parikamma*, c'est-à-dire un mot de méditation. Nous l'évoquons comme un *nimitta*, une image mentale. Sans émettre de son mais en implantant une image dans l'esprit conscient, nous récitons « boud-» sur l'inspiration et « dho » sur l'expiration. Lorsque nous aurons travaillé dur pour vraiment installer *bouddho* pleinement et complètement, il n'existera plus d'obstacles ni d'entraves. Nous pourrions alors changer l'objet de notre attention et la centrer sur l'esprit lui-même et sur ce qu'il contient. Nous nous appuyerons sur la conscience de soi dont la vigilance et la présence permettent de véritablement savoir ce qui est. Il arrive souvent qu'à ce stade, on soit assailli par des difficultés parce qu'on aura lâché les rênes et ralenti ses efforts. Quand on relâche trop l'attention, le désir s'infiltré et s'installe. Mais si on ne faiblit pas dans ses efforts et qu'on ne laisse pas le désir s'installer, il n'y aura pas de problème.

Notre attention se pose donc maintenant sur l'esprit et se focalise pour savoir ce qu'est la « conscience mentale ». On pourrait croire que l'on se réfère à l'esprit comme à un objet matériel mais ce n'est pas le cas. Le processus de prise de conscience est la fonction immatérielle de l'esprit recevant des impressions sensorielles comme la vue, l'ouïe, l'odorat, le goût, le toucher et les formations mentales. Nous observons cette conscience sensorielle et nous reconnaissons qu'il s'agit simplement d'une partie des composantes matérielles et immatérielles que nous prenons pour « moi ».

La connaissance engendrée par l'observation de l'esprit renforce notre présence consciente et notre capacité à répondre à ce qui se présente. Nous ne suivons pas les tendances négatives de l'esprit ; nous les écartons. Nous suivons ses tendances positives qui renforcent ce qui, en nous, est capable de détruire le monde

illusoire du « moi ». Nous étudions toutes les fonctions de l'esprit, nous voyons qu'elles sont impersonnelles, nous les observons sans nous en saisir ni les identifier.

Si l'esprit est sain, il cherchera à simplifier et à réduire. Il débayera les détritiques en ne permettant pas à des sentiments de « moi » ou de « mien » d'apparaître. Quand l'esprit sain s'engage dans quelque chose, c'est avec une pleine conscience. Il ne s'engage pas sans conscience. La conscience de soi est présente. De ce fait, notre pratique engendre de plus en plus de fermeté et de force. De même que des grains de riz semés dans un champ et recevant toutes les conditions environnementales favorables comme pluie, arrosage, engrais, atmosphère, soleil et moment approprié, ne succomberont pas à la maladie mais pousseront, s'épanouiront et développeront force et immunité, de même notre pratique de la méditation s'épanouira.

Notre présence consciente est bien établie dans chaque instant et nous nous sentons pleins de résolution et de courage. Nous ne prêtons aucune attention aux choses extérieures comme le corps. Quelle que soit la durée de l'assise, cela ne nous inquiète pas, cela nous semble sans importance. C'est voir et savoir – le fait de voir et de savoir ce qui se passe dans l'esprit – qui est pour nous de première importance car nous sentons que c'est là que tous les problèmes peuvent être tranchés, que nos difficultés peuvent arriver à leur terme.

C'est ainsi qu'est créée la cause permettant l'apparition de la connaissance et de la vision profonde. Le Bouddha nous a recommandé de maintenir une attention pleinement consciente au moment de nous asseoir, au moment d'observer, au moment de connaître et au moment de voir. Lorsque nous observons quelque chose ou que nous en prenons conscience, que ressentons-nous ? Lorsque nous voyons, que ressentons-nous ? Une fois que nous avons vu, qu'emportons-nous avec nous ? Voir vraiment, a dit le Bouddha, c'est voir avec la Vision Juste, c'est voir avec la vacuité,

libre de toute saisie et de tout attachement. Lorsque nous voyons des objets mentaux, nous voyons qu'ils sont sans substance et qu'ils ne conduisent pas à la paix. Alors, nous les posons et nous ne nous en occupons plus. Ainsi, les objets mentaux sont déposés selon le niveau de notre pratique : plus notre pratique se développe, plus ils sont apaisés.

Notre pratique fait la distinction entre l'esprit et ses objets, les objets de l'esprit et l'esprit lui-même. Ainsi, « ce qui voit » et « ce qui est » sont considérés comme des aspects séparés. Ils existent ensemble en tant qu'états de connaissance – de vision – et d'être qui peuvent être observés dans ce processus. Telle est la méthode de notre pratique : faire nettement la distinction entre l'état de voir et l'état d'être. Une fois cette distinction faite, rien ne peut plus obscurcir l'esprit. L'état de l'esprit et son objet peuvent être reconnus et identifiés. « Ce qui sait » est ce qui sait que l'esprit est l'esprit et que l'objet de l'esprit est l'objet de l'esprit. Par conséquent, les objets mentaux ne sont pas en mesure de le perturber ni de le tromper. Voilà le type de connaissance qui apparaît. On voit chaque objet de l'esprit comme étant vide de toute substance, comme un leurre, une simple illusion, quelque chose d'insignifiant, comme un jouet d'enfant. On ne lui accorde aucune valeur. On a juste envie de poser ce genre de chose, de déposer les objets mentaux. On n'a aucun plaisir à les voir apparaître mais aucun déplaisir non plus. C'est la paix.

Telle est la paix de la tranquillité intérieure. La même paix intérieure que l'on peut connaître la nuit, quand les gens cessent d'aller et venir. Quand il n'y a plus personne alentour, tout est calme et paisible – c'est la même chose. Même si notre capacité à percevoir est toujours bien présente, les phénomènes mentaux ne prennent tout simplement pas le dessus. On existe dans un état de vacuité, d'équanimité, libre du « moi ». Il n'y a pas d'être, pas de personne, pas de « j'aime » et « je n'aime pas », pas d'amour, pas de haine ou de colère. On demeure dans un espace frais et

rafraîchissant, avec un sentiment de grande paix et de tranquillité intérieure. Voilà ce qu'est l'expérience de *santi*, la paix de *santi*. La conscience de ce qui se passe est toujours présente et totale, mais on n'a pas de désir ou de soif inextinguible ; on est comme le voyageur qui a atteint sa destination et qui pose ses bagages. On n'a pas soif, on est sans soif. Le mot « soif » n'existe plus. Tout bascule et arrive à un état de paix. C'est la conscience de soi qui est à l'origine de ce processus de développement. Maintenant, quand des objets mentaux apparaissent, on est présent et conscient, de sorte qu'ils ne présentent aucun danger.

Si, dans cette pratique, nous sommes confrontés à des obstacles, des entraves et des difficultés, si nous ne parvenons pas à voir ou à comprendre, c'est parce que notre esprit n'est pas assez déterminé. C'est parce que le balayage, le dépoussiérage, l'essuyage et le lavage n'ont pas été faits. Nous n'avons pas atteint la fermeté de résolution nécessaire. C'est comme habiter dans une maison sale : on ne s'y sent pas bien ; mais une fois la maison nettoyée, on se retrouve confiant et sans crainte.

Alors, au fil du temps, nous essayons d'arriver à ce stade. Ce n'est pas difficile. Le Bouddha a dit que, lorsqu'on pratique jusqu'à parvenir à *santi* – c'est-à-dire à la paix et au complet isolement des pollutions mentales après les avoir tranchées définitivement –, on vit ensuite avec un sentiment d'estime de soi, le cœur lumineux, l'esprit présent, éveillé et joyeux. Rien ne peut plus causer la moindre impression d'impureté ou de souffrance. Même quand les formations corporelles changent, ce ne sont que des éléments de la nature qui changent ; le ressenti intérieur n'en est pas affecté.

C'est quelque chose que nous devons essayer d'atteindre. C'est un but qui n'est pas proche et pourtant pas lointain. Nous le comprenons quand nous lisons l'enseignement sur les Quatre Fondements de l'Attention, les qualités d'un étudiant du Dhamma qui pratique pour l'amour de la connaissance authentique et de la Vision Juste. Dans ce *sutta*, le Bouddha dit que si nous pratiquons

continuellement, sans relâcher notre attention, nous pouvons nous attendre à obtenir des résultats plus ou moins rapidement : en sept jours, si nous progressons vite ; en sept mois, si la progression est moyenne ; et, dans le pire des cas, en sept ans. Voilà le temps alloué par le Bouddha. Il a peut-être simplement esquissé un cadre de pratique mais, si nous pratiquons ainsi en continu, nous aurons certainement l'occasion d'atteindre des résultats. Nous devrions réfléchir sérieusement à cela et ne pas boudier nos efforts. Si nous ne faisons rien ou si nous croyons que nous n'en sommes pas capables, c'est stupide, vraiment stupide, parce que l'enseignement du Bouddha n'a rien d'inabordable, il est tout à fait praticable et c'est la raison pour laquelle nous devons nous y employer.

Quand vous êtes assis en méditation, essayez de rester proches de votre objet d'attention. Essayez de pacifier tout ce qui peut apparaître d'autre. Ne vous attachez pas à des états de concentration (*samādhi*). Que votre but soit simplement de pacifier tout ce qui se présente – c'est suffisant. Le simple fait d'être en mesure de calmer toutes les pensées qui apparaissent suffit à éveiller motivation et énergie. Si vous avez des difficultés, c'est à cause de la foison d'entraves et de croyances erronées qui sont restées ancrées dans le passé. Ces pensées et ces souvenirs insistent pour vous faire croire qu'ils appartiennent à un « moi » ; ils vont vous perturber au point de vous empêcher de rester immobiles, que vous soyez assis ou debout. Vous ne ressentez aucune paix ; seulement frustration, fièvre et agitation. (C'est surtout vrai pour ceux qui viennent se faire ordonner pour un temps limité. Ils ont l'impression qu'ayant revêtu l'habit de moine, ils ont déjà atteint leur but et qu'il ne leur reste qu'à attendre que le temps passe.) Il est inévitable que des pensées et des émotions négatives apparaissent ; ces sentiments sont un obstacle à la pratique, ils nous empêchent d'assumer nos responsabilités. Malgré tout, nous devons faire l'effort d'entreprendre cet entraînement de l'esprit.

Moi aussi, selon la tradition, j'ai commencé par une courte période d'entraînement au Dhamma et à la discipline monastique. Mais la pratique de la méditation m'a vite permis de découvrir sa richesse. Pour autant, je ne savais pas vraiment ce que je faisais. Je ne voyais aucun signe de calme ni de bonheur. Tout ce que je voyais, c'était le chaos et la frustration, sans aucune sensation de paix ou de tranquillité intérieure. Quand je m'asseyais en méditation, j'avais l'impression d'être dans un endroit extrêmement dangereux ; je n'arrivais pas à comprendre ce que je ressentais, aussi bien assis que debout. C'était un véritable supplice. Pourtant, j'étais persuadé que le Bouddha n'avait pas enseigné par intérêt personnel, qu'il n'avait enseigné que des choses dont il avait lui-même fait l'expérience. Alors, j'ai fait l'effort de prendre une résolution. Je me suis dit : « Quoi qu'il y ait à faire aujourd'hui, je le ferai. » Quoi qu'il y ait à faire au jour le jour, selon l'heure et les circonstances, c'est ce qu'il faut faire.

En fin de compte, mes premières tentatives ne m'ont conduit nulle part. Je ne savais pas ce que je faisais, de sorte que mes efforts ne portaient pas de fruits. Je pratiquais comme un négociant sans qualifications, « qui a deux mains gauches », comme on dit dans notre région de l'Isan, et qui n'utilise que la force brute. Je me contentais de faire de gros efforts sans savoir si je réussirais ou pas. À l'heure de la méditation assise, je m'asseyais mais je ne trouvais aucune paix en moi ; je ne voyais que du chaos et de vieux souvenirs ; des images et des pensées qui affluaient dans mon esprit. Parfois, dans ces moments-là, le désir me poussait à développer des systèmes et des projets, comme si je devais planifier comment arriver à ceci ou à cela. Un instant, j'étais en train de développer une idée, et l'instant d'après, elle s'écroulait et se désintérait. Voilà l'impression que j'avais. Si jamais je me saisissais de l'une de ces pensées, la prolifération mentale se poursuivait inlassablement, nuit et jour. Mais je continuais à faire l'effort de pratiquer. Même s'il ne devait y avoir aucun résultat, je me sentais obligé de continuer à essayer, à persévérer avec patience

et endurance. C'est à ce stade-là qu'il faut creuser pour trouver le trésor. Mais si, après avoir creusé, on ne trouve que de la terre sèche et aucun signe de trésor, la terre paraît bien dure, sans compter les rochers... et on peut se décourager. Mais je continuais à essayer. Parfois toutes sortes d'obstacles et de souvenirs me faisaient penser que j'étais un cas désespéré et que je n'arriverais à rien, assis là comme un idiot, sans attention, à me demander à quoi tout cela servait. Mais, malgré tout, je persévérais. Par contre, quand je regardais en arrière et que je voyais tous les efforts déjà accumulés, cela devenait une source d'inspiration grandissante.

En méditation assise, ne sachant plus quoi utiliser pour me concentrer, j'allumais une bougie et fixais mon regard dessus. Au début, ce n'était pas une bougie très longue, juste une de ces bougies blanches ordinaires que les gens offrent quand ils viennent au monastère. C'était mon objet d'attention : je restais assis là jusqu'à ce qu'elle soit complètement consumée. Je ne m'asseyais pas dans un courant d'air. J'allumais la bougie dans un endroit où il n'y avait pas un souffle de vent, où la flamme pouvait s'élever bien droite. Assis, je regardais la flamme et, pour éloigner toutes les distractions et les images du passé, je réfléchissais ainsi : « Qu'est-ce qui cause cette flamme ? » Je regardais la flamme et le halo autour d'elle. Je regardais et je songeais : « Cette flamme a un combustible, c'est pour cela qu'elle s'allume... sans combustible elle ne s'allumerait pas. » Je prenais le feu et la perception de la flamme comme objets de méditation. Cela me permettait d'éliminer les pensées du passé et m'aidait à ancrer ma conscience dans le présent. J'ai fait de gros efforts dans cette pratique, aussi bien le jour que la nuit. Dès que j'en avais le temps et que je n'avais pas d'obligations extérieures à remplir, je m'entraînais ainsi, pendant quatre ou cinq jours d'affilée – mais c'était beaucoup de souffrance. Parfois certains sentiments apparaissaient, imprégnés de pollutions mentales et d'avidité, et il me semblait que je n'en verrais jamais la fin. Je ne savais pas d'où venaient tous ces désirs. Il y en avait tellement, tellement de choses à endurer, c'était comme une énorme

montagne qui m'écrasait et me réduisait en poussière. Il n'y avait pas d'issue, aucun moyen d'y échapper. Observer tout cela ne faisait qu'éveiller la souffrance ; que je sois assis, debout ou allongé, la souffrance était là. Mais j'ai tenu bon en m'appuyant sur le principe que le Bouddha n'avait pas pu mentir et en me souvenant que mon maître encourageait cette pratique. J'ai donc poursuivi sans voir la moindre piste qui puisse me sortir de ce tunnel – en persévérant, tout simplement. Un jour, je suis arrivé à un point où j'ai senti que les obstructions et les distractions s'étaient calmées et un peu apaisées. De temps en temps, je parvenais à avoir un peu de recul sur moi-même. Je pouvais percevoir un certain degré de paix intérieure. Bien que l'objet de *samādhi* ne fût encore ni constant ni régulièrement présent, il apparaissait parfois comme un scintillement lointain lorsque la conscience de moi-même était assez claire pour que la paix s'installe. Je continuais à pratiquer. À ce stade, j'avais quelques outils pour dépasser les différents obstacles qui se présentaient. J'avais aussi un bon maître qui donnait des instructions et qui enseignait en montrant l'exemple, de sorte que tous ces obstacles n'étaient pas trop envahissants.

C'est ainsi que j'ai poursuivi ma pratique. Après les méditations de groupe, je retournais à mon *kouti* et je continuais à m'entraîner à ma manière. J'utilisais tous les moyens possibles pour faire naître la tranquillité intérieure et la paix. Dans ces périodes de lutte, tandis que je me battais contre les proliférations mentales, j'utilisais comme arme tout ce qui pouvait m'aider à survivre. Si, parmi toutes les réflexions et les contemplations que nous lisions ou psalmodions ensemble, certaines éveillaient en moi une réaction ou une autre, je focalisais ma méditation sur cette réaction. Je pratiquais pour atteindre la paix mais aussi pour avoir une vision profonde et pénétrante. Là où se trouve notre travail d'étude et d'investigation se trouve aussi le travail de contemplation pour développer la vision pénétrante. Ainsi, je pratiquais avec diligence tout ce qui pouvait m'aider à renforcer un sentiment de présence et

de conscience. Mais j'étais encore conscient de certains obstacles comme, par exemple, les différents ressentis qui apparaissent dans les petites choses – comme dans le fait de manger. Même des points mineurs comme celui-ci peuvent être difficiles à régler. À cette époque-là, chaque moine recevait une portion égale de chaque plat de nourriture ; ainsi nous n'avions pas l'occasion de suivre nos préférences ou nos désirs. Cette façon de faire était de rigueur parce qu'il y avait peu de moines et de novices, et que la nourriture n'était pas très abondante. D'ailleurs, c'est ce que prescrit la règle monastique concernant la distribution de nourriture – même si, aujourd'hui, il est clair que la nourriture offerte est suffisante pour que chacun fasse ses choix. La limite, alors, consistait à ne prendre que la juste quantité nécessaire. C'est un art appelé *bhojane mattaññuta*, qui est difficile à maîtriser. Plusieurs d'entre nous, qui pratiquons cette méthode depuis longtemps, n'y arrivent toujours pas parfaitement. Nous devrions considérer que nous mangeons simplement pour donner au corps le soutien dont il a besoin pour vivre un jour de plus. Il est ridicule de s'attacher à dire qu'un plat est bon, qu'un autre est mauvais, que celui-ci est raffiné tandis que tel autre est grossier, ou même de considérer ce que nous mangeons comme de la nourriture. C'est simplement un « carburant » pour le corps, pour qu'il reste fonctionnel et utile. Il n'y a aucune raison pour que la nourriture devienne un problème ; ce n'est pas un sujet dont nous devrions nous préoccuper. Et il est futile de s'inquiéter que le corps grossisse ou maigrisse – inutile de nous encombrer de tels soucis. Nous ne devons pas considérer que ce corps nous appartient. C'est simplement un état de la nature, une manifestation de la forme matérielle, rien de plus. Même si on nourrissait le corps en satisfaisant tous ses désirs, il finirait inévitablement par disparaître. Cela, nous pouvons tous le constater. Pourtant des questions secondaires comme celle-ci demeurent délicates ; il ne faut pas croire qu'elles soient faciles à régler.

À ce moment-là, je continuais à croire qu'un certain type de nourriture était bon et qu'un autre ne l'était pas, qu'un certain type

de nourriture me convenait et qu'un autre ne me convenait pas, et ces pensées refusaient de se calmer. C'était encore un souci, encore un obstacle, même si cela n'aurait pas dû être le cas. Nous devrions nous intéresser à des choses plus profondes, plus importantes que cela. Ce sujet ne concerne que les éléments matériels grossiers, rien de plus. Ce n'est pas un problème grave mais il reste difficile à maîtriser. Savoir se modérer en mangeant, c'est ne pas permettre que la nourriture devienne une cause de souci. Nous consommons ce que nous recevons de manière simple et ordonnée, et nous faisons en sorte de ne pas être une charge pour ceux qui nous offrent la nourriture. Si nous choisissons ce que nous mangeons, nous devons être attentifs à nous servir une quantité juste, qui convient à notre corps. C'est quelque chose que nous devons tous apprendre à faire.

Tandis que je travaillais à mieux maîtriser cette question extérieure, ma prise de conscience intérieure s'affinait de plus en plus. J'ai alors essayé de développer cette conscience affinée et d'en profiter au maximum pour filtrer toujours davantage mes différents ressentis. Ceux-ci continuaient à se présenter et je les pesais et les évaluais tout le temps. Pendant que je mangeais, quelles sensations me dérangent ? Avant de manger, quels sentiments m'irritaient et interféraient ? Toutes ces perturbations n'étaient que des *vedana*, des ressentis agréables ou désagréables. Les sensations désagréables de faim et de soif se manifestaient sous plusieurs formes. Parfois des ressentis agréables ou désagréables qui exprimaient des états physiques satisfaits ou insatisfaits s'imposaient à mon attention, des sentiments d'aimer ou de ne pas aimer : « Ceci est agréable », « Cela n'est pas agréable ». Sachant cela, Ajahn Chah nous demandait de contempler un ressenti désagréable – ce que l'on ressent avant de manger, par exemple. À quoi cela ressemble-t-il ? C'est une sensation désagréable : on a faim, on a soif, on n'est que désir. Pourtant il faut avoir de la patience, de l'acceptation, et se contenir jusqu'à l'heure de manger.

Quand c'était presque l'heure, nous devions commencer par contempler la nourriture. Nous ne séparions pas les différents mets dans des plats différents ; tout était mélangé dans notre bol. Le fait de tout amalgamer ainsi avait pour but de décourager tout sentiment de « c'est bon », « ce n'est pas très bon » ou « ce n'est pas bon du tout ». Tous les aliments devaient être mélangés. Nous contemplions alors l'aspect peu attrayant de la nourriture pour nous débarrasser du plaisir, du sentiment de n'en avoir pas eu assez ou d'une insatisfaction pour ce que l'on a ou ce que l'on n'a pas reçu. Je contemplais ainsi pour conquérir les sensations de faim, de soif et de désir car celles-ci sont des exigences qui font obstacle à l'état de paix. Ensuite, pendant que nous mangions, Ajahn Chah nous demandait de continuer à contempler et à observer. Naturellement, quand on mange, on recherche des saveurs agréables dans sa nourriture ; on recherche la saveur que l'on aime, celle qui va satisfaire le palais. Si on n'est pas satisfait, le sucré n'est pas bon, le salé n'est pas bon et l'aigre n'est pas bon non plus – c'est ainsi. Ensuite, quand on a fini de manger, le processus continue : une sensation agréable apparaît, une bonne humeur apparaît, qui viennent recouvrir les ressentis précédents déplaisants. C'est comme lorsqu'on change de posture : le changement nous fait oublier les sensations désagréables du corps. Si on ne change pas de posture, le corps souffre. Il en va de même pour les états d'esprit heureux et malheureux : ils changent constamment et se camouflent mutuellement. Ainsi, la faim et la soif dissimulent une sensation agréable et une sensation agréable dissimule une sensation désagréable. Ressentis et humeurs montent et descendent constamment, chacun empêchant la vraie nature de l'autre de se révéler.

J'ai pratiqué ainsi, en observant toujours mes ressentis de très près. Cette observation constante de moi-même avec la plus grande attention était le point central de mon étude et de ma pratique. Je voyais que bonheur et souffrance étaient de simples *vedana*, des sentiments ou des sensations – l'un des cinq *khandha* qui

constituent l'illusion du « moi ». C'est ainsi que j'ai observé ma relation à ces ressentis. Si on s'engage à considérer les ressentis de cette manière, on ne devient pas esclave du désir, esclave de l'avidité. On est capable d'accepter aussi bien le gain que la perte, ainsi que les états d'esprit et les sentiments engendrés par le gain et la perte. On ne se réjouit pas des objets mentaux qui apparaissent, on ne leur accorde pas d'importance, et on n'est pas non plus effrayé ou gêné par eux. Ces pensées et ces sentiments diminuent, s'atténuent et il devient possible de les abandonner. De même que, lorsque les nuages s'effilochent dans le ciel, le soleil brille plus fort, le cœur devient de plus en plus rayonnant et joyeux. C'est comme si on avait écarté l'obscurité de son esprit et éliminé l'impureté de son cœur.

Nous devons appliquer cette pratique à notre vie de tous les jours, jusqu'à notre façon de dormir et d'être éveillés. Nous engageons toute notre présence consciente à notre état de sommeil et à notre état de veille. Nous nous y engageons avec le sentiment de savoir ce que nous faisons, pas sans conscience. Cette attitude va engendrer ensuite le sentiment que l'on voit les choses telles qu'elles sont réellement. Quoi qu'il se produise, on en voit la vérité. Cette vérité pointe vers les *tilakkhana*, les Trois Caractéristiques. La vérité de toute chose est regroupée dans ces Trois Caractéristiques qui sont constantes du début jusqu'à la fin. Tout ce qui est conditionné existe au sein de ces caractéristiques universelles que vous connaissez probablement. La première est *aniccā* : toute chose existe dans un état qui est impermanent, qui ne dure pas, qui est soumis au changement. C'est ainsi. Tout doit subir un changement. Nous prenons *aniccā* comme le fondement de *vipassana*. C'est ce fondement qui va corriger notre vision erronée des choses. Par conséquent, nous devons lui accorder toute notre attention.

On peut traduire le mot *aniccā* par « incertain, instable et impermanent ». Qu'il s'agisse du bonheur, du malheur, de la

réussite ou de l'échec, si nous nous engageons dans quelque chose, poussés par la convoitise, nous ne pouvons que souffrir. Nous savons tous ce qu'est la souffrance. La souffrance est inconfortable et l'inconfort est le résultat du désir. Le désir vient d'un sentiment de manque. Le manque, la soif, ne pas se sentir pleinement satisfait, ne jamais avoir assez – le Bouddha a appelé tout cela *tanha*, la soif du désir. Ne pas savoir quand c'est suffisant, ne pas sentir la satisfaction, voilà une source de souffrance. Nous devenons esclaves de nos humeurs et de nos ressentis, esclaves des objets mentaux agréables et désagréables qui apparaissent continuellement selon les causes et les conditions présentes. C'est une question que nous devons essayer de comprendre. Nous devons approfondir autant que possible les Trois Caractéristiques ; étudier *aniccā*, l'instabilité des éléments matériels aussi bien que des phénomènes immatériels. Quels que soient les objets mentaux qui apparaissent, le Bouddha a recommandé que nous les examinions à partir d'*aniccā*. C'est une épée qui tranche tous les ennemis et les obstacles qui se présentent. Elle devrait donc toujours être avec nous, prête à servir.

Si nous rencontrons des états de *dukkha*, de mal-être, sous l'influence du désir, nous souffrons ; tandis que si nous y faisons face avec la force de la connaissance vraie, il n'y a pas de souffrance. La grande majorité des gens fonctionnent sous l'influence du désir, c'est pourquoi ils souffrent.

Aniccā se traduit par « instabilité » ; *dukkha* représente tout ce qui est difficile à supporter ; et *anattā* signifie « ne pas constituer un moi ». Cette compréhension des choses doit être à la base de notre pratique. Tout est incertain et, que les choses soient agréables ou désagréables, elles sont impersonnelle, sans « moi » – elles sont *anattā-dhamma*. Nous devons accorder nos ressentis à ces caractéristiques. Ainsi, rien ne pourra créer en nous panique, chaos ou confusion.

Pour que la connaissance directe apparaisse, il faut qu'elle soit basée sur les Trois Caractéristiques. Si notre vision des choses doit devenir la Vision Juste, il faut qu'elle s'appuie sur les Trois Caractéristiques. Sans l'aide de cet outil fondamental, il est difficile d'y parvenir. C'est pourquoi le Bouddha nous a recommandé de le garder à portée de main quand nous méditons.

Cet outil sera indispensable aux pratiquants du Dhamma, pas à ceux qui vivent dans le monde. Il doit être utilisé par ceux qui pratiquent pour détruire tout ce qui fait obstacle à la paix et à la liberté, mais ce n'est pas quelque chose que les personnes qui vivent dans le monde peuvent utiliser. Ces dernières ne fonctionnent pas ainsi ; elles n'agissent pas pour atteindre *santi* ; ce qu'elles essaient d'obtenir, c'est ce que le monde considère comme le bonheur –voilà ce qu'elles veulent. Tandis que *santi*, que le Bouddha a atteint, détruit la racine du soi-disant « bonheur » que l'on trouve dans le monde. Le Bouddha a dit que c'est la voie qui permet d'accéder à la Vision Juste. Par conséquent, tandis que nous avançons sur la voie de la pratique, nous devons faire preuve d'une grande patience.

Je me sens très à l'aise quand je vis seul, dans la tranquillité intérieure. Il n'y a rien qui m'attache, rien qui occasionne un souci. C'est très différent de ce que ressentent la plupart des gens. C'est un sentiment de solitude paisible en soi. C'est comme une personne qui ne serait ni malade ni indisposée, libre de toute tension et de toute préoccupation. Quelqu'un de malade, qu'il soit couché, debout, assis ou en train de marcher, est toujours inquiet ; il a peur d'être en danger de mort. Mais si on n'est ni inquiet ni soucieux pour sa santé, on est calme et détendu. Il y a donc une différence que j'illustre ici par une comparaison : d'un côté, nous avons une personne qui n'a aucune inquiétude à propos de quoi que ce soit ; et d'un autre côté, une personne malade qui s'inquiète et s'angoisse, qui ne pense qu'à sa maladie, même si on lui parle de choses agréables et intéressantes.

Comme nous avons tous encore une tâche à accomplir, nous devons faire l'effort de pratiquer ensemble. Nous devons faire toujours plus d'effort pour mener à bien notre vie de *samana* – littéralement, « celui qui est en paix ». Nous pratiquons ensemble depuis quelque temps déjà, assez longtemps pour que chacun soit conscient de ce qu'il doit travailler. Mais il reste encore beaucoup à faire, la tâche n'est pas légère. Quand on fait du ménage, plus les choses sont propres plus on voit la saleté qui reste. Dans notre pratique, plus la paix augmente, plus on est conscient de toutes sortes de dangers de toutes parts. C'est ainsi.

Voilà ce que signifie le mot *bhikkhu* : celui qui voit le danger dans le cycle des renaissances. Celui qui est conscient du danger peut y échapper ; celui qui n'en est pas conscient est incapable de l'éviter. Si on a cette attitude, on devient de plus en plus détaché des passions du monde sans pour autant être déçu. On voit simplement que c'est ainsi que les choses doivent être.

L'eau propre contient naturellement encore beaucoup d'impuretés. Dans de l'eau propre et claire, on peut voir toutes les particules de poussière, aussi minuscules soient-elles. De même, tant que nos ressentis sont grossiers, notre regard sur les choses l'est aussi. Mais si nos ressentis s'affinent, notre vision devient plus claire et plus fine jusqu'au moment où l'attention vigilante est toujours présente, au point que la saleté ne peut plus interférer avec la propreté. La propreté existe en tant que propreté, la saleté existe en tant que saleté. Elles sont séparées. La propreté n'est pas présente dans la saleté et la saleté n'est pas présente dans la propreté. C'est exactement la même chose. Dans la paix intérieure il n'y a aucune forme de perturbation, de sorte que tous les états de perturbation arrivent à leur fin. Du point de vue d'une personne qui vit dans le monde, il y a forcément toujours des perturbations. Mais du point de vue de celui qui est intériorisé et en paix, il n'y a aucune trace de perturbation. De même, une personne, dont le cœur et l'esprit sont débarrassés de tout fardeau, n'a plus rien qui pèsera

sur elle. Quand aucun souci n'étreint l'esprit et le cœur, un sentiment d'ouverture spacieuse et de liberté apparaît.

Voilà une chose que nous devons pratiquer, à quoi nous devons nous entraîner, pour que cet état de paix devienne une réalité. S'il y a des obstacles, nous les acceptons simplement en nous souvenant qu'il y a toujours des difficultés avec ce qui est nouveau. C'est comme lorsqu'on a un nouveau vêtement de moine, par exemple : quand la robe vient juste d'être teinte et que la teinture n'a pas encore bien pris, si on fait une tache ou si on renverse quelque chose dessus accidentellement, elle restera marquée. Il en va de même pour notre pratique : nous devons filtrer et nettoyer le cœur et l'esprit pour faire ressortir leur pureté. Nous devons travailler dur pour leur assurer un état de paix. Alors, tout le temps que nous y aurons consacré aura été bien utilisé et nous aura permis d'obtenir ce que nous espérions. Nous pratiquons selon ces enseignements pour développer le bien et pour que notre vie avance sur la voie juste. Nous progresserons alors sur un chemin lisse et droit, libre de tout mal et de tout danger. Par voie de conséquence, notre vie sera récompensée par *santi*, la paix et la sérénité intérieure.

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

Aucune inquiétude

Ces enseignements et sessions de questions et réponses ont été donnés par Ajahn Liem lors d'un séjour en Australie au monastère Bodhinyana de Melbourne, en 2004. Il s'adressait à un public composé de moines, de nonnes et de laïcs.

Savoir adapter

« ... ne s'inquiéter ni du passé ni de l'avenir,
laisser le présent emplir l'instant,
se poser dans cet espace de perfection totale. »

Dans la pratique du Dhamma, les choses progressent petit à petit. Il n'est pas possible de forcer les choses ni de les bousculer d'aucune manière. C'est comme lorsque vous avez construit ce monastère. Si on veut construire un monastère, il faut procéder par étapes, petit à petit. Il faut aussi laisser la place à d'éventuelles adaptations et évolutions pendant la durée du chantier. Nous devons avoir la même attitude quand nous pratiquons le Dhamma. Tout accomplir en un jour est certainement impossible ; nous devons donc avancer un pas après l'autre.

Je ne m'attendais pas à ce que les choses soient trop différentes, ici. L'Australie et la Thaïlande se ressemblent beaucoup dans la mesure où, partout, les gens sont, tour à tour, soit heureux soit malheureux.

Bien entendu, la façon dont on se sent dans certaines circonstances de vie dépend aussi du climat mais, en réalité, le climat ne nous paraît difficile à supporter que lorsque notre corps est peu résistant. Si nous avons développé une certaine résistance physique, il n'y a rien de trop dur dans un climat différent. Penser qu'il fait trop chaud ou trop froid n'est pas la question ; c'est simplement une question d'adaptation. C'est la même chose pour la

pratique : on ne peut pas s'attendre à ce que notre pratique aille toujours bien ; il faut regarder plus loin et considérer la pratique comme une adaptation permanente : ce qui est insuffisant a besoin d'être corrigé, ce qui n'est pas bon doit être abandonné.

Mais attention ! Si nous avons des préjugés et des idées toutes faites, la progression n'ira pas dans le bon sens. Tant que l'on s'attache à des opinions et à des préjugés (*agati dhammā*), on n'est toujours pas accompli dans le Dhamma.

Prenez l'exemple de quelqu'un qui voit un morceau de terrain inégal et caillouteux, et décide qu'il n'est pas utilisable. Ce n'est pas vrai. Une fois le terrain nivelé et déblayé, il peut très bien être utilisé. Même un terrain caillouteux peut servir si on le travaille correctement. Par contre, le terrain le plus beau et le plus lisse ne servira à rien si on ne le travaille pas correctement.

Dukkha

Dukkha, l'insatisfaction ou la souffrance, peut être de deux types : *kāyika dukkha*, la souffrance qui vient du corps, et *cetasika dukkha*, la souffrance qui vient de l'esprit. La souffrance de l'esprit apparaît parce que notre vision des choses est erronée ; elle apparaît chaque fois que l'esprit se laisse submerger par des attitudes malsaines, comme la mauvaise compréhension ou l'avidité.

Mais quand nous observons de près la souffrance du corps, nous réalisons que c'est quelque chose que nous sommes obligés de ressentir sans cesse. On peut dire que la souffrance physique fait partie de la vie même. Elle est inévitablement présente. Le fait que l'organisme corporel ait besoin d'uriner et d'excréter est une forme de souffrance. Quand nous avons faim et soif, ce sont des sensations désagréables et quand nous pouvons soulager la faim et la soif, cela éveille des sensations agréables ; mais, en réalité, l'ensemble du processus n'est rien d'autre que *dukkha*.

Le *dukkha* qui vient directement de l'esprit apparaît sous l'influence du désir. Désirer, c'est être dans un état de manque. Tout comme les grands océans dans lesquels toutes les rivières se déversent ne déborderont jamais, le désir ne sera jamais satisfait. C'est pourquoi le Bouddha a dit : « Il n'existe pas de rivière plus forte que le désir. » (*Dhammapada*, 251)

Que reste-t-il ?

Quand nous pratiquons l'attention au corps, nous nous concentrons sur le fait que le corps vieillit et meurt ; nous nous concentrons sur le fait que le corps ne peut pas durer éternellement et qu'il ne peut pas être ce que nous appelons « moi ».

Chaque jour, la mort nous arrive, mais sous une forme cachée, pas sous la forme évidente de la mort du corps. On la voit dans le fait que les choses changent. Nous mourons à l'état d'enfant en devenant adultes – cela aussi, c'est une mort. De même, entrer dans une période de notre vie où le corps se détériore et ne peut plus être maîtrisé aussi facilement qu'avant est une mort. Les différentes parties qui constituent l'être vivant, les cinq *khandha*, font ce qu'elles sont censées faire et puis s'effondrent : la terre retourne à la terre, l'eau retourne à l'eau et le feu retourne au feu. Reste-t-il quoi que ce soit que nous pourrions appeler « moi » ?

Fondre comme la neige

Le temps passe sans relâche. Le Bouddha nous a comparés à des bêtes que l'on mène à l'abattoir. Chaque jour, le temps passe. Notre durée de vie est comme une goutte de rosée au bout d'un brin d'herbe ou comme de la neige dont on fait des boules : si une boule de neige est exposée au soleil, elle fond et, quand le vent se lève, elle s'évapore et disparaît.

Le Bouddha voulait que nous réfléchissions à notre vie de cette manière pour que nous ne soyons pas le jouet des pollutions mentales – les aversions et les désirs –, pour que nous ne soyons pas forcés de vivre d'une manière qui limite notre liberté et ne nous permette pas d'être notre propre maître.

La nature de l'esprit

En dehors de la réalité physique, il y a la réalité de l'esprit. L'esprit n'a pas de forme matérielle mais il a certaines caractéristiques qui s'expriment par le bonheur, la souffrance, la confusion ou la paix. Le Bouddha a appelé cela les *nāma dhammā* ou phénomènes mentaux, mais nous ressentons ce type de vécu comme « mon esprit ».

Notre esprit est simplement une manifestation de *nama dhamma*. Nous ne pouvons pas dire que notre esprit n'est pas bon ou qu'il est absolument mauvais. Tout dépend de la façon dont nous considérons les choses et de la façon dont nous réagissons aux choses qui se présentent. C'est comme les éléments physiques que l'on rencontre dans la nature : les pierres, les rochers, le sable, les arbres et même les montagnes et l'eau. L'eau ne devient une ressource utile pour notre vie que si elle est filtrée et traitée pour être potable. Si nous faisons bon usage des traitements, des adaptations et des développements, ces ressources seront bénéfiques et utiles. C'est la façon dont le Bouddha voyait l'esprit humain : comme quelque chose de naturel qui a besoin d'être développé et corrigé.

L'esprit qui est dans un état non-développé n'est pas filtré, tout comme l'eau qui est encore pleine de particules de poussière. Mélangés aux *nama dhamma*, il y a des polluants qui sont dangereux, c'est pourquoi nous devons faire un effort pour assainir et développer notre esprit.

Le développement de l'esprit

Le développement de l'esprit ou le développement de nos états d'esprit, exige que nous nous mettions dans des conditions appropriées, des conditions qui ne donnent pas lieu à l'inquiétude. Nous nous plaçons dans la réalité de l'instant présent, le *paccuppanna dhamma*, et nous menons notre vie avec présence et attention, de façon à ce que cela devienne une forme de protection pour nous-mêmes.

Quand nous considérons et réfléchissons sur ce qui est approprié et ce qui ne l'est pas, nous apprenons à connaître les choses qui sont dangereuses et défavorables parce que ces choses parlent d'elles-mêmes. Cela nous devient tout à fait évident. Nous le constatons à chaque instant. Prenez, par exemple, les états d'esprit négatifs ou la mauvaise humeur. Tout le monde ne sait que trop bien comment on se sent quand on y est plongé.

Se diriger vers une bonne destination

Le Bouddha a enseigné que, tout ce que nous avons pu faire pour développer et renforcer des sentiments de bonté entraînera prospérité et progrès. Quand on se comporte ainsi, on peut dire que l'on se dirige vers une bonne destination (*sugati*).

Cette bonne destination est un espace où l'on est dans un état d'esprit positif. Il s'agit d'un espace où l'esprit est libre de toute irritation, de toute attitude malsaine comme l'avidité, la haine et l'incompréhension ; un tel état d'esprit nous permet d'être heureux.

Tout dépend de nous. C'est pour cela que le Bouddha a dit que nous devons savoir comment nous développer et nous corriger. Laisser les choses suivre leur cours naturel ne nous sera pas d'un grand secours. On peut comparer cela aux ressources matérielles et aux matières premières : si nous ne les traitons pas et si nous ne leur donnons pas une forme appropriée, la nature ne nous apportera pas grand-chose de bon. Si les maisons dans lesquelles nous vivons

nous abritent du soleil et de la pluie, de la chaleur et du froid, c'est parce qu'il y a eu construction et développement.

Les êtres humains ne sont pas parfaits à la naissance. Tout ce que nous avons accompli n'a été possible que parce que nous l'avons construit petit à petit, parce que nous avons développé éducation et entraînement. Avec l'éducation et l'entraînement, nous possédons peu à peu le potentiel pour changer de toutes sortes de manières. C'est à nous qu'il revient de développer une meilleure compréhension de nous-mêmes, dans une perspective plus large, avec circonspection, sincèrement et correctement. Nous verrons alors que nous nous dirigeons vers une bonne destination.

Vaincre Māra⁸

Il y a des périodes où nous devons faire face à des problèmes et à des états d'esprit négatifs dans notre pratique, à cause de notre relation au monde des sens où les trois filles de Māra – Rāga, la sensualité, Arati, l'aversion et Tanhā, l'avidité – viennent nous tenter.

Dans ces périodes, essayez de tenir bon et posez-vous les questions suivantes : d'où viennent ces tentations et sous quelles formes apparaissent-elles ? Elles arrivent toutes par l'intermédiaire des perceptions de notre propre esprit. Ce sont des nourritures mentales créées par nous, des *sankhāra*⁹. C'est un point très important que nous devons comprendre sinon les doutes et les inquiétudes que nous aurons (sur nous et notre pratique) pourront devenir si forts que nous risquons de décider de tout arrêter et de mettre fin à nos efforts pour atteindre l'Éveil.

Nous sommes tentés de tout laisser tomber mais il y a encore cette toute petite voix au fond de nous qui dit de ne pas abandonner.

⁸ Marā est la personnification de la tentation, du mal ou de la mort.

⁹ Les *sankhāra* sont les phénomènes conditionnés par l'esprit ou proliférations mentales.

Vous connaissez la représentation du Bouddha lorsqu'il est sur le point de vaincre Māra ? Que signifie son geste exactement ? On voit le corps du Bouddha en train de commencer à se lever, son genou est déjà tourné vers le haut mais sa main pousse vers le bas. C'est comme s'il disait : « Attendons encore une seconde ! Voyons d'abord cela de plus près. » C'est ainsi que nous devons faire face à ce genre de situations.

De l'expérience a la connaissance

Nous devons nous connaître et savoir aussi où nous en sommes dans notre pratique en vue de la réalisation du Dhamma. Le Bouddha lui-même n'avait pas que des disciples parfaits. Il a dû, lui aussi, investir beaucoup de travail pour les éduquer et les corriger, pour leur transmettre la connaissance et leur faire acquérir de nouvelles habitudes jusqu'à ce qu'ils atteignent la perfection. Avant qu'ils ne deviennent véritablement utiles aux autres, il a fallu beaucoup de temps.

C'est exactement la même chose pour nous. Il faut réaliser que, dans le passé, nous ne nous sommes jamais vraiment intéressés au monde de notre esprit. Tout ce que nous faisons, c'était voir les choses selon nos désirs. Ce que nous appelions « bon » était ce qui gratifiait nos désirs et nos souhaits. Quand nous commençons à voir le monde dans une perspective qui tient compte de nos vrais sentiments, il se peut que nous soyons d'abord choqués, mais nous réalisons finalement que nous avons besoin de nous améliorer de différentes manières. Par exemple, quand nous ressentons des sentiments désagréables qui ont des effets négatifs sur nous, nous devons trouver le moyen d'y mettre fin.

Si nous en arrivons au point où nous pouvons arrêter les états d'esprit négatifs, nous avons vraiment accompli quelque chose de bénéfique. Petit à petit, nous acquérons plus de connaissances et de compréhension que nous pouvons mettre en œuvre dans la vie. Si la

joie ou la tristesse apparaît, nous n'éprouvons plus le besoin de l'exprimer au point de nous y perdre et ensuite de tomber inévitablement dans *dukkha*.

Nous voyons que ces expériences sont une manière de comprendre les processus par lesquels passe notre vie intérieure. C'est cela la véritable connaissance.

Se concentrer sur le lâcher-prise

Quel que soit l'objet de méditation que nous choisissons, nous possédons déjà le moyen de trouver la paix intérieure. Tout ce que nous avons à faire, c'est nous concentrer sur le lâcher-prise des attitudes qui engendrent l'attachement et l'identification, les « j'aime ceci » et les « je n'aime pas cela », et tous les *dhamma* du monde¹⁰ (*lokadhammā*) qui risquent de nous submerger.

Un simple récipient

Nous pouvons utiliser la méditation qui consiste à examiner la réalité du corps en profondeur (*kāyagatāsati*) pour développer un sentiment de détachement (*viveka*) car cette méditation nous permet de cesser de croire que nous « possédons » notre corps. Nous essayons de voir le corps simplement comme une manifestation des éléments et des agrégats (*khandha*) qui existent dans la nature.

Ce que nous sommes – homme, femme ou quoi que ce soit – n'est différencié et caractérisé que par les noms et les conventions de la société mais, en essence, le vécu des gens est le même pour tous. La souffrance que nous ressentons est la même pour tous. Le bonheur et le malheur, le sentiment de satisfaction ou de déception est le même. C'est sur cela que nous devons nous concentrer.

¹⁰ Les *lokadhammā* sont au nombre de huit : louange et blâme, gain et perte, gloire et diffamation, bonheur et malheur.

Si nous réalisons que notre corps et celui des autres sont semblables dans leur essence, notre état d'esprit devient tel qu'il entraîne l'apaisement du désir et de l'avidité. Au final, il n'y a aucune différence entre les personnes. Nous allons commencer à voir les autres sans préjugés.

Nous n'aurons plus le sentiment que quelqu'un nous est supérieur, inférieur ou égal. Nous ne prétendrons plus être meilleurs ou pires que les autres, ni même leur égal. En maintenant cette attitude envers nous-mêmes, nous cultivons une claire conscience qui n'est pas obscurcie par l'orgueil et la tendance à croire à notre propre importance.

C'est ainsi que nous pratiquons *kāyagatāṣati*. Si nous parvenons au détachement, nous pouvons l'appeler *kāyaviveka*, le détachement par rapport au corps.

Avoir un corps, c'est comme avoir un objet qui peut nous être utile, comme un bol, par exemple. Le bol est simplement un récipient qui peut contenir de la nourriture que nous utilisons au moment du repas. C'est un simple récipient. De même, notre corps est un simple récipient pour l'investigation, pour permettre qu'apparaisse une compréhension de la réalité.

La tâche qui nous revient

En parlant de détachement, il faut dire qu'en réalité, la façon plus ou moins « détachée » dont nous vivons dépend de nous jusqu'à un certain point. Les moines, par exemple, doivent se contenter du logement qui leur est alloué, que celui-ci soit retiré ou pas, et accomplir leurs tâches de moines dans la solitude. Quels que soient les pratiques, les devoirs et la routine, ils continuent à les faire tout seuls. Ils s'entraînent pour assumer la responsabilité de leur propre vie.

La façon dont nous nous sentons dépend entièrement de nous-mêmes, ce n'est le problème de personne d'autre. Les autres ne

peuvent pas vraiment savoir ce que nous ressentons. C'est entièrement à nous que revient la tâche d'examiner nos traits de caractère et nos habitudes. Sommes-nous du genre sensuel ou colérique ? Refusons-nous de voir la réalité en face ? Parfois on trouve un mélange de genres : une personne peut être à la fois sensuelle et colérique ou sensuelle et irréaliste, par exemple.

Avoir un tempérament avec certaines tendances, comme cela, est naturel. Mais l'attitude que nous devons avoir, face à ces tendances, est de vouloir les déraciner pour y mettre fin définitivement. Pour cela, nous devons souhaiter avoir un état d'esprit paisible et mettre en œuvre les différents moyens qui mènent à la paix.

S'éloigner de la société

Les êtres humains vivent en société et communiquent entre eux de sorte que, inévitablement, nous sommes en contact avec toutes sortes d'impressions provenant de la société. Il faut pouvoir affronter toutes les situations. Pour cela, le Bouddha nous a conseillé de vivre notre vie en pleine conscience, avec attention et claire compréhension, en particulier à l'instant même où nous entrons en contact avec le monde. Il y a l'œil qui voit des formes et des couleurs, il y a l'oreille qui entend des sons, le nez qui sent des odeurs, la langue qui goûte des saveurs, le corps qui ressent des contacts et, enfin, il y a des images qui apparaissent dans l'esprit, du fait de ces perceptions.

Toutes ces expériences ont besoin d'être filtrées. Il faut les considérer avec attention, de sorte que l'on puisse comprendre toutes les impressions qui arrivent. Si on voit les choses clairement, tous ces objets perçus perdront d'eux-mêmes leur intérêt.

Ce processus ressemble à ce qui se passe quand nous sommes avec des enfants. Les enfants s'amuse beaucoup à leurs jeux mais, si nous regardons un jouet d'enfant, une marionnette, par exemple,

nous serons d'accord pour dire qu'il n'a rien de foncièrement drôle ou intéressant.

Si nous jetons un regard sur nos expériences passées, nous constatons qu'au bout d'un certain temps, nous commençons à les considérer comme un tas de détritits, comme quelque chose qui ne sert plus à rien. Nous n'accordons plus d'importance à ces choses-là, qu'il s'agisse de colère, d'avidité ou d'erreurs de compréhension, de désir, d'aversion ou d'ignorance. Tout cela nous apparaît comme un tas de détritits. Les détritits ne sont désirables pour personne, ils ne présentent aucun intérêt, de sorte qu'ils s'effacent doucement de notre conscience. L'état d'esprit colérique s'efface, l'état d'esprit d'aversion s'efface et, finalement, apparaît le détachement par rapport à ces états d'esprit. Le détachement des liens que nous entretenons avec la société apparaît : il s'agit du détachement des liens avec ce que les yeux voient, ce que les oreilles entendent et ce que le nez sent.

Quand le sentiment de détachement apparaît, nous avons l'impression d'être dans la fraîcheur, à l'ombre ; nous savons ce que signifie avoir un « refuge ». Avoir un refuge, c'est être libre de tout souci, c'est comme vivre dans une maison qui nous protège du soleil et de la pluie, de la chaleur et du froid. Rien ne peut nous perturber.

Offrir l'occasion de s'exprimer

Le Bouddha a suggéré que les gens qui pratiquent en groupe et souhaitent l'harmonie de leur communauté s'invitent mutuellement à la critique. Il a appelé cela *pavārana*, littéralement « offrir l'occasion ». Dans le cadre monastique conventionnel, *pavārana* est un devoir formel de la communauté¹¹.

¹¹ La cérémonie de *pavārana* a lieu le jour de la fin de la retraite des pluies dans tout monastère où ont résidé au moins cinq moines.

Paix et Sérénité

Le but de cette cérémonie est de donner à chacun l'occasion d'offrir des remarques et des commentaires critiques constructifs. La critique n'est pas basée sur des prises de position étroites, des opinions ou un sentiment de supériorité. Elle a simplement pour but de souligner des situations qui se sont présentées et de mettre en garde contre des problèmes potentiels. Ceci est fait sans arrogance ni prétention car aucun de nous n'est parfait tandis que nous avançons sur la voie.

Parfois, nous nous contentons de regarder devant et nous oublions ce qui traîne derrière nous. Peut-être avons-nous des points faibles et, à cette occasion, nous comptons sur les autres pour nous les révéler. Ils peuvent tenir un miroir où nous nous verrons plus clairement et nous aider ainsi à concentrer notre attention sur des domaines où nous avons besoin de grandir. C'est la raison pour laquelle nous nous offrons cette occasion de libre expression. Ainsi, tout le monde peut grandir et se développer.

Quand quelqu'un nous montre une faute que nous avons commise ou nous signale une chose que nous n'avons pas bien faite, nous l'acceptons simplement, avec confiance, sans croire que cela part d'un mauvais sentiment chez l'autre.

Chaque fois que nous agissons mus par des émotions fortes, comme la colère ou même la violence physique, nous devons reconnaître qu'il s'agit là d'un comportement laid et répugnant. Si nous offrons aux autres l'occasion de s'exprimer à notre propos, cela nous aide à redevenir plus conscients de ce que nous faisons. Les comportements que nous n'aimons pas ne plaisent certainement pas aux autres non plus. De tels actes sont inacceptables en société. Si nous les commettons, cela a tendance à déranger les autres et nous sommes perçus comme des personnes ayant un mauvais comportement.

Le Sangha pratique *pavāraṇa* en tant que cérémonie formelle de la communauté monastique. Celle-ci doit se dérouler sans qu'il soit

tenu compte du rang, du statut ou de l'âge des participants ; indépendamment aussi de l'expérience et du niveau de chacun.

La société des arbres

Quand on vit ensemble, on s'appuie les uns sur les autres. Nous pouvons comparer cela à la « vie sociale » d'une forêt. Dans la « société des arbres », tous les arbres ne se ressemblent pas, il y en a des gros et des petits. Mais les gros arbres ont besoin de s'appuyer sur les petits et les petits sur les gros pour assurer la sécurité de chacun. Il est faux de croire qu'un arbre est à l'abri de tout danger sous prétexte qu'il est gros. Quand l'orage survient, ce sont les gros arbres qui tombent. De même, les petits arbres ont besoin de s'appuyer sur les gros ; s'il n'y avait pas de gros arbres sur lesquels s'appuyer, ils se casseraient.

Toute société a besoin de coopérer de cette manière. Suivre les principes établis par le Bouddha peut alléger les problèmes qui se présentent quand des situations déplaisantes surviennent. Les êtres humains devraient utiliser leur intelligence, leurs capacités d'attention et de sagesse, et s'élever au-dessus du comportement du règne animal. C'est pourquoi le Bouddha a vanté les qualités de l'attention et de la sagesse.

Absolument normal

Si nous considérons la souffrance inhérente à la vie en société comme quelque chose de très lourd, elle devient effectivement très lourde. Si nous la voyons comme quelque chose de naturel, elle devient simplement naturelle.

C'est comme regarder un arbre : si nous le voyons grand, il devient grand ; si nous le voyons petit, il devient petit. Mais si nous considérons l'arbre comme ni grand ni petit, il n'y a pas grand-chose à en dire. Il devient absolument normal tel qu'il est.

Le barrage

Parfois, du fait que nous vivions dans une société dont les limites sont très vastes – cette vie communautaire dans le monde que nous pourrions appeler notre « grande famille » –, nous avons besoin de beaucoup de patience et d’endurance. Dans certaines situations où nous avons l’impression de ne plus savoir où nous en sommes, nous risquons de mal agir par manque de présence attentive. C’est pourquoi, de manière générale, nous devons être capables d’avoir un minimum de retenue et de patience.

L’endurance doublée de patience est une forme d’énergie, tout à fait comme l’énergie générée par le barrage d’un réservoir qui retient l’eau. C’est un potentiel prêt à nous rendre service.

Nous endurons patiemment les situations où nous sommes en contact avec les émotions des gens qui nous entourent. Que nous recevions ce que nous désirons ou pas, nous l’endurons avec patience. Si nous sommes effectivement en mesure de lâcher prise et de poser les choses, l’endurance et la patience deviennent une forme de renoncement en soi. C’est une grande qualité pour nous soutenir mutuellement dans la société, et pour avoir une meilleure compréhension de la vie.

Des personnes malades

Le fait que nous soyons parfois mécontents quand nous sommes confrontés à la société, est dû au contact avec les *dhamma* du monde, à la peur des autres. Si les gens sont contents de nous, ils nous encensent ; s’ils sont mécontents, ils nous font des reproches. Quand on nous fait des reproches, nous nous sentons vexés et abattus. Mais si nous voyions tout cela dans une perspective d’attention et de sagesse, nous réaliserions que ceux qui nous font des reproches sont eux-mêmes dans un état de souffrance, qu’ils sont certainement malheureux. On peut les comparer à des malades dont la santé se détériore. Ceux qui s’occupent des malades,

infirmiers et médecins, savent bien que les malades se comportent souvent de manière agressive et irritable. Infirmiers et médecins ne tiennent pas compte de ces attitudes qu'ils considèrent normales pour des personnes malades.

Notre situation est semblable. Nous devons considérer les personnes qui nous critiquent de telle sorte que cela éveille en nous amitié bienveillante, bonne volonté et compassion, car ceux qui critiquent ont certainement le cœur affligé et ne savent plus où ils en sont. Si nous pouvons éveiller de tels sentiments de bienveillance en nous, nous ne réagirons pas à leurs propos mais exprimerons, au contraire, amitié et soutien. Nous donnons ainsi à leurs émotions une occasion de se calmer et de s'apaiser.

Ils n'en veulent pas

Quand le Bouddha s'est libéré de toutes les pollutions mentales liées à l'avidité, à la haine et à l'ignorance, il a pu mener une vie sans négativité ni colère. Son esprit était plein de bienveillance et de compassion. Mais il ne s'agissait pas d'un type de compassion associé au désir car, quand la compassion va de pair avec le désir, elle est encore insuffisante, pas encore purifiée.

Le Bouddha a simplement proposé de regarder le monde à la lumière de la vacuité ; de voir, au travers du monde, sa vacuité. Il n'a pas dit que nous devrions penser que nous sommes censés aider et soutenir toute personne que nous rencontrons pour peu qu'elle soit dans la peine ou la souffrance. Ce n'est pas ainsi que le Bouddha voyait le monde.

Le Bouddha a dit : « Le monde est dirigé par le *kamma*¹² ».

Si nous commençons à donner des conseils aux gens qui sont encore sous l'influence de leurs dispositions karmiques, ils ne vont

¹² Dans le bouddhisme, le *kamma* est la loi de cause à effet qui régit toute action commise intentionnellement.

pas apprécier nos conseils, ils ne vont pas accepter notre aide. Ils n'en veulent pas.

Vous pouvez comparer cela à donner à des animaux, des vaches, par exemple, de la nourriture pour humains. Elles n'en veulent pas. Ce qu'elles veulent, c'est de l'herbe !

Éblouis par le monde

Le Bouddha a enseigné que les êtres du monde – le monde de l'esprit – se retrouvent constamment dans la sphère du désir sensoriel. Nous constatons que la sensualité nous emporte. Nous voyageons sans cesse au pays des désirs où tous les objets sont désirables.

Le mot « objets désirables » se réfère en réalité à ce « moi » et aux choses matérielles qui y sont liées. Elles nous donnent le sentiment d'être obsédés, éblouis et captifs. C'est pourquoi le Bouddha nous a appris à faire un effort pour reconnaître ces processus à l'œuvre, tant dans le monde qu'en nous, au moyen d'une vision pénétrante. Si nous nous concentrons sur ces processus pour voir leur vraie nature, nous constaterons que ce sont des expériences très loin d'être parfaites et clairement inadéquates.

Nous devons prendre conscience du fait qu'être ébloui par le monde est un état d'imperfection qui nous conduit au mal-être et à toutes sortes de chagrins et de deuils. Aussi bien la douleur que le plaisir, le bon que le mal, finissent par occasionner le sentiment d'être prisonniers d'un état de souffrance qui nous brûle de l'intérieur.

Nous devons faire un effort pour voir cela, de façon à réagir et à changer d'attitude, en prenant pleinement conscience du danger inhérent à la ronde des existences. Ainsi, nous devenons vigilants et attentifs quand nous sommes en relation avec le monde ; nous voyons l'attrait pour le monde comme quelque chose dont il faut se libérer, de même que tous les attachements et les pièges qui y sont

associés. Peu à peu, nous aspirons à la libération, nous échappons à notre identification au « moi ».

Bien équipés

Si on divise les *dhamma* qui mènent à l'Éveil, comme cela se fait généralement dans les Écritures bouddhistes, on voit qu'ils comprennent :

- les quatre efforts justes
- les quatre fondements de l'attention
- les quatre bases d'énergie
- les cinq facultés
- les cinq forces
- les sept facteurs d'Éveil
- le Noble Octuple Sentier

Si on voulait résumer tous ces facteurs en un seul, ce serait certainement le facteur de l'attention. Nous sommes tous ici déjà bien équipés, d'une manière ou d'une autre, pour pratiquer les quatre fondements de l'attention puisque ceux-ci sont basés sur le corps, les ressentis, l'esprit et les *dhamma* ou phénomènes mentaux. Nous avons un corps et nous avons des ressentis, qu'ils soient de bonheur ou de malheur, d'appréciation ou d'aversion. Notre mémoire et notre conscience sont bien développées. Nous ressentons des *sankhara* – toutes ces proliférations mentales, bonnes ou mauvaises –, et nous avons une conscience sensorielle (*viññanā*), c'est-à-dire la faculté de recevoir des informations qui arrivent par les organes des sens. Nous devons donc vraiment mettre en pratique cet enseignement sur l'attention.

L'attention doit être établie en lien avec toutes les situations de notre vie et dans l'instant même où elles se présentent. C'est pourquoi le Bouddha a enseigné que nous devons mener notre vie

en pleine conscience et avec une claire compréhension, en nous concentrant avec attention, en observant et en investiguant.

Ce que nous devons faire en premier, c'est essayer de poser notre esprit dans l'instant présent, sans nous préoccuper du passé ni de l'avenir. Ainsi l'instant présent apparaît (dans notre esprit) et nous nous plaçons dans cet espace de perfection absolue. L'instant présent est à la fois cause et effet dans la mesure où c'est dans l'instant présent que nous créons des causes, bonnes ou mauvaises, dont les effets se manifesteront dans l'avenir. C'est pour cette raison que le Bouddha a enseigné que nous devons mener notre vie dans la présence consciente.

Donc, ces *dhamma* qui mènent à l'Éveil, nous les possédons déjà. Quand nous nous retrouvons pour pratiquer et nous entraider, en particulier quand nous vivons dans un endroit comme ce monastère, nous n'avons pas besoin de ressentir tous les liens qui nous attachent au monde extérieur ni tout le chaos et les difficultés de la société. Tout ce qu'il nous reste à faire, c'est nous étudier, nous observer de manière plus attentive et plus pondérée. Observer les choses avec attention et pondération fera émerger la Vision Juste (*sammā ditthi*) et la Vision Juste est, elle-même, synonyme de paix.

Que voit-on quand on a la Vision Juste ? On voit *dukkha* comme quelque chose qu'il faut reconnaître ; on voit la cause de *dukkha* comme quelque chose qu'il faut abandonner ; et on voit la cessation des trois caractéristiques de l'existence¹³ comme quelque chose qu'il faut réaliser. On voit aussi que notre relation à la vie peut être empreinte de réserve et de modération. Ce sont les Quatre Nobles Vérités : *dukkha*, son origine, sa cessation et la voie qui mène à la cessation de la souffrance. Vivre sa vie selon ces vérités, c'est le *bodhipakkhiya dhamma*, le *dhamma* qui mène à l'Éveil. La Vision

¹³ Les trois caractéristiques de l'existence sont *aniccā*, l'impermanence ; *dukkha*, la souffrance ; et *anattā*, le non-soi ou impersonnalité de tous les phénomènes physiques et mentaux.

Juste nous apporte une claire compréhension des choses, la paix, la fraîcheur. Elle nous conduit à la pureté de l'esprit.

Ces *dhamma* sont des qualités qu'il est bon que nous développions et utilisions au quotidien. Tout le monde en est capable pour peu que l'on investisse de l'effort, que l'on y mette son cœur, que l'on y accorde de l'importance et que l'on persévère, que l'on n'abandonne pas. Cela s'appelle avancer sans trêve jusqu'au bout du chemin, jusqu'au succès.

« *Viriyena dukkham accenti* » : *dukkha* peut être surmonté par l'effort.

Cette phrase du Bouddha est très claire. Nous devons donc nous comporter en conséquence et pratiquer pour y parvenir. Ne tombez pas sous l'influence des obstacles que sont la paresse et le relâchement. Le laisser-aller et la léthargie nous affaiblissent, nous drainent de nos forces et nous encouragent à l'endormissement. Ce dont nous avons besoin, c'est de détermination. Avez-vous déjà entendu ces paroles de détermination du Bouddha ?

« Je m'engage, même s'il ne me reste que la peau sur les os, même si la chair et le sang de mon corps se dessèchent, à ne pas relâcher mon énergie ni cesser mes efforts, à ne pas bouger d'ici jusqu'à ce que j'aie atteint l'Éveil. »

Ce vœu du Bouddha montre à quel point était grande la force de sa détermination. C'était un être réellement noble. On pourrait dire que c'était un être idéal, parfait, un « héros » à la force d'esprit exceptionnelle, inégalable. À aucun moment, il ne s'est dit : « Je n'y arriverai pas » car le Dhamma est une chose que les êtres humains sont capables de réaliser et de mettre en pratique. Nous sommes tous des êtres humains et cela devrait nous suffire pour comprendre qu'il doit y avoir au moins une manière de faire apparaître ce qui est vraiment bénéfique.

Aucun conflit

Dans un certain sens, ce que l'on appelle « l'entrée dans le courant » (*sotāpatti*) dans les Écritures, signifie une diminution de la « force ajoutée » que nous investissons dans la façon dont nous vivons notre vie ; on devient quelqu'un qui est possédé par la paix. Celui qui est entré dans le courant a moins d'avidité, de désir, de haine, de colère et moins d'ignorance de la réalité des choses. Cela signifie qu'il vit sa vie moins violemment. Toutes les formes de conflits deviennent de moins en moins importantes et finissent par se dissoudre.

Une vie sans aucun conflit est une vie où l'on se sent vraiment heureux. Cette forme de bonheur arrive lorsqu'il n'y a plus aucun trait de caractère négatif. Il n'y a rien qui puisse engendrer l'anxiété d'aucune sorte. C'est vraiment une bonne façon d'exister.

À l'époque du Bouddha, il y avait beaucoup de gens qui vivaient ainsi parce que les disciples du Bouddha menaient généralement leur vie de manière vertueuse, attentive et éveillée. Si une personne a développé cette capacité à être constamment présente et consciente de ce qui est, sa vie spirituelle et émotionnelle est généralement très saine. Elle a le sentiment d'être sur une voie sans obstacles et sans dangers.

Mener sa vie ainsi n'est pas réservé aux moines et aux nonnes. Toute personne vivante a le devoir de vivre avec une attitude d'esprit qui n'engendre pas les conflits.

Aucune inquiétude

Une fois que l'on est détaché des plaisirs sensoriels et des états d'esprit négatifs dans la pratique, toutes sortes de choses cessent d'arriver à l'esprit et d'y proliférer, même les pensées (*vitakka*). Il ne reste que l'attention et la claire compréhension de ce qui est. Tout l'éventail des pensées malsaines a été abandonné.

Dans « les pensées malsaines », il faut inclure le désir d'avoir toujours davantage de plaisir dans la vie. Comme nous le savons, dans les enseignements du Bouddha, se délecter des plaisirs des sens est considéré comme un danger, de même que le désir de chercher à obtenir toujours plus. Toutes ces pensées doivent absolument être coupées à la racine.

Quand les états d'esprit malsains disparaissent, il demeure un sentiment de joie quasi-extatique (*pīti*) et un grand bonheur (*sukha*). Tout de suite après la joie vient le ressenti de cet immense bonheur. Mais, si on y regarde de près, ce bonheur lui-même a ses inconvénients. Il peut se transformer en une distorsion de la perception appelée *vipallāsa*. *Vipallāsa* est le contraire de *vipassanā*. *Vipassanā* est la révélation de la clarté, une expérience de compréhension totale. Ainsi, quand ces sentiments de joie extatique se présentent, ce que nous devons faire, c'est continuer à maintenir l'attention de manière soutenue, de sorte qu'au moment où cet immense bonheur arrive, nous ne perdions pas notre chemin.

Ne tombez pas dans l'erreur de croire que vous avez atteint ceci ou cela. Il faut être capable de lâcher tout cela et d'arriver au niveau de l'équanimité (*upekkhā*). Autrement dit, cessez de spéculer et de vous inquiéter, soyez simplement vigilants. Restez dans la réalité du moment présent, le *paccuppanna dhamma*. N'ayez aucune inquiétude à propos de quoi que ce soit.

Si on pratique ainsi, un véritable bonheur apparaît, dépourvu de tout souci par rapport aux choses extérieures : on ne s'inquiète plus de ses conditions de vie, que l'on mange ou pas n'a pas d'importance. Le Bouddha nous l'a prouvé par son Éveil. Avez-vous remarqué qu'après avoir finalement mangé le riz au lait offert par Sujāta [le jour de son Éveil], tout ce qu'il a fait c'est engager toute son énergie dans la méditation ? Il ne s'est pas préoccupé le moins du monde de ce dont il avait besoin pour vivre. Tout ce que le Bouddha a consommé a été l'extase du détachement résultant du fait qu'il avait déraciné ses désirs et ses impuretés mentales.

Cette expérience change tout de manière radicale. Il n’y a plus de bon et de mauvais – tout devient bon, c’est une loi de la nature. Ce changement se produit automatiquement, régulé par la nature. À ce moment-là, on a le sentiment de ne rien désirer, de ne pas aimer ou détester les choses comme le font les gens ordinaires. On utilise toujours les organes des sens, mais de telle sorte qu’ils ne donnent pas lieu à la création d’une image déformante de la réalité. L’oreille entend toujours des sons mais pas leur contexte trompeur. Les yeux voient des choses – des hommes et des femmes, par exemple – mais sans fabrications mentales attachées à elles.

C’est une expérience différente de ce que vivent les êtres ordinaires non éveillés, lesquels se disent aussitôt : « C’est bon » quand ils voient une certaine chose ou : « Ce n’est pas bon » quand ils voient autre chose. La différence tient au fait que la personne éveillée n’a pas de réactions d’acceptation ou de refus. C’est en cela qu’elle se distingue de la personne ordinaire. Telle est la nature du changement qui s’opère avec l’Éveil.

Avez-vous jamais ressenti cela ? Tout le monde peut le ressentir ! [Rires]

Questions et Réponses

Question : Quand on utilise le mot « Bouddho » pour pratiquer la méditation, doit-on le prononcer à voix haute ?

Réponse : Cela n’a pas d’importance. Si on est seul, on peut le dire à voix haute mais, en groupe, ce n’est pas nécessaire.

Quand on inspire, on répète la syllabe « boud- » et quand on expire, « -dho ». Ce que l’on répète, c’est un nom dans une langue que les gens respectent (le pāli) et cela engendre des sentiments positifs. « Bouddho » signifie : « Ce qui sait et qui est éveillé ». Ce mot se réfère à un réveil, comme lorsqu’on a fini de dormir. Quand on reprend conscience, que l’on se lève et que l’on commence à

avoir toutes sortes d'impressions sur ce qui nous entoure, on utilise la faculté de connaissance et d'éveil.

On peut aussi choisir une autre méthode : concentrer son esprit avec une pleine conscience et être attentif aux états mentaux qui se présentent, les observer de façon à développer une certaine compréhension de sa propre activité mentale. Le Bouddha a dit qu'observer son esprit est gage de sécurité. On l'observe pour se libérer des pièges de Māra. Dans ce contexte, « Māra » fait référence à certains sentiments qui habitent notre esprit et que nous appelons nos « humeurs ». Le Bouddha a dit :

« *Ye cittam saññamessanti mokkhanti mārabandhanā* »

Celui qui est attentif à son esprit est libre des pièges de Māra.
(*Dhammapada 37*)

Question : J'ai entendu dire que vous aviez assisté à des crémations au crématorium de Melbourne. Quelles réflexions pourraient nous être utiles à ce propos ?

Réponse : On peut prendre ce que l'on voit dans un crématorium comme thème d'auto-questionnement. Par exemple : « Aujourd'hui on a brûlé cette personne mais nul ne sait qui on brûlera demain. Peut-être moi ? » Ce sont de bonnes questions parce qu'elles nous apprennent à faire face aux réalités de la vie. Quand surgiront les événements inévitables que la vie nous apporte, nous ne serons pas perturbés.

Le Bouddha a dit qu'il était bon de visiter des lieux de crémation pour ne pas s'égarer dans les plaisirs et les distractions au point d'être victime des passions. Nous regardons ce qui peut aider à diminuer la force de nos désirs et de nos aversions. Nous regardons les crémations pour amenuiser l'illusion de notre propre importance : « C'est moi, c'est à moi », etc. Se remettre ainsi en question peut apporter un certain degré de paix à l'esprit.

Question : Est-il possible que de telles réflexions sur la mort nous dépriment ? A-t-on besoin d'être guidé par un maître pour le faire ? Sinon comment éviter de tomber dans la dépression ?

Réponse : Au début, il est possible que de telles réactions apparaissent mais, une fois que l'on s'est habitué à pratiquer cette contemplation sur une longue période de temps, les choses changent.

Cela me rappelle l'époque où, jeune homme, je retrouvais mes amis. Tout le monde avait l'air de bien s'amuser comme le font les jeunes gens mais, s'il m'arrivait d'aborder le sujet de la mort, il était évident que personne ne voulait en parler. Ils s'enfuyaient tous pour éviter le sujet !

Les gens ne veulent pas regarder en face les choses comme la mort. Ils ne veulent pas se sentir concernés ; c'est comme si cela portait malheur. Mais quand je soulevais le sujet, c'était pour le leur rappeler, pour les rendre conscients de la mort. Dans la province de l'Isan d'où je viens, au nord-est de la Thaïlande, on organise une cérémonie pour les défunts qui s'appelle « la fête de la bonne maison ». Cette cérémonie a pour but de nous rappeler les réalités de la vie.

Question : Je vous vois assis là, souriant, détendu, de bonne humeur mais si je tourne mon regard vers moi, je vois que je suis toujours dans la souffrance et que je n'arrive pas à sourire. Est-ce parce que je n'ai pas encore pratiqué le Dhamma correctement ?

Réponse : Vous seul pouvez le savoir ... Cependant, la pratique a probablement besoin d'être soutenue pour se raffermir. Ensuite, s'il y a plus de force, les choses se dénouent d'elles-mêmes.

Question : Peut-on dire qu'une partie de la pratique est comme escalader une montagne – ce qui est fatigant, bien sûr – mais une fois que l'on a atteint le sommet, toute la lassitude disparaît ?

Réponse : Oui, c'est probablement comme cela. Ajahn Chah citait souvent un proverbe local : « Si vous grimpez à un arbre, ne traînez pas, n'hésitez pas, ne faites pas marche arrière. Si vous escaladez une montagne, avancez lentement et progressivement. »

Question : *Y a-t-il moyen de ressentir toujours de la joie quand on pratique ou faut-il qu'il y ait aussi de la souffrance ?*

Réponse : Si on prend un repas, le but est d'être rassasié. Si nous ne nous arrêtons pas de manger, nous sommes sûrs d'être rassasiés. Pendant que nous mangeons, nous avons encore le désir de nous libérer de la faim mais si nous continuons à manger, la faim disparaîtra.

Question : *Même si nous souffrons encore pendant que nous pratiquons, nous développons aussi certainement de bonnes qualités. Que conseillez-vous ? Quelles qualités devrions-nous développer ?*

Réponse : Il y a toutes sortes de qualités mais, quelle que soit la forme qu'elles prennent, elles doivent avoir un seul et unique but : nous soutenir afin que nous n'ayons pas à souffrir. Le Bouddha a appelé cette vertu *puñña*¹⁴.

Quelles sont les qualités comprises dans *puñña* ? Entre autres : soutenir et aider les autres. Par exemple, si nous sommes témoins d'un accident, en voyage, nous pouvons apporter de l'aide. En aidant les autres, nous développons *mettā*, la bienveillance envers tous les êtres. Ainsi nous offrons quelque chose aux autres. De nos jours, en Thaïlande, les gens ont peur de porter secours lors d'un accident. Autrefois les gens étaient honnêtes et on pouvait leur faire confiance mais ce n'est plus le cas aujourd'hui. Maintenant, si quelqu'un porte secours à un accidenté sans réfléchir, et s'il n'y a pas de témoins, il peut se retrouver accusé d'avoir lui-même causé

¹⁴ *Puñña* signifie aussi bien « mérite » que « vertu » ou « karma positif ».

l'accident. C'est pourquoi les gens sont devenus méfiants. C'est le symptôme d'une société en mutation où les gens ne font plus confiance à leurs voisins. Mais aider les autres est une façon de développer la bonté et le soutien mutuel.

S'abstenir de faire le mal, ne pas s'aventurer sur ce que l'on appelle « la voie des désastres de l'enfer » est aussi une façon de créer des sentiments positifs. En réalité, toutes les choses que les êtres humains ont inventées et créées sont censées apporter de bonnes choses mais si elles sont mal utilisées, elles deviennent dangereuses et peuvent faire du mal. Des drogues comme la morphine ou la caféine, par exemple, sont très répandues. Si elles sont utilisées à mauvais escient, les gens peuvent devenir fous et leur système nerveux être déséquilibré. Il est important que nous fassions la différence entre ce qui est bon et ce qui ne l'est pas. Le Bouddha avait certainement de bonnes raisons quand il nous a demandé de nous abstenir des choses qui engendrent le conflit ou l'agressivité, et d'être déterminés à bien agir. C'est une question d'intention.

Le tout début de l'entraînement sur la voie du Bouddha est la pratique de *sīla*¹⁵. Ensuite, on développe la pratique de la méditation en maintenant une attention continue, notamment en étant attentif à toutes les postures du corps. Enfin, il faut mener sa vie avec discernement et sagesse.

L'autre jour, j'ai parlé du fait que nous dépendions de l'énergie électrique dans notre vie quotidienne. Quand nous utilisons la lumière électrique, nous devons être attentifs et conscients de ce que nous faisons (car l'électricité peut être dangereuse). Si elle est utilisée avec sagesse et discernement, l'énergie électrique est très bénéfique et très utile ; nous pouvons en retirer des bienfaits et l'utiliser comme nous le souhaitons. Mais cela dépend d'une pratique correcte.

¹⁵ *Sīla* : bonne conduite morale, comportement éthique.

Question : Je voudrais poser une question sur mettā en tant que pratique de méditation. Je crois savoir que les maîtres de Thaïlande n'en parlent pas beaucoup alors qu'elle est très populaire en Occident. Qu'en pensez-vous ?

Réponse : La raison pour laquelle les maîtres de Thaïlande ne parlent pas de *mettā* en tant que pratique spécifique de méditation vient du fait que l'on considère que la perfection de *sīla* entraîne automatiquement la pratique de *mettā*. Bienveillance et comportement moral vont de pair parce qu'un comportement juste et bon nous amène tout naturellement sur une voie sans conflits.

Par ailleurs, il ne faut pas oublier d'ajouter *uppekkhā*, l'équanimité, à *mettā*. Si la bienveillance manque d'équanimité, elle n'est pas complète, et il se peut qu'elle ne se développe pas correctement dans la pratique.

Attention aussi à ne pas confondre *mettā* avec « amour » et à ne pas faire un amalgame des deux. Vous souvenez-vous de ce moine anglais qui était resté près de 20 ans disciple d'Ajahn Chah et qui a eu trop de « *mettā* » pour une amie handicapée ? Il a quitté la communauté monastique pour l'épouser ... et aujourd'hui ils sont séparés, je crois, n'est-ce pas ?

Question : Puis-je vous demander des conseils pour diminuer le désir sensuel ?

Réponse : Au niveau le plus grossier, le désir sensuel est stimulé par la nourriture. Si on peut agir sur ce facteur, le désir sera moins fort mais pas au point de disparaître complètement. Par contre, il aura suffisamment diminué pour que l'on puisse l'observer et l'étudier. Mais si je poursuis sur ce terrain, je vais me mettre à dos toutes les grandes chaînes d'alimentation ! [Ajahn Liem rit.]

Question : La nourriture thaïlandaise est-elle particulièrement dangereuse ?

Réponse : Quelle que soit la nourriture, si on mange trop, il y a danger. Les principes donnés par le Bouddha sont : connaître le juste équilibre et la quantité appropriée. On appelle cela *bhojhane mattaññutā* : connaître la juste quantité de nourriture.

Question : Est-ce que réfléchir à l'impermanence, à la souffrance et au non-soi selon la technique qui éveille la véritable sagesse est différent de notre compréhension ordinaire ?

Réponse : Oui, c'est différent. Si la réflexion est assez profonde, tout s'arrêtera. Même si elle n'est pas aussi profonde que cela pour le moment, elle est tout de même utile pour stimuler notre mémoire (*saññā*) et permettre d'approcher la véritable sagesse.

Question : Mais si notre connaissance est seulement liée à la mémoire ... ?

Réponse : C'est utile aussi. C'est comme quand nous connaissons bien une carte. Connaître une carte est utile.

Question : Je voudrais parler des sankhāra qui apparaissent et disparaissent dans l'esprit – la colère, par exemple. La vue d'une certaine personne peut suffire à éveiller ma colère. Quand cette personne s'en va, la colère disparaît mais si, des années plus tard, je la revois, la colère revient – et puis elle cesse à nouveau. Que faire dans des situations comme celle-ci où la colère revient régulièrement ? On dirait qu'elle reste présente dans le cœur ...

Réponse : En réalité, nous n'avons pas à maîtriser ou à essayer d'empêcher quoi que ce soit d'apparaître. Nous devons seulement demeurer conscients de nous-mêmes en permanence.

Les émotions comme celle-ci sont des visiteurs qui s'arrêtent au passage pour nous voir. Elles peuvent être dangereuses, c'est pourquoi nous devons y faire attention. Mais, comme l'a dit le Bouddha, les choses qui apparaissent finissent aussi par disparaître.

Question : Il n'est donc pas nécessaire de chercher à comprendre pourquoi nous nous mettons en colère ou d'y penser trop ? Est-ce que nous devons seulement observer que la colère, après être apparue, finit par disparaître ?

Réponse : Enfin ... il faut tout de même nous appliquer un peu à pratiquer la méditation !

C'est comme quand on travaille – on a aussi besoin de se reposer de temps en temps. Si le travail se combine avec le repos, on crée un bon équilibre. Nous ne devons pas manquer d'attention dans nos activités. Nous devons nous entraîner à développer la paix de l'esprit, de temps en temps, pour être de plus en plus capables de nous détendre. Mais le fondement de votre méditation ne doit pas être le désir ni le besoin. Continuez à pratiquer la méditation régulièrement jusqu'à ce qu'elle fasse partie de vos habitudes.

Question : Il m'arrive d'avoir des rêves très précis d'événements futurs, comme des accidents ou autres mauvaises nouvelles. Devrais-je m'en préoccuper, en parler ou garder cela pour moi ?

Réponse : Il faut garder ce genre de choses pour soi. Si d'autres personnes sont concernées, il n'est pas bon de leur en parler, notamment parce que même si les messages sont parfois très clairs, d'autres fois ils peuvent ne pas l'être.

Les rêves font partie des *sankhāra*, ils sont un débordement de l'esprit. Peut-être parlent-ils de l'avenir ; parfois ils sont exacts, parfois non. Il y a des erreurs. Nous pouvons les considérer comme une forme de connaissance et les observer, mais nous ne devons pas trop nous y attacher.

Question : J'ai entendu des gens parler de leurs visions de dévas et de toutes sortes de choses quand ils méditent. Pour quelqu'un qui est nouveau dans la pratique et n'a pas beaucoup d'expérience, est-il important de croire à ces visions ?

Réponse : Ces phénomènes sont un obstacle au développement du *samādhi* ; il faut en être bien conscient.

La façon correcte de pratiquer est, bien entendu, de pratiquer la méditation *samādhi* où que vous soyez, mais sans pousser trop loin. Il faut laisser assez d'espace pour que les sensations extérieures continuent à être perçues et pratiquer en développant la modération.

Cette pratique doit être soutenue par certains facteurs que le Bouddha a appelés « accomplissement des qualités du Dhamma » (*gunasamāpatti*). Le premier facteur de soutien est la modération grâce à *sīla* ; le second est la motivation ou l'intention. Motivation ou intention signifie être animé d'un sentiment honnête et pur lié à une aspiration et à une détermination sans faille.

Le premier facteur, la modération de *sīla*, est lié à notre relation aux « portes des sens » car c'est aux portes des sens que *tanhā*, le désir, apparaît, et c'est également là qu'il disparaît. Le désir apparaît en fonction des choses agréables et attirantes que les yeux voient, que les oreilles entendent, que le nez sent, que la langue goûte, ou que le corps touche. Nous pratiquons la modération par rapport aux réactions d'attirance ou d'aversion qui apparaissent dans notre esprit au moment de ces contacts, de façon à ne pas les laisser prendre le contrôle de l'esprit.

Il faut, à ce moment-là, déployer une détermination particulière car, une fois que le plaisir et l'aversion sont apparus dans l'esprit, ils s'y installent et on ne peut plus les arrêter. Ils deviennent des états d'esprit à part entière et tout ce que nous pouvons encore faire, c'est les observer jusqu'à ce qu'ils disparaissent. Le fait d'aimer quelque chose est une forme de *kāmatanhā*, ou désir sensuel, tandis que l'aversion est une forme de *vibhavatanhā*, le désir de ne pas exister ou de ne pas posséder. Nous devons observer sur quels

chemins ces sentiments nous mènent. Les attirances sont trompeuses, illusoire, et nous nous laissons emporter par le plaisir ou l'amusement qu'elles engendrent. Elles stimulent le désir et les envies mais nous pouvons les maîtriser lorsque nous modérons nos actions physiques. Nous pouvons les mettre de côté.

L'autre facteur est également dangereux. Motivation et intention de pratiquer peuvent devenir un véritable obstacle. Au départ, nous venons tous à la pratique avec un esprit plein de foi et le sentiment que nos aspirations sont satisfaites. Mais, à un certain moment, cette satisfaction diminuera et, automatiquement, l'insatisfaction grandira jusqu'au jour où nous serons découragés, fatigués et dégoûtés. Il est normal qu'il y ait des moments de découragement dans la pratique. C'est comme au travail : quand nous nous sentons forts, nous disons que nous sommes capables d'accomplir notre tâche mais, quand nous sommes fatigués, nous disons que nous n'en pouvons plus. Ainsi vont les choses.

Dans notre pratique, nous devons constamment être attentifs, observer et nous poser des questions : « Pourquoi ces états d'esprit arrivent-ils ? » Peut-être ne serons-nous pas en mesure de les arrêter mais ce que nous pouvons faire, c'est concentrer notre attention dessus quand ils se présentent. Ainsi nous pratiquons au moins la vigilance par rapport à ces facteurs qui nous mènent à l'erreur et au danger. De cette manière, le sentiment d'être étouffé, déprimé ou prisonnier dans un espace étriqué qui ne nous laisse aucune liberté diminuera et nous serons détendus dans la modération.

Le troisième facteur de soutien de la pratique est *bhojhane mattaññutā* : connaître la juste quantité de nourriture à consommer. En fait, c'est dans tous les aspects de notre vie que nous devons être capables d'évaluer la juste quantité des choses. Si nous avons l'habitude de vivre dans un environnement où nous pouvons satisfaire tous nos désirs, la situation dans laquelle nous nous retrouvons pour pratiquer dans un monastère doit certainement paraître étriquée. Nous allons ressentir toutes sortes de sensations

désagréables, notamment la faim et la soif, mais de telles expériences nous permettent de connaître et de comprendre ces choses. Certaines fois, ce que nous ressentons est tout à fait normal pour le corps : il produit de l'urine et des excréments, donc il a des réactions de soif et de faim ; il n'y a là rien d'inquiétant. Bien sûr, tout ce à quoi nous ne sommes pas habitués nécessite une certaine adaptation qui peut prendre du temps mais c'est faisable. Quand le corps finit par s'habituer à un nouveau mode de vie, celui-ci n'a plus rien d'inquiétant.

Cependant, ces doutes et ces inquiétudes sur les conditions de vie au monastère sont souvent un gros problème pour les moines nouvellement ordonnés. C'est pourquoi dans « les quatre dangers pour les nouveaux moines », le Bouddha nous met en garde : ne soyez pas quelqu'un qui est obnubilé par la pensée de son estomac et ne soyez pas quelqu'un qui ne supporte pas les difficultés.

Le quatrième facteur de soutien de la pratique est *jāgariyānuyoga*, la contemplation soutenue de l'état de veille. Ce facteur est lié au maintien de la vigilance : on suit l'esprit et on maintient la clarté de l'esprit. Cela signifie être attentif, ne pas laisser les mauvaises tendances se manifester. Le mot « mauvais » se réfère à toutes ces choses en nous qui obscurcissent et salissent l'esprit, et que nous ne connaissons que trop bien. Le Bouddha a enseigné ce principe de « contemplation soutenue de l'état de veille » pour que nous prenions conscience de tous les éléments malsains qui agitent l'esprit. En même temps, il faut que nous développions délibérément les qualités saines de l'esprit – et nous savons certainement très bien ce que sont ces qualités.

Les qualités saines de l'esprit doivent être renforcées de toutes sortes de manières pour éviter que n'apparaissent des sentiments de découragement, de fatigue ou de résignation. Ceux-ci apparaîtront peut-être quand même. Quand le manque de motivation et le découragement surgissent, il faut leur faire face, les affronter et les repousser. Nous devons nous en protéger. Vous n'êtes pas les seuls.

J'ai moi-même dû en passer par là et, pour être bref, je vous dirais simplement que j'ai failli tout abandonner ! Mais nous devons nous souvenir que nous sommes dans une étape d'apprentissage, que nous avons encore besoin de nous entraîner et que tout cela prend du temps. On ne s'adapte pas à de nouvelles conditions de vie en quelques secondes. Il est naturel qu'il faille du temps pour tout.

Les deux derniers « dangers pour un nouveau moine » (après « être obnubilé par son estomac » et « être incapable d'affronter les difficultés ») sont : « l'engouement pour les plaisirs sensoriels », ce qui revient à rechercher toujours plus de causes de satisfaction et, enfin, le danger dont nous devons tous être conscients, quel que soit notre sexe, « les relations hommes-femmes ».

Question : Lors d'une précédente occasion, vous avez parlé des plaisirs sensoriels et vous les avez comparés à du feu dans le cœur. Si nous observons avec attention, nous voyons les effets néfastes des désirs sensoriels, leur impermanence, le fait qu'ils n'ont rien de tangible ni de durable. Si nous réfléchissons souvent à ces vérités (chaque fois que nous sommes exposés aux plaisirs des sens), est-il possible de voir ces dangers à l'instant même où la sensation agréable apparaît ?

Réponse : Si notre attention est bien développée, il devrait être possible de les voir.

Les sensations agréables font partie de ce que le Bouddha appelait *lokadhammā*, les *dhamma* du monde. Ces phénomènes dominent le monde. Ceux qui sont agréables engendrent ce que le monde appelle « bonheur » et ceux qui sont désagréables engendrent ce que le monde appelle « souffrance ». Mais du point de vue de celui qui comprend le danger des *dhamma* du monde, tous ces phénomènes n'engendrent que de la souffrance. Rien dans tout cela ne ressemble au bonheur. Il y a seulement *dukkha* qui apparaît, et seulement *dukkha* qui disparaît. Celui qui voit cela comprend le monde d'une manière qui rend évidentes les

caractéristiques de l'existence : il réalise l'impermanence de l'existence à tout moment et se désintéresse peu à peu du monde. Dans ce contexte, « se désintéresser » signifie que l'on a conscience qu'il n'y a rien en ce monde qui soit constant ou sûr, rien sur quoi s'appuyer.

Que recouvrent les huit *dhamma* du monde, tels qu'ils apparaissent dans les écrits du bouddhisme ? Vous le savez certainement très bien. Il s'agit de la richesse et des possessions qui, quand on les obtient, s'appellent « gains » et qui deviennent « pertes » quand on les perd. Vis-à-vis de la société il y a les louanges que nous recevons des gens qui nous apprécient et les critiques de ceux qui ne nous apprécient pas. Les huit *dhamma* du monde sont donc : gain et perte de la richesse, réussite sociale ou célébrité et perte de celle-ci, louange et critique, bonheur et souffrance.

En fait, nous pouvons ramener les huit *dhamma* du monde à deux : bonheur et malheur. Mais l'*ariya puggala*, l'Être Noble, qui a atteint l'un des quatre niveaux d'Éveil, qui vit selon les vérités naturelles de l'existence et qui voit les choses dans cette perspective, dirait : « Il n'y a rien d'autre que *dukkha* qui apparaît et rien d'autre que *dukkha* qui disparaît. Il n'y a rien en ce monde qui soit constant ou sûr, rien sur quoi s'appuyer. » Ainsi, l'*ariya puggala* ressent de la lassitude et du désintérêt pour les choses du monde, rien de plus – c'est ainsi qu'il le vit.

Question : Et si l'on pratique jusqu'à atteindre le degré d'Éveil ultime, est-ce uppekkhā, l'équanimité, qui apparaît quel que soit le type de contact sensoriel – agréable ou désagréable ?

Réponse : Si nous atteignons le bout de la pratique, en termes de ressenti sensoriel ou en termes de vie en société, nous ne ressentons plus d'attraction ni d'aversion. « Homme » ou « femme » deviennent des aspects de la réalité conventionnelle ; il n'y a plus d'aspiration à des objets de plaisir sensoriels. Ce que l'on ressent,

c'est que toutes ces attirances et ces aversions n'existent tout simplement plus.

Par contre, il y a beaucoup d'autres phénomènes que l'on peut découvrir à ce moment-là. Par exemple, on ressent une grande fraîcheur dans le système nerveux au niveau du cerveau. Le ressenti liés au contact n'occasionnent aucune vague au niveau de l'esprit. Il y a une sensation que l'on pourrait appeler « ni agréable ni désagréable ». C'est une réalité de la nature qui est très pure. Cela signifie aussi que, bien que l'on voie de ses propres yeux ce que les autres appellent « beauté », il n'y a rien de « beau » là-dedans – mais pas dans un sens négatif, simplement il n'y a rien. C'est une expérience de vacuité, un peu comme si tout était vide. C'est une sorte de vacuité qui donne le sentiment de ne pas être touché ou concerné. De même, on ne se sent plus obligé de réagir à ce qui arrive ou de l'empêcher. Il reste simplement ce sentiment d'absolue vacuité.

Mais il ne s'agit pas d'indifférence ; ce n'est pas comme si on ignorait totalement ce qui se passe autour de soi. C'est une forme de détachement, dans le sens où on a le sentiment qu'il y a déjà bien assez de tout, que l'on a déjà tout ce qu'il faut et qu'il n'y a rien à ajouter.

Après cela, il ne reste qu'à fonctionner en bougeant son corps de manière adéquate, comme, par exemple, s'allonger quand on a besoin de se reposer. On ne s'allonge pas par désir mais seulement parce que c'est une façon de détendre les tensions physiques du corps. Quand c'est le moment de se reposer, on peut se reposer sans tomber dans la lourdeur de la torpeur ou de la paresse.

Il en va de même quand on est réveillé. On sait vraiment être en état d'éveil quand on est réveillé. Et quand on dort, on a conscience de dormir. Le sommeil est une méthode que le corps utilise mais, sur le plan de l'esprit, la conscience est toujours présente. C'est comme le proverbe qui dit : « Dormir quand on est éveillé et être éveillé quand on dort » !

Question : Au moment où l'on a une sensation agréable, saññā¹⁶ apparaît et nous dit que cette sensation agréable est désirable. C'est un mécanisme automatique tant que nous ne sommes pas capables de porter notre attention à temps sur les contacts sensoriels. Est-ce bien saññā qui nous dit que cette sensation est désirable ?

Réponse : Il faut arriver à vous mettre dans une situation qui ne soit pas contrôlée par la force du désir. Nous pratiquons pour pratiquer, pas parce que nous désirons quelque chose.

Examinons les choses liées à la pratique que nous pouvons voir par nous-mêmes. Cela nous ramènera peut-être en arrière dans le temps mais nous en tirerons des indications pour notre pratique. Prenez le Vénérable Ananda, par exemple, le compagnon et serviteur du Bouddha. Vos études vous ont certainement appris ce qui s'est passé une fois que le Bouddha a quitté son corps. Le Vénérable Ananda a évoqué une image, un souvenir (*saññā ārammana*) qui lui venait du Bouddha lui-même. Le Bouddha lui avait dit qu'il serait capable d'atteindre le bout de la pratique dans cette vie. Lorsque le premier Concile fut prêt à se réunir, le Vénérable Ananda, se souvenant parfaitement de cela, multiplia ses efforts. Il ne cessait de marcher en méditation, s'épuisant complètement à la poursuite de son désir d'Éveil jusqu'à ce que, finalement il se résigne et abandonne tout espoir d'obtenir ce qu'il désirait. Il se dit que le Bouddha avait seulement voulu l'encourager par bonté. Mais, à l'instant même où il se détendit et abandonna son désir, il tomba naturellement dans un état où il n'y avait plus de désir de quoi que ce soit. Ce fut une expérience de paix et de silence et, finalement, il fut libéré de toute impureté de l'esprit.

Quelle que soit l'activité que nous entreprenons poussés par le désir et l'envie, elle sera insatisfaisante par certains côtés. Dans

¹⁶ *Saññā* : perception qui implique la participation de la mémoire.

notre travail, nos instructions nous viennent de notre activité elle-même. C'est comme quand nous plantons un arbre : notre tâche consiste simplement à creuser un trou, planter l'arbre, recouvrir les racines de terre, donner de l'engrais et arroser. Le développement de l'arbre et sa croissance sont l'affaire de l'arbre – nous n'y avons aucune part ; il y a une limite à notre responsabilité.

Ainsi, dans notre pratique, quand nous disons qu'il faut « tout donner », cela signifie laisser les choses être telles qu'elles sont. Nous ne souhaitons pas que quelque chose soit comme ceci ou ne soit pas comme cela. La pratique concerne le cours naturel des choses. Progrès ou accomplissement – ces choses-là arrivent automatiquement. Penser que l'on est génial ou le meilleur, ou avoir n'importe quelle perception de soi, signifie que quelque chose ne va pas dans la pratique.

N'oublions pas qu'il existe une règle selon laquelle le Bouddha interdit aux moines de proclamer qu'ils ont atteint des états de conscience élevés, même si c'est vrai. Le Bouddha ne voulait pas que les choses évoluent dans une direction qui ne soit pas juste. Ces proclamations sont la porte ouverte à des ennuis tout à fait déplacés.

Pourquoi ne pas voir les choses différemment pour une fois ? Dites-vous que là où se trouve la saleté, se trouve aussi la propreté. Si on retire la saleté d'un endroit, il devient propre. De même, là où se trouve la souffrance, se trouve aussi l'absence de souffrance.

En 1971, j'ai passé la saison des pluies avec Ajahn Sumedho. Les jours de lessive, les moines lavent leurs vêtements dans de l'eau où ont bouilli des morceaux de bois de jaca. Ajahn Sumedho n'avait pas encore l'habitude de laver ses vêtements de cette façon. Tout en lavant, il demanda : « Mais où va la saleté ? La saleté est encore là.¹⁷ » [Ajahn Liem rit.]

¹⁷ Cette façon traditionnelle qu'ont les moines de laver leurs vêtements consiste à les faire tremper dans de l'eau bouillante colorée par l'ocre du bois de Jaca. Il

C'est précisément là où nous sentons se manifester le désir que nous trouverons le non-désir. Il faut simplement observer très attentivement.

Question : Est-ce ce que le Bouddha veut dire quand il affirme que nous avons en nous tout ce dont nous avons besoin pour pratiquer et pour voir le Dhamma ? Devons-nous seulement faire l'effort d'essayer de pratiquer pour voir ?

Réponse : Le développement doit suivre un principe que le Bouddha a donné comme ligne directrice, principe qu'il a trouvé approprié pour voir la vérité : le principe de l'*ariyavamsa*, « la lignée des Nobles Êtres ». Le Bouddha définit les membres de l'*ariyavamsa* comme ceux qui sont toujours satisfaits de ce qu'ils ont ou de ce qu'ils reçoivent. Ils sont heureux et aisément satisfaits.

Nous savons tous ce que signifie « se contenter de peu » : il est inutile de trop se charger. Être aisément satisfait signifie avoir une juste appréciation de ce qu'il y a et de ce qui se présente. Un membre de l'*ariyavamsa* vit dans la modération et la retenue car tel est le principe de base du moine. À l'époque du Bouddha, le Vénérable Assaji personnifiait ce comportement : nous pouvons le prendre comme maître et modèle pour le principe de la modération¹⁸.

J'utilise moi-même ce principe. Je le trouve très bénéfique. Il nous aide à développer de nouvelles habitudes qui empêchent les actions erronées et les défauts de se manifester. De plus, le principe de retenue et de modération nous évite de désirer tout ce qui risquerait de nous piéger et de nous asservir.

s'agit en fait de reteindre le vêtement à chaque lavage. On ne rince pas à l'eau claire et on n'essore pas le linge avant de l'étendre.

¹⁸ C'est le comportement paisible et mesuré du Vénérable Assaji qui a inspiré Sariputta à devenir, à son tour, disciple du Bouddha.

Avoir retenue et modération est quelque chose de très beau. Cela dénote de bonnes manières qui sont agréables à voir. Quand on y réfléchit, il est dit que le Bouddha est né dans la caste des rois et des guerriers, un monde où les bonnes manières et l'étiquette sont très importantes. Ce qu'un roi ou un guerrier faisait était censé être impeccable.

En réalité, tout cela revient toujours à l'attention et à la présence consciente, à être capable de discerner immédiatement les choses qui se présentent dans la vie. En général, les gens jugent les choses de manière globale ; ils appellent « bon » tout ce qui leur paraît agréable et le reste est « mauvais ». Nous ressentons tous de l'attrance pour certaines choses. Parfois on accepte même de faire quelque chose de mal ou qui va causer du tort aux autres pour les obtenir. Est-ce vraiment une manière juste de se conduire ? Il faut réfléchir à ces choses-là.

Notre comportement dépend de notre état d'esprit et de nos émotions. Cela devient très évident à certaines occasions ; par exemple quand on ressent du désir et de l'amour ou bien de la jalousie, de la colère et de l'aversion. Si ces émotions sont clairement perçues, elles sont l'outil parfait pour nous permettre d'étudier, d'observer et d'apprendre. Si nous nous laissons submerger par ces émotions, où sera notre outil de travail pour y mettre fin, pour les déraciner et les empêcher de réapparaître ? Nous devons utiliser une méthode pour travailler sur les émotions et, en fait, tout cela revient à *kammatthāna* (les techniques classiques de méditation), la pratique qui consiste à se connaître et à connaître ses états d'esprit. Quand nous utilisons les méthodes *kammatthāna*, aucun sentiment malsain n'apparaît.

Par exemple, dans la contemplation des différentes parties du corps, nous utilisons *asubha* – ce qui n'est pas beau ou qui répugne – comme outil. Peut-être que cette pratique ne nous plaît pas au début mais, au bout d'un certain temps, nous constatons que c'est une méthode très utile pour se libérer des problèmes liés à la

sexualité et au désir. C'est un processus de changement et d'ajustement – comme quand on lave un tissu sale avec du détergent et qu'on le rend aussi propre que l'on veut qu'il soit. Voilà pourquoi on a besoin des méthodes de *kammattthāna*.

La pratique peut se faire dans toutes les postures : debout, assis, en marchant ou allongé. Chaque fois qu'un certain ressenti apparaît, nous appliquons notre objet de méditation pour l'observer et l'étudier en profondeur. C'est comme quand quelque chose n'est pas égal ou pas droit et qu'il faut l'égaliser ; ou comme quand on utilise des matériaux bruts pour construire une maison : les matériaux bruts ne sont pas parfaits au départ, il faut commencer par leur donner une certaine forme.

Donner forme à notre pratique et l'ajuster de cette manière jusqu'à ce que nous atteignons le but visé est parfois difficile et compliqué. Mais ce n'est pas au-delà de nos possibilités. Si c'était au-delà de nos possibilités, le Bouddha ne l'aurait pas enseigné.

Le Dhamma est un enseignement que les êtres humains sont censés voir, censés comprendre. Quels sont les êtres qui trouvent l'Éveil ? Les humains. Quels sont les êtres qui mettent fin à la souffrance ? Les humains. Voilà ce qu'il faut se dire.

Là où se trouve le bonheur, se trouve la souffrance ; là où se trouve la souffrance, juste là, se trouve la paix. C'est ainsi. Nous devons observer longuement, faire un effort pour le comprendre. En fait, je dirais que simplement observer suffit. Si vous l'avez vu, il n'y a rien à voir. Si vous le regardez, cela va de soi. Tout ce qui se produit aura pour fonction de nous donner l'occasion de développer la compréhension.

Nous devons observer les choses à la manière dont on observe les animaux sauvages dans la jungle pour voir comment ils vivent et comment ils se comportent. Comme ils sont très timides et facilement effarouchés, les animaux de la jungle essaient généralement de se cacher ; ils ne tiennent pas à ce que les humains connaissent leurs habitudes et leur mode de vie. De ce fait, quand

nous pénétrons dans la jungle, nous devons faire très attention à ne pas effrayer ces animaux. Nous devons faire en sorte qu'ils ne nous voient pas. Si nous comprenons comment aborder la situation, les animaux finiront par nous montrer leur nature et leurs habitudes.

Dans notre pratique de *kammatthāna*, c'est le même processus : nous devons observer constamment et ce que nous avons observé finira par révéler sa nature de lui-même. Nous finirons par voir nos faiblesses. Nous serons capables de lâcher ce qui doit être lâché, comme le Bouddha l'a dit. Nous devons focaliser notre attention sur *dukkha* et finir par vraiment connaître sa nature.

Question : Luang Por, cette jeune fille, là, a une tumeur cancéreuse au cerveau. Le médecin dit qu'elle va guérir mais le cancer est toujours là. Comment doit-elle vivre avec cela ?

Réponse : Tous les êtres humains ont un « cancer » – nous tous, ici ! [Ajahn Liem rit.] Tout le monde a un cancer, une maladie que l'on ne peut pas guérir : la mort. Même si l'on traite ce cancer, il ne partira pas. Vous comprenez ?

Nous ne pouvons pas passer notre vie à croire que nous allons échapper à tous les problèmes. Le corps humain est un nid de maladies – c'est dans sa nature. Ne pas s'inquiéter... c'est tout. Prenez ce que vous avez et faites-en bon usage. Être angoissé et se faire beaucoup de souci ne fait qu'accroître l'inquiétude et cela empêche le système physique de fonctionner correctement.

Moi aussi j'ai un « cancer ». J'ai consulté un médecin et, après examen, il m'a dit que mon rythme cardiaque était irrégulier : « C'est un peu anormal », a-t-il dit. J'ai répondu : « Non, c'est normal. Ce cœur fonctionne depuis longtemps ; il est épuisé, c'est tout. »

Au cours de la vie d'un être humain, il y a un moment où le corps s'effondre. Tout doit suivre les lois de la nature – aucune inquiétude ! Quand le moment arrive, les choses font

automatiquement ce qu'elles sont supposées faire. [Ajahn Liem rit gentiment.] Détendez-vous ! Si votre cœur est en paix, vous pourrez ressentir du bonheur.

Quoi que nous ayons à vivre, le Bouddha voulait que nous soyons « ce qui sait » et que notre relation à la vie soit telle que nous puissions lâcher prise et laissez les choses suivre leur cours. Si nous pouvons lâcher, rien ne pèse lourd. Ce n'est que quand on porte les choses qu'elles sont lourdes. Porter les choses, c'est s'y attacher comme si elles étaient nôtres, alors qu'en réalité rien ne nous appartient dans ce monde.

Il y a le monde extérieur – la surface de la planète terre – et il y a le monde intérieur. Dans le monde intérieur, il y a les éléments qui font partie du corps et qui constituent l'animal que nous appelons « moi ». Mais on ne peut pas dire que l'ensemble de tous ces éléments nous appartienne vraiment parce qu'ils vont tous s'effondrer un jour. Tout ce qui existe doit finir par se désintégrer. Au bout du compte, tout change pour se retrouver dans un état où rien ne nous appartient plus.

Le Bouddha souhaitait que nous voyions notre vie dans cette perspective qui nous permet de ne pas mal percevoir les choses. Quand nous les percevons mal, nous commençons à nous en saisir et à nous y attacher ; nous nous faisons tant de souci que nous avons l'impression d'être emprisonnés et attachés par toutes sortes de liens, l'impression qu'il ne nous reste aucune liberté.

Quel que soit le type de maladie que vous ayez, je vous en prie, ne croyez pas que c'est un énorme problème. Tout cela, c'est la nature. Tout ce qui est apparu doit continuer à se transformer. C'est normal.

La maladie est quelque chose de tout à fait normal et naturel. Le Bouddha nous a donc suggéré d'en faire un terrain d'étude et d'investigation, et de trouver des méthodes pour la comprendre. Ainsi nous pouvons guider notre ressenti vers une voie qui mène à

la libération de tous les obstacles. Il est possible que la paix, la fraîcheur et le refuge arrivent du fait d'une maladie.

Par contre, si nous nous attachons aux choses, d'autres facteurs s'attacheront à nous, comme la colère par exemple, ou encore la convoitise et l'ignorance. Le désir, l'aversion et les concepts erronés sont les principaux responsables des problèmes qui nous accablent. Le Bouddha nous a enseigné à pratiquer et à approfondir les choses précisément pour que ces états de mal-être n'apparaissent pas. Tous les enseignements du Bouddha sont centrés sur *dukkha* et la façon d'y mettre fin. Si on veut résumer les enseignements, on peut dire que c'est là tout ce que le Bouddha a enseigné.

Dukkha existe à cause du désir. Il se renforce quand nous lui permettons de s'installer mais il diminue si nous savons comment l'arrêter et comprenons pourquoi. Nous sommes libres de *dukkha* si nous savons comment lâcher prise. Nous avons donc besoin des méthodes de lâcher-prise pour nous libérer des attachements. Nous développons des manières de nous concentrer sur ce qui diminue le sentiment de soi, la saisie de ce que le Bouddha appelait *attavādupādāna* : l'attachement au « moi ».

Le principe que le Bouddha enseigne pour diminuer la saisie du « moi » et le sentiment d'importance qu'on lui accorde commence tout simplement par le fait de s'arrêter puis de développer un état d'esprit appelé *ekaggatā* (focalisation sur un point unique) – en d'autres termes, être totalement présent à ce qui se passe dans l'instant même. Se poser dans l'instant présent, avec une pleine conscience, apporte non seulement stabilité et fermeté mais aussi la possibilité de mieux se comprendre soi-même.

Les méthodes que le Bouddha nous a données ne sont pas très compliquées. Nous n'avons qu'à concentrer notre attention et étudier ce qui se présente avec un esprit libre de soucis, de doutes et de toute forme d'anxiété.

Concentrez-vous sur la nature des composants physiques du corps, de ses agrégats et de ses conditions. Commencez par vous poser des questions sur le corps et sur les conventions du monde à ce sujet, et demandez-vous s'il y a quoi que ce soit qui nous appartienne. On peut diviser le corps en de nombreuses parties : sur la tête, il y a les cheveux ; sur le corps, les poils, les ongles, les dents et puis la peau qui enveloppe et recouvre tout le corps.

Le Bouddha voulait que nous étudions et analysions ces parties du corps pour mieux voir qu'elles ne sont ni stables ni durables. Un jour ou l'autre, elles se désintègreront et reviendront aux éléments. Voyant cela, nous ne pouvons plus prétendre que c'est « notre » corps, qu'il nous appartient. Nous ne pouvons pas prétendre avoir le droit ou la possibilité de maintenir tous ces éléments dans leur état actuel. Notre relation au corps n'est que temporaire.

On peut comparer cela à passer la nuit dans un hôtel ou dans une maison louée. Il y a une durée de temps limitée à notre séjour – une nuit, par exemple. Quand le temps est écoulé, le propriétaire de la maison nous demande de partir. Il en va de même pour la durée de notre vie.

Le Bouddha considérait ces processus comme des aspects de la nature qui se manifestent en toute chose. Quand les choses apparaissent, elles doivent cesser et finalement disparaître. Réfléchir ainsi calme les passions. Nous pouvons lâcher un peu notre saisie des choses et notre sentiment d'être quelqu'un d'important. Nous n'aurons plus à nous inquiéter si on nous parle d'une maladie ou d'une autre. Tout le monde a des maladies. Au minimum, nous avons la maladie de *dukkha vedanā* – sentiment d'insatisfaction – que nous essayons de guérir chaque jour en mangeant : c'est la douloureuse sensation de faim. Quand nous l'avons soulagée en donnant de la nourriture au corps, elle réapparaît dans le besoin d'uriner et de déféquer, ce qui crée de nouvelles contraintes. Tout cela est maladie.

La maladie est une chose qu'il faut étudier, à laquelle il faut réfléchir. Le Bouddha a dit que nous ne devons pas trop nous en inquiéter. Il voulait que nous pratiquions d'une manière équilibrée, qui soit simplement juste, comme la respiration où nous ne forçons ni l'inspiration ni l'expiration.

La nature des éléments et des agrégats de notre corps prend soin d'elle-même. C'est ainsi que nous devons voir ces phénomènes de façon à ne pas tomber dans la saisie et l'attachement. Nous nous plaçons dans une position d'équanimité.

Nous avons la chance de pouvoir reconnaître aussitôt les trois caractéristiques de l'existence : *aniccā*, *dukkha* et *anattā*. Grâce à cela, notre esprit s'apaise. Nous savons qu'il n'y a rien de stable ni d'éternel. Nous observons et nous réfléchissons à ces vérités pour lâcher notre saisie et nos attachements. Nous acceptons que la réalité soit ainsi. C'est une manière de considérer les choses qui permet à la Vision Juste d'apparaître.

Marcher avec attention

Marcher : une chose que nous devrions savoir faire

Faire *jong-grom*¹⁹ est une façon de pratiquer la méditation en marchant de long en large. Cultiver *jong-grom* apportera bonheur et sérénité à notre pratique.

Lorsque nous méditons en marchant, nous devons nous déplacer sans hâte, avec une attitude paisible et détendue, et un sourire sur le visage. Tandis que nous marchons, nous avons conscience d'avoir tout le temps du monde et absolument rien d'autre à faire.

À chaque pas, nous laissons derrière nous inquiétudes et préoccupations. Chaque pas doit être fait de cette manière si nous voulons demeurer dans un bonheur serein.

Ce n'est pas au-delà de nos capacités. Chacun de nous peut le faire car nous souhaitons tous vraiment vivre dans un bonheur serein.

Marcher en toute simplicité

Dans notre vie quotidienne, les pas que nous faisons sont chargés de nos angoisses et de nos préoccupations – alourdis par la peur. On pourrait dire que notre vie est bâtie sur des mois et des années d'inquiétude. C'est la raison pour laquelle nous ne savons pas poser un pied après l'autre en toute simplicité.

Ce monde est plein de beauté. De nombreux sentiers charmants et captivants s'offrent à nous. Il y a des chemins qui embaument du parfum des fleurs et offrent un éventail de couleurs merveilleuses. Cependant, en *jong-grom*, nous passons devant sans nous arrêter

¹⁹ *Jong-grom* : Mot thaï pour désigner la pratique de la marche méditative telle qu'expliquée dans cet enseignement.

pour admirer ce qui nous entoure, comme le ferait une personne au pas hésitant et mal dans sa peau.

Faire *jong-grom* implique de revoir toute notre façon de marcher jusqu'à ce que nous apprenions à nous déplacer avec aisance, en toute simplicité.

Au début de ma formation dans le *Dhamma-Vinaya*²⁰, je marchais sans confiance, sans stabilité. Nous commençons tous ainsi. Mais très vite, en quelques semaines à peine, nous sommes capables de marcher avec assurance et fermeté. Clarté, luminosité et calme arrivent tout naturellement.

Notre vie est souvent chaotique, partant dans tous les sens. Nous sommes continuellement bousculés et sous pression, pour une raison ou une autre. Nous avons le sentiment qu'il faut sans cesse courir. Mais où courons-nous ainsi exactement ? Voilà une question que nous avons tendance à oublier de nous poser.

Marcher en *jong-grom*, c'est comme se promener. Nous n'avons pas besoin de nous fixer d'objectif précis ni de limite de temps. Nous marchons en méditant, juste pour marcher en méditant. Le but est juste de marcher, sans aucun but à atteindre. La méditation en marchant n'est pas une méthode, c'est la vie. Chaque pas que nous faisons est notre vie.

Chaque pas est un bonheur serein. C'est pourquoi nous ne marchons pas rapidement. C'est pourquoi nous avançons d'un pas digne et mesuré. Il n'y a nulle part où aller, aucun objectif qui nous tire vers l'avant. Ainsi nous marchons en pleine conscience, et le contentement se lit sur notre visage. Nous méditons en marchant pour nous délivrer de nos soucis une fois pour toutes.

Supposons que nous ayons les yeux du Bouddha et que nous puissions voir la trace des pas que chacun imprime dans le sol. Nous y verrions gravées leurs inquiétudes et leur tristesse. Nous

²⁰ Le *Dhamma-Vinaya* : L'ensemble que constituent l'enseignement du Bouddha et les règles monastiques.

remarquerions ces traces en passant, comme un scientifique observe des micro-organismes à travers un microscope.

Le secret de *jong-grom* est de marcher d'une manière qui, à chaque pas, ne laisse aucune autre trace qu'un bonheur paisible. Pour marcher ainsi, nous devons apprendre à lâcher toute notre tristesse et tous nos soucis, sans exception.

Marcher dans un endroit dépoussiéré

Nous devons marcher comme une personne libre de tout souci. Cela signifie marcher dans un espace de pureté où règne une beauté saisissante, une paix et un bonheur infini.

Si vous vous trouviez dans un tel endroit, comment marcheriez-vous ? Êtes-vous vraiment sûr que vous ne laisseriez pas derrière vous l'empreinte de l'inquiétude et de la tristesse du monde, là, dans la trace de vos pas, dans ce lieu pur ? Si nous apportons de la tristesse et des soucis, et que nous les imprimons dans le sol, nous laisserons la terre souillée et meurtrie par les traces de notre obscurité. Si nous voulons vivre dans ce monde sereinement et heureux, il est essentiel que nous marchions l'esprit léger et en paix, dès à présent.

Si nous pouvons marcher à la surface de cette terre avec bonheur et sérénité, il ne sera pas du tout nécessaire de voyager jusqu'au pays du Bouddha. Ce qui relève du monde, comme ce qui est pur, naît ici-même, dans notre cœur. Chaque fois que nous nous sentons libres, paisibles et heureux, ce qui relève du monde est pur et la pureté est dans le monde. Nous n'avons nulle part où aller et nul besoin de dépendre des traces de pas du Bouddha historique.

Au moment où nous comprenons que ce qui relève du monde et la pureté naissent vraiment dans le cœur, nous sommes remplis de bonheur. Nous sommes heureux parce que nous savons qu'il y a à la fois la poussière et la libération de cette poussière. Si nous ouvrons les yeux et marchons attentifs, sereins et heureux, nous marcherons

dans cet espace de pureté. Ce sera notre inspiration pour pratiquer *jong-grom* tous les jours.

La façon dont nous traversons la vie

Quand vous méditez en marchant, marchez de manière naturelle. Inutile de garder les mains jointes au niveau de la poitrine, ni d'adopter une posture rigide. Choisissez un chemin de marche dans un coin calme et paisible de la forêt, dans un parc public, au bord d'une rivière, ou dans un monastère ou un centre de méditation.

Vous pouvez pratiquer à tout moment. Si quelqu'un vous voit, il saura que vous pratiquez *jong-grom* et on ne vous dérangera pas. Chaque fois que vous rencontrez quelqu'un pendant votre méditation, faites simplement un bref signe de respect en joignant les mains au niveau de la poitrine, puis continuez à marcher.

Quand je vivais dans la forêt, j'avais l'habitude de faire *jong-grom* tôt le matin ainsi que le soir. Les animaux de la forêt, mes voisins et amis, s'approchaient et s'animaient quand ils me voyaient marcher. Ils n'avaient pas l'habitude de voir quelqu'un marcher simplement, tranquillement et paisiblement. Mais si j'avais marché rapidement, ils auraient sûrement pensé : « Normal » et n'auraient pas prêté davantage d'attention.

De nos jours, la plupart d'entre nous traversent la vie comme des somnambules, que ce soit en marchant, debout ou assis, ou en contemplant tout ce que contient le monde et les êtres qui l'habitent. Nous n'avons aucune idée de ce que nous faisons ni dans quelle direction nous allons. Notre éveil dépendra de notre capacité à marcher en pleine conscience. L'avenir de tous les êtres vivants sur terre dépend vraiment de la façon dont nous faisons chaque pas que nous faisons.

*« Celui qui suit les traces de son cœur
échappera au piège de Māra. »*

Marcher pour l'éveil

Marcher en *jong-grom* peut ouvrir nos yeux et nos oreilles aux merveilles de l'univers et faire de ce monde un lieu de paix et de joie. Cette pratique peut nous aider à mettre fin à la souffrance, au chagrin, à la tristesse et aux soucis, et nous apporter le bonheur de la paix car elle nous permet de vraiment voir la souffrance dans la vie. Si nous ne voyons pas ce qui surgit devant nous et tout autour de nous, comment pouvons-nous espérer voir notre propre nature ?

Voir notre propre nature ne risque pas de se produire en gardant les yeux fermés. Au contraire, nous devons ouvrir les yeux et nous éveiller à la véritable nature des choses telles qu'elles sont réellement dans le monde.

Ouvrir les yeux nous permettra de voir la nature en nous et notre propre nature d'éveil intérieure. Les difficultés de la pauvreté et l'attrait de la richesse existent mais le pouvoir que ces choses ont sur nous ne peut en aucun cas nous séparer de notre nature essentielle.

Des sentiers à l'ombre d'arbres feuillus, et d'autres recouverts de belles feuilles mortes, voilà les chemins de *jong-grom* qui s'offrent à nous. Nous devrions nous réjouir pleinement de ces chemins de méditation. En y marchant, nous ne pourrions pas nous égarer. Nous observerons et apprendrons en nous éveillant à la vraie souffrance du monde.

Tous les chemins de ce monde peuvent nous servir de chemins de méditation. Sur la voie de l'éveil, nous n'hésiterons pas du tout à fouler ces chemins.

Notre angoisse dans la vie ne provient-elle pas simplement de doutes, d'hésitations et d'inquiétudes ? En nous éveillant à la souffrance de nos semblables, nous ne ressentons, les uns envers les autres, que gentillesse et compassion, tout comme un Bodhisattva.

Respirer en pleine conscience

Respirer consciemment n'est pas comme respirer de manière ordinaire. Respirer en pleine conscience signifie que lorsque nous inspirons ou que nous expirons, nous savons que nous sommes en train d'inspirer ou d'expirer. Lorsque nous respirons longuement, nous savons : « Je respire longuement. » Lorsque nous respirons brièvement, nous savons : « Je respire brièvement. » Lorsque notre respiration est fine, nous savons : « Ma respiration est fine. »

Alors, comment pouvons-nous nous concentrer en même temps sur la respiration et sur la marche ?

L'une des manières consiste à combiner la respiration et la marche en utilisant une technique de comptage. Nous pouvons compter le nombre de pas que nous faisons et mesurer ainsi la longueur de notre respiration : combien de pas faisons-nous pendant l'inspiration ? Combien de pas faisons-nous pendant l'expiration ?

Pratiquez ainsi pendant un certain temps, pendant plusieurs semaines. Essayez cette technique, testez-la. Ralentissez vos pas mais pas trop, et respirez normalement, n'allongez pas votre respiration. Essayez ceci pendant un temps, puis commencez à noter : pendant que vous inspirez, combien de pas faites-vous ?

Lorsque nous utilisons cette méthode, notre attention se porte à la fois sur la respiration et sur la marche, et nous sentons un lien de plus en plus étroit avec le calme et la clarté de notre marche et de notre respiration. Cela intensifie notre attention, notre calme, notre sérénité et notre bonheur. Cela apaise et affine les objets de notre attention.

C'est l'Éveil.

C'est la Connaissance.

Et c'est la Sagesse.

De l'ombre à la lumière

Enseignement donné par le Vénérable Ajahn Liem, abbé du monastère Wat Nong Pah Pong, le 12 septembre 1996, après la cérémonie où la Communauté religieuse demande formellement le pardon de son chef spirituel.

S'accepter

Puisque vous êtes là pour demander pardon, je ne vais pas soulever de vieux problèmes car ces choses-là sont derrière nous. En fait, il n'y a pas grand-chose à régler entre nous mais une cérémonie officielle comme celle-ci est utile au niveau de votre pratique personnelle. Elle a un effet sur votre attitude, au fil des années, tandis que vous travaillez à entraîner votre esprit. Généralement, ce type de rituel permet aussi de renforcer le *samana-dhamma* – les vertus du contemplatif. Si vous maintenez toujours le respect du *samana-dhamma*, vous poserez les fondements d'une pratique des enseignements du Bouddha qui ne tombera ni dans la négligence ni dans le laisser-aller. Même si les conditions dans lesquelles vous pratiquez changent, un sentiment constant de fraîcheur et d'aisance grandira en vous. À partir de là, si votre intérêt et votre bonne volonté sont sincères, la paix intérieure se développera automatiquement. Faire l'effort d'améliorer sa conduite va de pair avec la croissance de la maturité. L'un des enseignements clés que le Bouddha utilise pour nous encourager à pratiquer le Dhamma est *viriyena dukkhamacceti*, ce qui signifie : « La souffrance peut être dépassée grâce à l'effort ». Ces mots s'appliquent à tout un chacun, pas seulement à une élite.

Dans notre pratique, nous devons constamment nous souvenir qu'au départ nous sommes tous comme des enfants – nous ne pouvons pas commencer par être des adultes. Au départ, nous ne sommes pas encore purifiés et nous tombons sans cesse dans des états de confusion mentale. Nous vivons dans l'obscurité, comme

un lotus qui n'a pas fleuri et dépend encore de la vase pour grandir : quand nous venons au monde, nous ne sommes pas encore complètement mûrs, prêts, entiers ; nous portons encore le fardeau de nombreux obstacles à vaincre ; nous connaissons le bonheur et la souffrance, le bien et le mal, le juste et le faux. Il est naturel, pour une personne non éveillée, qui a encore « de la poussière dans les yeux », d'en passer par là. Il est impossible qu'une telle personne connaisse la lumière et la clarté qui apparaissent quand on est libéré de la souffrance et de toutes ses implications. Au début, il y a toujours des difficultés, il faut toujours qu'il y ait de la souffrance – c'est tout simplement naturel.

C'est comme vivre dans l'obscurité. Vivre dans l'obscurité n'a rien d'agréable ; il y a toujours un sentiment de malaise et d'inconfort. Dans cet état, nous ne sommes pas encore libérés de la dépendance, nous ne sommes pas encore totalement accomplis. Nous ressentons encore un peu de bonheur et un peu de souffrance de temps en temps, une certaine satisfaction puis de l'insatisfaction. Nous n'avons pas encore transcendé le monde des phénomènes conditionnés, nous ne sommes pas encore en sécurité. Nous allons et venons dans le *samsāra*, cette ronde sans fin de naissances et de morts. Parfois les situations de la vie sont bonnes, parfois mauvaises, et nous ne franchissons pas facilement les hauts et les bas. Tant que nous n'aurons pas atteint le but ultime de notre pratique, il est tout à fait naturel qu'il en soit ainsi.

Chacun a la bonté en soi, chacun a la perfection et la pureté en soi. Il est certain que chacun de nous possède au moins quelques traits de caractère qui pourraient être stimulés de façon à être utiles à la pratique. Alors, développez ces traits de caractère jusqu'à la perfection ! C'est comme les flammes d'un incendie : là où les flammes s'élèvent, il n'y avait pas de feu auparavant ; mais une fois qu'elles sont allumées et nourries, les flammes sortent de l'obscurité jusqu'à ce qu'un véritable feu

brûle ici-même. Il en va de même pour nous : chacun d'entre nous vient de l'obscurité, vient de l'état d'enfant où il manque de force, n'est pas encore prêt – et naturellement, c'est déconcertant. Qu'un tel état engendre une confiance totale et une clarté absolue est tout à fait impossible.

Se voir

En général, notre esprit adore se laisser emporter par des choses drôles. Si nous constatons que nous avons toujours envie de nous amuser, que nous trouvons cela important et que nous y sommes attachés, le Bouddha recommande de nous enraciner dans une attitude de vigilance. L'hilarité est un boulet qui peut nous entraîner sur la voie de la bêtise. Quand nous sommes enthousiasmés par quelque chose, que nous en sommes fous, nous pouvons commettre toutes sortes d'erreurs. Que ce soit caché ou au vu de tous, c'est toujours pareil : c'est vraiment comme si on était ivre.

Les gens deviennent ivres de leur corps en s'imaginant qu'il n'est pas menacé par la maladie, la douleur ou la fièvre. Ils croient que leur corps ne va pas mourir, qu'il ne va pas se désintégrer et disparaître. Ils refusent d'envisager cette possibilité mais ce déclin se produira quand même car notre corps physique est, en réalité, un phénomène conditionné qui dépendra toujours de la nature des éléments qui le composent. Pourtant, nous nous plaisons à croire que notre corps sera toujours en pleine santé, fort, intouché par la douleur et la maladie. Nous voulons continuer à le voir ainsi, tel que nous le connaissons aujourd'hui, comme s'il était capable de vaincre toutes les situations. Mais le Bouddha a dit que, s'il y a la lumière, il y aura l'obscurité ; s'il y a la chaleur, il y aura le froid – c'est ainsi que vont les choses. C'est pourquoi tout état de bonne santé, de confort ou de bien-être peut se dégrader d'un jour à l'autre, ou même d'un instant à l'autre, et passer à un état de mal-être et de déclin, se détériorer et disparaître selon sa nature. Mais si nous entretenons une vision réaliste du corps, si nous restons

conscients qu'il est dans sa nature de se détériorer, nous ne serons pas perturbés par son déclin. Nous ne considérerons pas le corps comme quelque chose de très important, nous n'y serons pas attachés et nous ne nous identifierons pas à lui.

Le Bouddha appelait toutes les idées erronées que nous nous faisons à propos du corps *sakkāyaditthi* : croire que le corps est soi, que nous et les personnes qui nous entourent sommes notre corps, que notre corps nous appartient. Le Bouddha nous incite à nous rappeler que rien, absolument rien, ne nous appartient vraiment et que rien n'est « moi ». En considérant les choses sous cet angle, nous cesserons de nous attacher aux choses. L'attachement est la racine de l'importance que l'on donne au « moi ».

Plus nous nous considérons comme importants, plus nous avons tendance à développer des sentiments négatifs, à souffrir, pour finalement prendre la voie qui fait sombrer dans l'obscurité. C'est ainsi que nous tournons encore et encore dans le cycle de la naissance et du devenir. Le Bouddha a vu qu'il s'agissait là de la source de toutes les formes de souffrance : colère, avidité ou idées erronées apparaissent ; désir, aversion et ignorance s'éveillent. Tous ces états d'existence engendrent souffrance et malheur.

Quand nous analysons et observons notre « personnalité », nous constatons qu'elle consiste en ce que l'on appelle des *nāmadhamma* ou phénomènes mentaux. Ces phénomènes mentaux ne sont pas « nous » non plus ; ils n'ont rien de personnel. Notre « personnalité » consiste simplement en certains états parmi toute une panoplie de différents états mentaux possibles (les *dhammāraṇā*). Ne la considérez pas comme étant « vous » ou vous appartenant, en aucune façon. Voyez-la à la lumière des *dhammāraṇā* qui apparaissent tous seuls de manière naturelle puis disparaissent de la même manière – exactement comme l'obscurité arrive de manière naturelle et repart tout aussi naturellement, et comme la lumière éclaire à sa

manière naturelle et cesse de même. Tous ces états apparaissent et disparaissent.

Les états mentaux apparaissent puis disparaissent, qu'il s'agisse d'états agréables ou désagréables. Nous appelons tous ces états les *dhamma* du monde. Ce sont des particularités qui dominent le cœur et l'esprit des êtres qui vivent dans le monde. Quand nous verrons les *dhamma* du monde simplement comme des phénomènes naturels, nous ne tomberons plus dans l'erreur qui consiste à croire que nous sommes heureux quand nous ressentons de la joie et que nous souffrons quand nous ressentons de la peine. Pas plus que nous ne croirons à notre propre bonté ou méchanceté. Nous verrons toutes ces choses mais nous saurons que ce ne sont que des aspects des *dhamma*. Chacune de ces caractéristiques n'est que l'un des nombreux états possibles des *dhamma*. Elle n'a rien de spécial en elle-même.

Les sentiments ne sont que des sentiments, le bonheur n'est que du bonheur, la souffrance n'est que de la souffrance – rien de plus. Une fois apparus, tous ces sentiments finissent par disparaître. Nous sommes conscients que nous ne « sommes » pas heureux ou malheureux ; nous cessons de nous intéresser à nos émotions. Ce ne sont que les caractéristiques d'objets mentaux qui apparaissent – point final. Les *dhamma* du monde apparaissent et disparaissent selon leur propre logique. Au bout du compte, si nous ne leur accordons pas d'intérêt, si nous ne les nourrissons pas en leur donnant de l'importance, ils cessent d'exister.

Toutes les fantaisies que fabrique notre mental, les *sankhāra*, peuvent être considérées de la même manière. Les *sankhāra* sont des états de prolifération mentale qui viennent nous déranger en permanence car nous leur donnons de l'importance et nous les nourrissons. Alors, bien sûr, ils continuent à nous provoquer, à nous défier et, par conséquent, nous sommes sujets à des hauts et des bas, et nous sommes dans la confusion la plus totale. Nous n'avons aucune liberté. Nous ne sommes pas un refuge pour nous-mêmes,

pas même une seconde, et tout cela parce que nous donnons de l'importance à ces états d'esprit.

Le Bouddha nous enseigne qu'il faut bien voir que les *sankhāra* sont des états qui ne sont ni permanents ni constants. Nous ne devons surtout pas croire qu'ils vont durer toujours. Leur caractéristique est justement que, étant apparus, ils doivent disparaître.

Et, pour en revenir au corps physique, voyez que les phénomènes conditionnés sont seulement des aspects des éléments (terre, eau, feu et air) – donc, au final, rien d'autre que la nature.

S'observer

Le but de notre pratique nous fait désirer avoir une parfaite compréhension du Dhamma et nous sentir pleinement accomplis. Mais, pour le moment, nous devons nous entraîner pour être pleinement à la hauteur de ce que nous ressentons. Cela signifie développer *sati*, l'attention, et la claire vision des choses.

Habituellement, dans notre comportement, nous partons de nos émotions et nous les laissons nous mener par le bout du nez, exactement comme les gens dans le monde qui pensent que leurs humeurs sont ce qui compte le plus. Mais les émotions et les humeurs sont des illusions qui nous trompent. Elles sont perfides : parfois elles nous entraînent sur une bonne voie et parfois sur une mauvaise. Suivre nos humeurs peut facilement tourner à notre désavantage. Nous devons nous faire guider par des états d'esprit supérieurs plutôt que par les émotions et les humeurs. Pourquoi ne pas laisser ce qui est « éveillé » en nous nous guider comme une bénédiction ? Laissons l'Éveillé – le Bouddha – marcher devant nous. Que « Bouddha » soit l'essence de ce qui nous fait avancer, qu'il soit notre ligne directrice. Quoi que nous fassions, il y aura toujours des émotions mais notre

pratique consiste à laisser « Ce qui sait » – les qualités d'éveil et de connaissance en nous – nous guider. De cette manière, il n'y a plus de danger, ces états d'esprit ne sont plus un obstacle. Nous sommes sur nos gardes.

Être en paix

Permettons aux différentes humeurs et émotions qui nous viennent d'être simplement ce qu'elles sont. Ainsi, nous nous entraînons à être vraiment présents à nous-mêmes. Nous entraînons ce « moi » à s'asseoir et à vraiment être là, à être debout et être vraiment là, à marcher et être vraiment là, jusqu'au moment où, à chaque instant et dans chaque posture, nous pourrions dire que nous sommes pleinement présents et conscients. Nous sommes pleinement présents à travers la paix que nous ressentons. C'est très différent de l'excitation vibrante que l'on ressent quand on se laisse emporter par le plaisir et l'amusement. Au contraire, être pleinement vivant, c'est quelque chose qui naît de la paix du cœur et de l'esprit. Si la paix est là, nous sommes dans un état qui nous permet de nous adapter à tout ce qui peut survenir et d'être toujours en phase et en harmonie. Nous percevons les choses correctement et notre compréhension est juste parce que les impulsions mentales (*sankhāra*) sont apaisées. Il n'y a pas de pensées qui partent dans tous les sens ; nous sentons que les *sankhāra* sont au calme. Quelles que soient les opinions qui nous sont exposées, nous ne nous engageons pas dans des discussions.

Dans nos relations avec le monde et la société, nous serons certainement estimés par les personnes intelligentes et ouvertes qui apprécient la paix mais, même si elles nous estiment, nous ne devons pas nous réjouir pour autant, nous ne devons pas en être flattés car, au fond, les louanges ne sont que le produit de l'ignorance de la personne qui les exprime – rien de plus. Nous n'avons pas à aimer ni à rejeter quoi que ce soit. Les louanges ne sont que ce qu'elles sont. Nous ne devons pas les rechercher à tout

prix et en devenir esclaves. Si nous maintenons la paix en nous, rien ne peut nous faire de mal. Même si certaines personnes nous blâment, nous critiquent ou nous condamnent, si elles nous rendent suspects aux yeux des autres par méchanceté, nous demeurons en paix quoi qu'il arrive. Nous maintenons aussi cette paix face aux états mentaux que nous ne souhaitons pas avoir, qui ne nous plaisent pas. Ces états mentaux eux-mêmes ne peuvent pas nous faire de mal ni nous causer de tort. Si on nous critique, ce n'est qu'une critique et rien de plus. Au bout du compte, tout finit par se dissoudre naturellement et par passer. À ce moment-là, les *dhamma* du monde ne peuvent plus nous dominer car nous n'avons plus que paix dans le cœur.

Quand nous sommes debout, que nous marchons, que nous sommes assis, quand nous dormons et quand nous nous levons, il n'y a que cela. Quand nous sommes en relation avec les gens et les choses du monde qui nous entoure, nous pouvons agir d'une manière qui soit bénéfique pour tous. Nous ne nous éloignons pas de la voie juste, nous n'allons pas à la dérive. Nous nous comportons comme des personnes capables de laisser les choses être ce qu'elles sont, comme des *samana*, des ascètes qui ne sont liés à rien. C'est ainsi que nous nous entraînons et c'est ainsi que nous trouvons vraiment la paix. Nous maintenons la paix éveillée à chaque instant de sorte que, quand nous serons en société, notre attitude sera toujours délicate et paisible.

Je dirais que voir les choses ainsi permet de comprendre la façon dont nous devons laisser les choses être Dhamma ; cela nous donne une idée de ce que signifie être nous-mêmes Dhamma. Si nous sommes vraiment Dhamma, nous n'avons plus de problème avec les choses extérieures, le monde des formes et des phénomènes conditionnés, avec la vie en société et les objets qui nous entourent. Ils ne nous perturbent plus. Il n'y a plus de confusion, plus de bonheur, plus de souffrance, plus d'excitation, plus de chagrin. Il n'y a rien qui engendre des sentiments de négativité ou d'aversion. Tout s'écoule

naturellement, du fait de la force contenue dans cet état de paix. Tout se dissout grâce au pouvoir de la paix. Rien n'est vraiment important, il n'y a rien à gagner, rien de vraiment essentiel ou intéressant. Tout ce qui nous attirait quand nous étions encore « des enfants » ne nous intéresse plus. Rien, dans ce monde, n'a le pouvoir de nous écraser, rien ne peut nous faire dévier. Ne pas échouer en cela est vraiment une bonne chose, une chose pour laquelle nous pourrions accepter des louanges... mais il n'y a personne pour recevoir ces louanges. Les louanges s'adressent à elles-mêmes, tout comme le nom et les qualités du Bouddha que nous récitons ensemble, « les neuf qualités du Bouddha ». La louange est intrinsèquement présente en elle-même.

Être pur en soi

On peut dire que les gens qui n'ont pas de problème, qui ne connaissent pas *dukkha*, sont libérés des *kilesa*, ces parasites de l'esprit. En réalité, ils vivent avec eux mais ils n'en sont plus les victimes. L'attention que nous accordons aux *kilesa* vient de notre vision erronée des choses. Si la vision est juste, on se moque complètement des parasites du mental. Ils sont ce qu'ils sont et rien de plus. Cela ne veut pas dire que l'on n'a plus rien à faire avec le monde ou la société ni que l'on ne s'exprime plus par le langage. On continue à entretenir des relations avec les autres mais sans risque de problème ou de difficulté car rien dans notre attitude n'ouvre la voie à la moindre colère.

Il n'y a aucune colère – c'est comme une eau qui ne contiendrait aucune particule de saleté. L'eau est libre de toute particule de saleté tant qu'on n'y mélange rien pour la rendre boueuse. Même si on nous défie ou on nous provoque, nous ne nous sentons pas agités car l'eau de notre cœur est claire. Il n'y a pas de particules de saleté en nous qui pourraient la rendre boueuse. Nous préservons la bonté de notre cœur. La louange ne peut l'entamer, pas plus que la

critique. Nous ressentons toujours cette pureté intérieure et nous seuls pouvons savoir que cette pureté existe.

Il arrive que nous nous demandions d'où vient cette pureté. Elle vient tout simplement de l'impureté, tout comme la paix vient de l'agitation et le bonheur vient de la souffrance. S'il y a souffrance, il faut aussi qu'il y ait bonheur. L'obscurité ne peut apparaître que parce que la lumière existe et la lumière apparaît du fait de l'obscurité. C'est ainsi que nous la percevons.

Donc, le fait de voir son propre esprit, de protéger son propre esprit, développera la connaissance et la vision juste des choses telles qu'elles sont réellement. Quand on connaît l'esprit, on voit l'esprit ; on voit l'esprit dans l'esprit, exactement comme il est dit dans la troisième partie du *Mahāsatipatthāna Sutta*. Le Bouddha montre que l'esprit est simplement l'esprit et nous encourage à toujours voir l'esprit « avec ardeur, détermination et pleine conscience, ayant repoussé le désir des sens et la souffrance par rapport au monde ».

Quand on est pleinement attentif, on ne peut pas être sous le joug des *dhamma* du monde. Quand on vit sa vie en pleine conscience, on sent que l'on est toujours prêt et dispos, que la perfection est en soi, dans un espace de pureté, libre de toute négativité.

S'ouvrir

Malheureusement pour la plupart, nous risquons souvent de nous dire que nous en sommes encore à un stade où ces nouvelles qualités n'ont pas encore été établies. Eh bien, si elles ne sont pas encore présentes d'habitude, nous pouvons faire en sorte qu'elles deviennent habituelles. Ce n'est pas si difficile à réaliser ; ce n'est pas un bien grand problème de poser des fondations pour pouvoir démarrer.

Par exemple, vis-à-vis des problèmes sociaux qui nous entourent, nous développons une attitude de tolérance ou, du

moins, nous maintenons une attitude de lâcher-prise et de générosité. Le fait de demeurer généreux, ouvert et tolérant va nous aider à cultiver notre attention puisque, quand le mécontentement apparaît, nous nous disons : « Eh bien, c'est cela vivre en communauté ! » C'est comme ma langue qui touche parfois mes dents quand je parle – c'est normal. Nous nous contentons de reconnaître que, quand on cohabite, ce n'est pas toujours la parfaite harmonie.

Bien sûr, ce genre de choses arrive souvent dans la vie mais nous savons pardonner, nous savons lâcher et nous savons nous ouvrir à la critique. Quand on vit dans une communauté comme celle-ci, on doit trouver le moyen de communiquer avec les autres de façon à ce que cette cohabitation mène à la paix et aille dans la direction de l'harmonie. Nous appelons cela *pavāranā*. *Pavāranā*, c'est donner à ceux qui partagent notre vie l'occasion de nous critiquer, leur donner « la liberté d'expression » comme on dit aujourd'hui. Cela donne l'occasion de s'ouvrir mais aussi d'apprendre à écouter et à accepter les opinions et les sentiments d'autrui. Que leur façon de voir soit juste ou fautive, elle sera toujours instructive. Si nous pouvons enrichir notre vie commune de cette ouverture offerte par le *pavāranā*, il n'y aura plus rien pour stimuler le sentiment de notre propre importance ou nous barricader derrière des retranchements. Quand on a ces qualités, on peut suivre sa voie et néanmoins créer un sentiment de communauté en vivant ensemble dans la paix et la joie.

Quand on vit en société, entouré des objets du monde, il est inévitable que l'on passe par des hauts et des bas mais cela n'empêche pas de cohabiter harmonieusement. À cause même de ces hauts et ces bas, nous devons toujours garder à l'esprit que rien n'est sûr. Nous devons vivre en accord avec les principes de base de la réalité : rien n'est sûr, tout est insatisfaisant au final, et rien n'est personnel. Nous vivons dans l'incertitude mais nous nous fabriquons des certitudes. Tout change mais, dans ce changement même, il y a une forme de stabilité. L'insatisfaction est là mais la

satisfaction l'est également. Nous avons le sentiment que rien n'est personnel mais, en même temps, l'impression qu'un « moi » existe. *Amata*, le Dhamma qui ne meurt pas, est également présent ici-même. Quand nous voyons clairement l'impermanence et que nous vivons en étant toujours prêts à y faire face, nous pouvons voir la réalité de ce qui est permanent. C'est comme la mort : elle contient en elle ce qui ne meurt pas.

Nous observons. Quand nous arrivons à voir les choses sous cet angle, un sentiment de paix profonde apparaît. Une paix totale, dans tous les domaines : paix par rapport aux plaisirs des sens, paix par rapport aux envies, paix dans les états mentaux, paix face aux louanges et aux critiques, paix face au bonheur et à la souffrance.

Être un refuge pour soi-même

Avec le temps, vous serez capables de maintenir une attention et une présence constantes à ce qui est. Finalement, grâce à une pleine attention et à une claire compréhension des phénomènes physiques et mentaux tels qu'ils sont réellement, vous arriverez à ce que l'on appelle *paccupana dhamma*, la nature de l'instant présent, et celle-ci prendra de plus en plus de place dans votre esprit. L'esprit ne s'égarera plus dans le passé et le futur, il ne s'intéressera plus aux choses passées ou à venir, il se moquera complètement que les choses tournent comme ceci ou comme cela – tout ce qui existera, c'est l'instant présent. Votre état d'esprit sera comme une flamme quand le vent s'est calmé : la flamme ne bouge pas, elle est droite et elle envoie de la lumière dans toutes les directions, tout comme nous quand nous sommes pleinement présents.

Peu importe que nos yeux soient ouverts ou fermés, peu importe notre posture, à tout moment nous avons le sentiment d'être un refuge pour nous-mêmes. C'est un état qui arrive de lui-même, nous ne l'avons pas forcé. Le sentiment qui apparaît

ressemble un peu à ce que l'on appelle *obhāsa*, l'une des *vipassana-ūpakkilesa* – ces illusions mentales qui peuvent naître d'une belle méditation –, ce qui peut porter à confusion. Nous avons conscience d'une vive lumière ou d'un rayonnement et, en même temps, nous ressentons que nous sommes un refuge pour nous-mêmes et nous nous sentons heureux – mais pas de ce bonheur qui égare. C'est l'essence même du bonheur : on ne se préoccupe pas de savoir s'il est temps de se reposer ou de se coucher, on ne se préoccupe pas de savoir quoi faire et quand. Et ce sentiment est toujours présent ; c'est le sentiment d'être éveillé en permanence, de jour comme de nuit. Même quand le corps s'endort, il s'endort dans cet état.

Une telle expérience de félicité peut durer un jour ou deux puis changer ; mais ce changement n'est pas un changement ordinaire car le bonheur de cette expérience n'est pas le bonheur ordinaire qui naît des choses que l'on aime. Il s'agit de la joie et du ravissement que le Bouddha appelle *pīti*, une joie ininterrompue jour et nuit, que l'on soit réveillé ou endormi. Rien ne peut se comparer à ce bonheur. Il vient de ce que l'on voit clairement comment les choses apparaissent et disparaissent de manière parfaitement naturelle. Si l'on pratique cela pendant de longues périodes, l'instant présent peut également passer à un extrême absolu de souffrance. Mais nous maintenons l'attention éveillée en pensant : « Oh ! Cette souffrance est vraiment de la souffrance. » Voilà le regard d'attention que nous posons dessus. Nous voyons et nous observons en gardant clairement à l'esprit que, puisque cette souffrance est apparue, elle cessera nécessairement. En fait, voir la souffrance sous cet angle peut même être amusant. Nous maintenons l'observation : « Souffrance toute la journée, souffrance toute la nuit. Oh ! » On peut avoir envie de pleurer mais il ne sert à rien de pleurer. On peut avoir envie de rire, mais il ne sert à rien de rire. Il n'y a que la souffrance sous sa forme authentique.

Voilà ce que l'on peut ressentir quand on s'observe vraiment soi-même. De toute façon, au bout d'un certain temps, les choses

changeront. Parfois nous repassons à des sentiments de bonheur au bout d'un jour ou deux et là, c'est à nouveau la joie : debout, en marchant, assis, c'est le bonheur – même en faisant les tâches quotidiennes car elles font aussi partie de notre pratique. Après le travail, on peut reprendre la posture de méditation assise et établir une attention soutenue. Les choses changent d'elles-mêmes et pourtant il y a la paix, il y a la fraîcheur et le calme. Nous ne nous préoccupons pas de notre corps ; le corps nous paraît léger, comme s'il n'y avait pas de « moi », pas de « soi ». Le soi se dissout dans une légèreté totale. C'est une expérience rafraîchissante et apaisante. Les *sankhāra* sont calmés, toutes les fabrications mentales ont cessé. Les hauts et les bas, les « j'aime ceci » et « je n'aime pas cela » ont disparu.

Nous ne pouvons pas forcer de telles expériences ; elles sont le produit naturel de notre entraînement et suivent la voie des enseignements du Bouddha. Il nous a appris qu'il faut observer, voir comment nous fonctionnons et nous connaître. Et puis maintenir cette connaissance claire jour et nuit, que l'on soit réveillé ou endormi, et savoir par soi-même, sans cesse, jusqu'à vraiment « voir ». Exactement comme le dit le petit proverbe thaïlandais :

Sache comment faire
Regarde et comprends comment ça marche
Essaie de le mettre en mots
Et puis va et fais-le.

Aujourd'hui, comme vous êtes venus me voir en signe de respect, je voudrais vous dire que, en tant que personne, je n'accorde pas trop d'importance à ces cérémonies mais je reconnais qu'elles sont une belle expression de la relation qui nous unit dans cette vie communautaire.

Pour l'instant je n'ai plus de réflexions à partager avec vous pour vous accompagner dans le voyage intérieur. Puissent ces

paroles servir à votre compréhension d'une manière ou d'une autre. Votre écoute est une occasion de nous relier les uns aux autres – puissions-nous également travailler ainsi à notre pratique.

GLOSSAIRE

ajahn (thaï) - pāli : *acarya* Maître, enseignant.

Ajahn Mun (1870-1950) Maître de méditation le plus célèbre du XX^{ème} siècle en Thaïlande et l'enseignant de la plupart des grands maîtres du nord-est de la Thaïlande de la génération d'Ajahn Chah.

anattā (pāli) Absence d'un réel soi permanent qui posséderait les éléments composant le corps et l'esprit ou qui serait inhérent à ces éléments ou encore qui serait constitué par ces éléments.

aniccā (pāli) Impermanence, changement. Mot qu'Ajahn Chah traduisait souvent par « incertitude ».

arahant (pāli) Celui qui a atteint l'ultime niveau d'Éveil. Littéralement : « Celui qui a laissé les tourments loin derrière lui » ou « celui qui a détruit l'ennemi ».

ariya (pāli) Être Noble, celui qui a atteint tous les niveaux d'Éveil et n'est donc plus un être ordinaire.

au-delà de la mort (l') État qui est au-delà de la souffrance, au-delà du cycle des morts et des renaissances. Le *nibbāna*.

bhikkhu (pāli) Moine ayant reçu l'ordination complète. Littéralement : « Celui qui voit le danger dans le cycle du *samsāra* ».

bodhi (l'arbre) L'arbre (*ficus religiosa*) sous lequel le Bouddha était assis quand il atteignit l'Éveil, à Bodhgaya en Inde. *Bodhi* signifie « Éveil » en pāli.

Paix et Sérénité

bodhisatta (pāli) - sanskrit : *bodhisattva* Un être sur la voie de l'Éveil. Celui qui a fait vœu de devenir un bouddha pour pouvoir libérer tous les êtres de la souffrance. Quand il est fait mention du « bodhisatta » dans les enseignements du Theravada, cela fait spécifiquement référence aux vies antérieures du Bouddha, alors qu'il développait les perfections spirituelles pour devenir un bouddha.

Bouddho (pāli) Nom du Bouddha souvent utilisé comme objet de méditation en Thaïlande dans le sens de « Ce qui sait » en nous.

courant (*celui qui entre dans le*) - pāli : *sotapanna* Celui qui atteint le premier niveau d'Éveil. Étant entré dans le courant qui mène à l'Éveil total, cette personne ne renaîtra que sept fois au plus.

Dhamma (pāli) - sanskrit : *Dharma* Avec un « D » majuscule, le Dhamma est l'enseignement du Bouddha ; la vérité ultime ; la vérité des lois de la nature.

dhamma (pāli) - sanskrit : *dharma* Avec un « d » minuscule : les phénomènes. Littéralement : « ce qui existe ».

Dhamma-Vinaya : L'enseignement du Bouddha et les règles monastiques.

dukkha (pāli) Souffrance, insatisfaction, la nature innée de l'existence. La première des Quatre Nobles Vérités enseignées par le Bouddha.

jhāna (pāli) Absorption méditative, états de concentration profonde habituellement catégorisés en huit niveaux : les quatre *jhana* avec formes (matériels) et les quatre *jhana* sans formes (immatériels).

Jong-grom (thaï) Pratique de la marche méditative.

khandha (pāli) Agrégats, littéralement « tas ». Le Bouddha a regroupés les composants psychophysiques de l'être humain sous 5 grandes catégories : la forme (le corps), les ressentis, les perceptions (liées à la mémoire), les formations mentales et la conscience sensorielle. Ces composants sont souvent considérés à tort comme constituant une « personne » ou un « soi ».

kilesa (pāli) Souillures, obscurcissements, émotions conflictuelles, agitation mentale. Tout ce qui peut agiter et obscurcir l'esprit.

kouti (thaï) Logement pour les moines. Généralement il s'agit d'une petite cabane sur pilotis.

Luang Por (thaï) Titre de respect et d'affection que l'on donne à un moine âgé. Littéralement : « Vénérable père ».

Māra La personnification du mal et de la mort.

mérite (pāli : *puñña*) Qualités positives de l'esprit ainsi que les activités qui les accumulent.

mettā (pāli) Amitié bienveillante. Souhaiter impartialement du bonheur à tous les êtres, y compris à soi-même.

Nibbāna (pāli) - sanskrit : *nibbana* L'état d'Éveil, le non conditionné ; l'extinction du désir, de l'aversion et de l'ignorance par rapport au soi.

pacceka Bouddha (pāli) Celui qui a atteint l'Éveil sans maître et qui n'a pas la capacité d'enseigner. Il est généralement décrit comme vivant dans la solitude.

pāli Dialecte du sanskrit dans lequel le Bouddha s'exprimait.

Paix et Sérénité

perfections (pāli : *pāramī*) Les qualités spirituelles cultivées pour réaliser l'Éveil. Dans le Bouddhisme Theravada, elles sont au nombre de dix : générosité, moralité, renoncement, sagesse, effort, endurance, authenticité, détermination, amitié bienveillante et équanimité.

piti Joie et félicité résultant de la pratique de la concentration.

quatre fondements de l'attention (les) Le système de méditation de base dans le Bouddhisme Theravada. Il inclut : l'attention au corps, aux ressentis, à l'esprit et aux *dhamma* ou « phénomènes ».

Quatre Nobles Vérités (les) Le premier enseignement du Bouddha : la vérité de la souffrance, de son origine, de sa cessation et du chemin qui mène à la libération de la souffrance.

quêter sa nourriture (pāli : *pindapāta*) Il s'agit d'une coutume de la communauté monastique théravadine. Chaque matin, les moines quittent le monastère au lever du jour pour quêter leur nourriture dans les villages avoisinants. Ils se tiennent en silence, leur bol à la main, debout devant une maison, assez longtemps pour savoir si les occupants ont l'intention d'offrir quelque chose. En Thaïlande, les donateurs attendent généralement le passage des moines, alignés au bord de la route.

renaissance Celui qui entre dans le courant de l'Éveil ne renaîtra pas plus de sept fois avant d'atteindre l'Éveil final.

samādhi (pāli) Concentration. Stabilité méditative.

samatha (pāli) Méditation de la tranquillité.

samsāra (pāli) Le cycle des morts et des renaissances, le cycle de l'existence conditionnée insatisfaisante.

Sangha (pāli) La communauté de ceux qui pratiquent la voie du Bouddha. Cela peut représenter tout groupe de bouddhistes, laïcs ou monastiques. Par contre, le *Sangha* en tant qu'objet de « refuge » (avec le Bouddha et le Dhamma) se réfère à ceux qui ont atteint l'Éveil.

sankhārā (pāli) Tous les phénomènes conditionnés, autrement dit, tout ce qui a un commencement et une fin, une naissance et une mort. En tant que quatrième agrégat, ce mot fait référence à la pensée ou aux formations mentales. En thaï, il peut aussi se référer au corps.

sentiment de soi (pāli : *mana*) Le sentiment d'être une « personne ». Croire que l'on est quoi que ce soit est un obstacle mental qui ne disparaît qu'avec l'Éveil suprême de l'*arahant*.

sīla (pāli) Vertu ou moralité. Code de conduite et préceptes en accord avec cette moralité.

Songkran Jour de l'an traditionnel dans les pays d'Asie. Généralement vers la mi-février.

souillures (pāli : *kilesa*) Les souffrances mentales que sont le désir (ou l'avidité), l'aversion (ou la haine) et l'ignorance (ou les concepts erronés sur le soi).

Tathāgata (pāli) Un qualificatif du Bouddha qu'il employait pour se désigner lui-même. Littéralement : « Celui qui s'en est allé ainsi ».

tudong (thaï) - pāli : *dhutanga* Observances ascétiques permises aux moines par le Bouddha. Ce terme se réfère généralement à la pratique qui consiste à quitter le monastère pour voyager à pied et méditer dans la forêt et dans des lieux de crémation ; également

Paix et Sérénité

pour rencontrer des maîtres de méditation et séjourner dans d'autres monastères.

Ubon Province du nord-est de la Thaïlande où Ajahn Chah a vécu et où Ajahn Mun est né. C'est également le nom de la capitale de la province, située à environ 7 km de Wat Pah Pong, le monastère d' Ajahn Chah.

vedana (pāli) Sensations, ressentis physiques ou psychologiques. L'un des cinq agrégats ou *khandha* qui constituent l'ensemble corps-esprit.

vipassanā (pāli) Méditation de la vision pénétrante. Littéralement : « vision spéciale ».

Vesākha Puja (pāli) Vésak. Jour férié commémorant la naissance, l'Éveil et la mort (*parinibbanā*) du Bouddha.

wat (thaï) Monastère.

Wat Pah Pong Le principal monastère d' Ajahn Chah, fondé en 1954 dans une forêt dense, à environ 2,5 km de son village natal. Ajahn Liem en est l'abbé.

Table des matières

Veillez sur votre esprit.....	9
La paix qui est en nous	37
Aucune inquiétude	59
Savoir adapter	59
Dukkha.....	60
Que reste-t-il ?	61
Fondre comme la neige.....	61
La nature de l'esprit	62
Se diriger vers une bonne destination	63
Vaincre Māra.....	64
De l'expérience a la connaissance	65
Se concentrer sur le lâcher-prise	66
Un simple récipient.....	66
La tâche qui nous revient.....	67
S'éloigner de la société.....	68
Offrir l'occasion de s'exprimer.....	69
La société des arbres	71
Absolument normal	71
Le barrage	72
Des personnes malades	72
Ils n'en veulent pas	73
Éblouis par le monde	74
Bien équipés.....	75
Aucun conflit	78
Aucune inquiétude	78

Questions et Réponses	80
Marcher avec attention	105
Marcher : une chose que nous devrions savoir faire.....	105
Marcher en toute simplicité	105
Marcher dans un endroit dépoussiéré	107
La façon dont nous traversons la vie	108
Marcher pour l'éveil.....	109
Respirer en pleine conscience.....	110
De l'ombre à la lumière	111
S'accepter	111
Se voir.....	113
S'observer.....	116
Être en paix	117
Être pur en soi.....	119
S'ouvrir	120
Être un refuge pour soi-même	122
GLOSSAIRE	127
Table des matières	133

Textes choisis n°23

Paix et Sérénité

Ajahn Liem Thitadhammo

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 : 978-2-37533-056-2