

Les Livrets du Refuge



# Les Moines de la Forêt

Ajahn Chah

Textes Choisis n° 7







# Les Moines de la Forêt

Les *Livrets du Refuge* sont disponibles au Centre Bouddhiste Le Refuge ainsi que dans certains monastères de la Tradition de la Forêt. Ils sont mis gracieusement à disposition sur le site :

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

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

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

## Ajahn Chah



Le Vénérable Ajahn Chah, est né le 7 juin 1918 dans un petit village près d'Ubon, au Nord-Est de la Thaïlande. A vingt ans il décida de s'engager dans la vie monastique et le 26 avril 1939 il reçut l'ordination monastique supérieure.

Envahi par un sentiment d'insatisfaction, en 1946 il abandonna ses études et partit en pèlerinage comme moine errant. C'est à cette époque qu'il rencontra Ajahn Mun Buridatto, un maître de méditation hautement respecté. Pendant les sept années suivantes Ajahn Chah pratiqua selon le style de l'austère Tradition de Forêt, vivant sous un arbre sans l'abri d'un toit, sans jamais s'allonger ; telles étaient quelques-unes des règles qu'il s'imposa. Il vécut dans la jungle en des lieux infestés de tigres et de cobras, utilisant les réflexions sur la mort pour pénétrer le sens réel de la vie. Il vit en face la profonde détresse et la solitude du moine errant.

En 1954 il fut invité à revenir dans son village natal. Il s'installa dans les environs, au cœur d'une forêt nommée Pah Pong, infestée de malaria. Malgré les conditions difficiles, les disciples venaient le rejoindre en nombre croissant. C'est ainsi que débuta le monastère connu actuellement sous le nom de Vat Pah Pong. En 1967, un moine américain, Le Vénérable Sumedho, nouvellement ordonné, vint le rejoindre.

En 1977, Ajahn Chah quitta pour la première fois sa forêt. Il fut invité en Angleterre par « l'English Sangha Trust », association dont le but était d'établir un Sangha bouddhiste local. Voyant l'intérêt sérieux suscité, il demanda au Vénérable Sumedho de rester à Londres au Hampstead Vihâra. Ajahn Chah revint ensuite en Angleterre en 1979, alors que les moines quittaient Londres pour s'établir au monastère de Chithurst dans le Sussex.

A partir de 1981, sa santé s'altéra, et il perdit progressivement l'usage de la parole et le contrôle de ses membres.

Ajahn Chah est mort à Vat Pah Pong le 16 janvier 1992.

La mise en page est de Jean-Yves Delarbre.

Les Livrets du Refuge

Les Moines de la Forêt

La clarté de la vision pénétrante

Vivre avec un cobra

Notre véritable demeure

Comme une eau calme

Les Quatre Nobles Vérités

Transcendance

**Ajahn Chah**

Traduit par Jeanne Schut

Textes Choisis n°7

Note : la plupart des textes de ce recueil sont parus en anglais dans un livre intitulé « Food for the Heart » publié par Wisdom Publications en 2002.

On les trouve également au sein de diverses publications comme « Living Dhamma », « A Taste of Freedom » ou même un petit volume également intitulé « Food for the Heart » distribués gratuitement dans les monastères bouddhistes sauf pour « La clarté de la vision pénétrante » qui est un enseignement d'Ajahn Chah extrait d'un livret intitulé « Clarity of Insight ».

## Les Moines de la Forêt

*Extrait de la vidéo « The Mindful Way »*

Ici, dans la forêt, on a l'occasion d'apprendre à être en harmonie avec la nature, à vivre heureux et en paix. Ici, on peut contempler la nature des choses. Quand on regarde autour de soi, on comprend que toutes les formes de vie dégénèrent et finissent par mourir. Rien de ce qui existe n'est permanent. Quand on comprend vraiment cela, on se sent devenir calme et serein.

Dans un monastère de forêt, on apprend à se contenter de peu : on ne mange que selon ses besoins, on ne dort que quand c'est nécessaire et on se satisfait de ce que l'on a. Tels sont les fondements de la méditation bouddhiste.

Dans un monastère, on travaille à libérer son cœur et son esprit, et cette libération permet de ressentir un amour bienveillant qui englobe tout.

On voit que toute vie a les mêmes caractéristiques que le souffle : elle apparaît puis disparaît. Tout ce qui naît meurt. Notre souffrance diminue quand nous savons que rien ne nous appartient.

Pour aider les gens à contempler la véritable nature du corps, nous avons des squelettes humains dans la salle de méditation. Parce que, quand on ne comprend pas la mort, la vie est très compliquée.

Si notre corps nous appartenait vraiment, il obéirait à nos ordres. Mais si nous lui disons : « Ne vieillis pas » ou : « Je t'interdis de tomber malade », est-ce qu'il nous obéit ? Non. Il n'en tient aucun compte. Nous

ne sommes que locataires de cette maison, elle ne nous appartient pas. Si nous croyons qu'elle nous appartient, au moment de la quitter pour mourir, nous souffrons. En réalité, il n'y a rien qui ressemble à un soi.

Le Bouddha a marqué une distinction entre la vérité ultime et la vérité conventionnelle. L'idée d'un soi n'est qu'une convention. Français, Thaïlandais... tout cela n'est que convention. Dans la réalité ultime, il n'y a personne. Il n'y a que de la terre, du feu, de l'eau et de l'air : des éléments temporairement amalgamés. Nous appelons le corps une « personne » ou « moi », mais au fond il n'y a pas de moi, il n'y a qu'*anattā*, le non-soi.

Pour comprendre *anattā*, le non-soi, il faut méditer. Si vous vous contentez d'intellectualiser sur le sujet, votre tête va exploser. Mais quand vous aurez vraiment compris *anattā*, le poids de la vie disparaîtra. Votre vie de tous les jours – en famille, au travail – tout sera beaucoup plus facile. Vous serez en paix avec le monde.

Quand nous voyons au-delà du moi, nous ne nous accrochons plus au bonheur et quand nous cessons de nous accrocher, nous pouvons commencer à être heureux. Vous n'avez pas à vous préoccuper du Nirvana, à désirer atteindre le Nirvana, sinon ce désir même vous empêchera d'y parvenir.

*Question : Quelle doit être la préoccupation d'un moine, alors ?*

*Ajahn Chah* : Le but est de lâcher prise.

*Question : Il faut donc lâcher prise, mais sans faire d'effort pour y parvenir ?*

*Ajahn Chah* : C'est cela. On doit lâcher sans désir. Si le désir est encore là, si on poursuit un but, alors ce n'est pas le Nirvana.

Nous sommes ici pour comprendre la cause de la souffrance et savoir pourquoi les choses sont comme elles sont. Soyez attentifs et laissez les choses suivre leur cours naturel. Alors, votre mental sera paisible comme un étang clair dans la forêt. Toutes sortes d'animaux viendront s'y abreuver, vous verrez des choses étranges et merveilleuses aller et venir, mais vous resterez paisible. Des problèmes apparaîtront, mais vous en verrez aussitôt le sens. Tel est le bonheur du Bouddha.



## La clarté de la vision pénétrante

*Extraits d'un entretien avec des méditants laïcs  
à Bangkok en avril 1979*

Méditez en récitant « *Bouddho, Bouddho...* », jusqu'à ce que le sens de ce mot pénètre le cœur de votre conscience (*citta*). Le mot « *Bouddho* » représente l'attention et la sagesse du Bouddha. Dans votre pratique, vous devez vous appuyer sur ce mot plus que sur toute autre chose. L'attention ainsi éveillée vous conduira à la compréhension de la nature de votre esprit. C'est là un véritable refuge. En d'autres termes, la répétition de ce mot éveille aussi bien l'attention que la vision pénétrante.

Les animaux sauvages sont capables d'une certaine forme d'attention. Ils sont attentifs quand ils guettent leur proie et se préparent à attaquer. Le prédateur lui-même a besoin d'une vigilance sans faille pour maintenir entre ses griffes la proie qu'il a capturée et qui se débat pour échapper à la mort. Il s'agit là d'une certaine forme d'attention, mais il en existe différentes formes que vous devez être capable de distinguer.

Le Bouddha nous a appris à méditer en utilisant le mot « *Bouddho* » pour y concentrer notre esprit. Quand vous concentrez consciemment votre esprit sur un objet, cette attention le maintient éveillé. Une fois qu'une certaine prise de conscience a émergé par le biais de la méditation, vous pouvez contempler clairement votre esprit. Mais tant qu'il reste privé de la conscience de « *Bouddho* », même si l'attention ordinaire est présente, il est comme endormi et privé de vision pénétrante. Il ne vous conduira nulle part. *Sati*, la vigilance, dépend de la présence de *Bouddho*, la connaissance. Cette connaissance doit être limpide et apporter de plus en plus de clarté et de luminosité à l'esprit. On peut

comparer cette illumination de l'esprit qu'apporte la connaissance claire à l'illumination progressive d'une pièce sombre. Tant que la pièce est plongée dans l'obscurité, les objets qu'elle contient sont, soit difficiles à distinguer, soit complètement invisibles du fait de l'absence de lumière. Mais quand on commence à éclairer la pièce, la lumière pénètre et permet de voir de plus en plus clair, d'instant en instant, et donc de distinguer de mieux en mieux les détails de tous les objets qui l'habitent. Quand vous avez la conscience de « *Bouddho* », l'esprit est plus sage, il a un niveau de conscience plus raffiné que d'ordinaire. Cette conscience vous permet de voir les conditions de l'esprit ainsi que l'esprit lui-même ; vous êtes en mesure de percevoir l'état de votre esprit au cœur même de tous les phénomènes. C'est ainsi qu'il vous est tout naturellement possible d'employer des moyens habiles pour travailler sur votre esprit. Si vous êtes piégé par le doute ou tout autre obstacle, considérez-le simplement comme un phénomène mental qui s'élève dans l'esprit et qui doit être observé puis résolu par l'esprit.

La tâche ultime de l'esprit est d'appliquer tous ses efforts à vaincre les réactions engendrées par toutes les stimulations sensorielles ou mentales qui se présentent à nous. Il doit s'attaquer à chacun des objets qui entre en contact avec lui. Tous les sens et leurs objets convergent vers l'esprit. En concentrant toute son attention sur l'esprit et seulement l'esprit, on arrive à comprendre et à percevoir clairement comment fonctionnent les yeux, les oreilles, le nez, la langue, le corps, ainsi que l'esprit et toutes ses productions. L'esprit est déjà là, l'important est donc d'être bien centré en lui et prêt à tout observer. Plus votre observation de l'esprit sera profonde, plus la connaissance qui en émergera sera claire et pénétrante.

J'insiste sur ce point parce qu'il est crucial pour votre pratique que vous le compreniez bien. En temps normal, lorsque vous recevez un message de vos sens et entrez en contact avec différents objets, l'esprit non éclairé est tout prêt à réagir en termes d'attirance ou d'aversion. Il va être pris au piège de la bonne ou de la mauvaise humeur selon le type de stimulation qu'il aura reçu.

C'est à ce moment-là qu'il faut examiner le fonctionnement de l'esprit avec une attention ferme et inébranlable. Quand il entre en contact avec différents objets des sens, il ne doit pas se perdre dans la prolifération mentale, il ne doit pas se laisser piéger par un train de pensées erronées. Telle est la pratique de *vipassanā* : elle s'appuie sur la sagesse de la

vision pénétrante pour observer tous les objets des sens. La méditation *vipassanā* développe la sagesse.

L'utilisation des différents objets de la méditation *samatha* – que ce soit la récitation d'un mot comme *Bouddho*, *Dhammo*, *Sangho* ou l'attention au souffle – a pour effet d'apporter à l'esprit le calme et la stabilité du *samādhi*. Dans la méditation *samatha* vous concentrez votre attention sur un seul objet et vous oubliez momentanément tout le reste. Dans un certain sens, la méditation *vipassanā* est assez semblable dans la mesure où vous répétez « N'y crois pas » à chaque stimulation sensorielle. Dans la pratique de *vipassanā*, vous ne permettez à aucun objet des sens de vous tromper sur sa nature réelle. Vous êtes conscient de chaque objet, dès l'instant où il entre en contact avec votre esprit – que ce contact se fasse par l'intermédiaire des yeux, des oreilles, du nez, de la langue, du corps ou du mental – et vous utilisez la formule « N'y crois pas », un peu comme un objet de méditation verbal que l'on répète encore et encore. C'est ainsi que chaque objet devient source de connaissance. Vous utilisez l'esprit fermement établi en *samādhi* pour observer la nature impermanente de toute chose. À chaque stimulation sensorielle vous répondez par une formule : « Ceci n'est pas réel » ou bien : « Cela est impermanent ». Si vous vous laissez piéger par l'illusion et que vous croyez en la réalité de l'objet dont vous faites l'expérience, vous souffrez parce que tous ces *dhamma* (phénomènes) n'ont aucune existence propre (*anāṭṭa*). Si vous vous attachez à un objet qui n'a pas d'existence propre et lui conférez une telle existence, il deviendra automatiquement une occasion de souffrance et de détresse et cela parce que vous vous serez attaché à des perceptions erronées.

\* \* \*

Lorsque vous utilisez la méditation de la vision pénétrante pour observer les trois caractéristiques et pénétrer la véritable nature des phénomènes, il n'y a rien à faire de spécial. Inutile de pousser les choses à l'extrême. Ne vous rendez pas la tâche difficile. Concentrez directement votre attention sur vos perceptions, comme si vous accueilliez des invités dans une salle de réception où il n'y aurait qu'un seul siège, celui où vous êtes assis. Ainsi, les invités qui s'avancent vers vous ne peuvent pas s'asseoir, ils sont obligés de se présenter directement à vous et vous pouvez les identifier immédiatement. Même si deux ou trois visiteurs se présentent en même temps, vous ne pouvez

pas les manquer et vous les reconnaissez immédiatement. De plus, comme ils n'ont nulle part où s'asseoir, ils ne s'attardent pas longtemps. Vous pouvez observer tous les visiteurs à votre aise parce qu'ils n'ont pas la possibilité de s'installer.

Vous concentrez votre attention sur les trois caractéristiques que sont l'impermanence, la souffrance et le non-soi et vous maintenez une attention sans faille à cette contemplation. Ainsi, la vision de la nature impermanente, insatisfaisante et inexistante de tous les phénomènes deviendra toujours plus claire et plus vaste. Votre compréhension en sera plus profonde. Cette clarté de perception engendrera un sentiment de paix qui pénétrera votre cœur plus profondément que tout ce que vous pourriez expérimenter dans la pratique de *samatha* – la méditation de la tranquillité. C'est la clarté et la complétude de cette vision pénétrante de la nature réelle de toutes choses qui a une action purifiante sur l'esprit. La sagesse qui naît de cette vision profonde, aussi limpide que le cristal, est un agent de purification. Au fil du temps, d'investigations et de contemplations nombreuses et répétées de la vérité, votre façon de considérer les choses va changer et ce que vous perceviez autrefois comme attirant perdra peu à peu de son pouvoir tandis que sa nature véritable vous apparaîtra.

On observe les phénomènes pour voir s'ils sont vraiment permanents ou de nature éphémère. Au début, on récite simplement l'enseignement selon lequel toutes les conditions sont impermanentes mais, au bout d'un moment, on le vérifie par soi-même, à partir de sa propre expérience. La vérité se tient à notre portée, précisément à cet instant d'observation. C'est cela le siège sur lequel vous accueillez vos visiteurs. Nulle part ailleurs pourrez-vous trouver un meilleur endroit pour développer la vision pénétrante. Il vous faut rester assis là, sur l'unique chaise du lieu. Quand les visiteurs y pénètrent, il vous est facile d'observer leur apparence et leur comportement puisqu'ils n'ont nulle part où s'installer ; ainsi pouvez-vous tout savoir d'eux. En d'autres termes, vous parvenez à une compréhension claire et lucide de la nature impermanente, insatisfaisante et non-personnelle de tous ces phénomènes, et cette vision est tellement saisissante et inébranlable qu'elle met un point final à tous les doutes que vous avez pu entretenir sur la véritable nature des choses. Vous avez la certitude absolue qu'il n'y a aucune autre façon de considérer les événements de la vie. Telle est la réalisation du *Dhamma* à son niveau le plus profond.

À ce stade, votre méditation consiste à maintenir cette connaissance et à la faire suivre d'un continuel lâcher-prise au fur et à mesure que vous contemplez les objets des sens par le biais des yeux, des oreilles, du nez, la langue, du corps et de l'esprit. C'est tout ce qu'il vous reste à faire, inutile d'y ajouter quoi que ce soit.

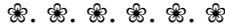
\* \* \*

Quand on commence à méditer, il semble que tout ce que l'on sache faire c'est douter et se poser des questions à tout propos. L'esprit ne cesse de s'agiter, de basculer de droite à gauche. On passe tout son temps dans des pensées qui ne cessent de proliférer. On remet absolument tout en question. Pourquoi ? À cause de l'impatience. Vous voulez connaître toutes les réponses tout de suite. Vous voulez obtenir une vision juste rapidement sans rien avoir à faire. Vous voudriez connaître la réalité des choses telles qu'elles sont, mais ce désir est trop fort, plus fort même que la vision que vous espérez. C'est pourquoi la pratique doit avancer par étapes. Il faut y aller un pas après l'autre. Avant tout, il faut y investir un effort constant, de même que le soutien permanent de vos bonnes actions passées et le développement des dix perfections spirituelles ou *pāramī*. Efforcez-vous toujours d'entraîner votre esprit. Cessez d'espérer des résultats rapides, c'est un piège. Vous n'en seriez que plus déçu et frustré si la vision pénétrante était longue à venir. De telles pensées ne vont aideront pas. Croyez-vous qu'il soit légitime de s'attendre à vivre, d'un seul coup, des expériences profondes et durables, libres de tout plaisir et de toute souffrance ? Ne vous inquiétez pas de ce que l'esprit vous renvoie. Au moment où vous êtes envahi par le plaisir ou la douleur engendrés par le contact entre l'esprit et les différents objets des sens, vous n'avez aucune idée du niveau atteint par votre pratique ; mais bientôt tous ces états d'âme perdront de leur pouvoir.

En fait, de tels obstacles peuvent s'avérer bénéfiques, car ils sont un rappel à la vigilance. Vous apprenez à reconnaître dans votre esprit toutes les réactions engendrées par les objets des sens, les pensées et les perceptions. Vous savez quand elles vont entraîner l'esprit vers l'agitation et la souffrance et quand elles vont le laisser en paix. Certains méditants souhaitent uniquement observer les réactions de l'esprit au contact d'objets agréables ; ils ne veulent étudier que les humeurs plaisantes. Mais ce n'est pas comme cela qu'ils atteindront la vision

pénétrante. Ils resteront limités. En vérité, il faut également savoir comment l'esprit réagit au contact d'expériences désagréables. En fin de compte, c'est comme cela que l'on doit s'entraîner.

Soyez vigilants et puis laissez les choses suivre naturellement leur cours. Alors, votre esprit s'apaisera comme les eaux claires d'un étang de forêt. Toutes sortes d'animaux rares viendront s'y abreuver, vous verrez beaucoup de choses étranges et merveilleuses apparaître et disparaître, mais vous demeurerez dans la paix...



## Vivre avec un cobra

*Ceci est un bref entretien donné par Ajahn Chah, en guise d'ultimes instructions, à une Anglaise d'un certain âge qui venait de méditer deux mois sous sa direction, entre fin 1978 et début 1979.*

Puissent ces paroles vous aider à comprendre les enseignements que vous avez étudiés ici, à Wat Pah Pong. Disons, très simplement, qu'il s'agit de la pratique qui libère de la souffrance dans le cycle des naissances et des morts. Pour cela, vous devez garder une chose constamment à l'esprit : tous les mouvements du mental – ceux qui vous font plaisir comme ceux qui vous perturbent – sont aussi dangereux qu'un cobra.

Le cobra est un serpent extrêmement venimeux dont la morsure est fatale. Il en est de même de nos états d'âme : ceux qui nous sont agréables sont venimeux et ceux qui nous sont désagréables sont également venimeux. Ils sont une entrave à la liberté de notre esprit et font obstacle à notre compréhension de la Vérité telle qu'elle a été enseignée par le Bouddha.

Il est donc nécessaire d'essayer de maintenir la plus grande vigilance, de jour comme de nuit. Que vous soyez assise, debout ou allongée, que vous soyez en train de parler ou de faire quoi que ce soit, vous devez être totalement présente et consciente. Quand cette vigilance sera constante, vous verrez qu'elle engendre une compréhension claire des choses et que ces deux conditions réunies – vigilance et compréhension – engendrent à leur tour la sagesse. Ainsi, vigilance, compréhension et sagesse s'associent pour nous permettre d'être éveillés de jour comme de nuit.

Ces enseignements que le Bouddha nous a transmis ne doivent pas rester lettre morte ni être seulement compris sur un plan intellectuel. Par la

pratique, ils peuvent être éveillés et prendre vie en vous. Où que nous allions, quoi que nous fassions, ces enseignements devraient nous accompagner. Je veux dire par là que toutes nos actions et nos paroles devraient naître de cette source de sagesse. Il est dit que quiconque possède la vigilance et la claire compréhension des choses, associées ainsi à la sagesse, est proche du Bouddha.

Quand vous rentrerez chez vous, prenez l'habitude de tout ramener à l'observation vigilante des mouvements du mental. Observez avec cette vigilance, ayez une compréhension claire des choses, et développez cette sagesse. Lorsque ces trois conditions seront réunies, vous constaterez un lâcher-prise du mental. Vous serez consciente du mouvement constant d'apparition et de disparition de tous les phénomènes.

Vous verrez clairement que tout ce qui apparaît et disparaît n'est qu'activité mentale. Quand un phénomène mental apparaît, il finit par disparaître et il est suivi d'un autre phénomène qui évoluera de même. Dans la Voie du *Dhamma*, nous appelons ces apparitions et disparitions « naissances et morts » – et puis c'est tout, tout est là ! Quand la souffrance est apparue, elle disparaît et quand elle a disparu, elle réapparaît<sup>1</sup>. Il n'y a que cette souffrance qui vient et qui s'en va. Quand vous arriverez à le voir, vous serez capable d'être constamment consciente de l'apparition et de la disparition des phénomènes mentaux et physiques. Quand cette conscience sera établie en permanence, vous constaterez qu'il n'y a rien d'autre que cela. Tout n'est que naissance et mort. Ce n'est pas comme s'il y avait la moindre continuité entre les phénomènes. Il y a simplement ces apparitions et ces disparitions, ni plus ni moins.

Cette façon de considérer les choses va donner le jour à un sentiment de détachement par rapport aux choses de ce monde. Cela se produit quand nous constatons que rien ne vaut vraiment la peine d'être désiré ; il n'y a qu'apparitions et disparitions, une naissance suivie d'une mort. C'est alors que l'esprit arrive au lâcher-prise, il laisse les choses aller selon leur propre nature. Dans notre esprit quelque chose s'éveille puis s'éteint et nous en sommes conscients. Quand un élan de bonheur apparaît, nous le sentons ; quand l'insatisfaction apparaît, nous le sentons. La conscience

---

<sup>1</sup> Dans ce contexte, le mot « souffrance » fait référence à l'insatisfaction implicite liée à toute existence et pas seulement au contraire du mot « bonheur ».

du bonheur signifie que nous ne nous identifions pas à ce sentiment comme s'il nous appartenait. De même avec l'insatisfaction ou le malheur, nous ne nous identifions pas à eux. Quand nous cessons de nous identifier aux sentiments qui nous agitent, quand nous cessons de nous y accrocher, il ne reste que le cours naturel des choses.

Nous disons donc que toute activité mentale est comme le venin mortel du cobra. Si nous ne lui faisons rien, le cobra passera son chemin. Aussi venimeux soit-il, il ne nous fera aucun mal si nous n'en approchons pas ; si nous ne nous saisissons pas de lui, il ne nous mordra pas. Le cobra fera ce qu'il est naturel de faire pour un cobra. C'est aussi simple que cela. Si on est malin, on le laissera en paix. De la même manière, vous ne vous saisirez ni de ce qui est bon ni de ce qui n'est pas bon – on laissera simplement les choses suivre leur cours naturel. Lâchez tous les phénomènes mentaux qui vous plaisent ainsi que tous ceux qui vous déplaisent, de même que vous laisseriez passer le cobra sans intervenir.

Telle est l'attitude que toute personne sensée doit avoir quand elle est confrontée à ses différents états d'âme. Quand de bonnes choses se produisent, elle en prend conscience et puis elle les laisse aller, car elle en comprend la nature éphémère. De même, elle laissera aller les choses moins bonnes selon leur nature. Elle ne saisit rien parce qu'elle ne désire rien : ni le mauvais ni le bon, et pas davantage la lourdeur que la légèreté, le bonheur ou la souffrance. Quand le désir a ainsi pris fin, la paix s'installe vraiment.

Quand cette paix profonde habite notre esprit, nous pouvons compter sur elle. Nous disons que cette paix est née de la confusion et que la confusion a pris fin. Le Bouddha a appelé l'Éveil ultime une « extinction », comme pour parler de la fin d'un incendie. On éteint un feu là où il a pris, n'est-ce pas ? C'est là où il brûle que nous devons apporter la fraîcheur de l'eau. Il en est de même pour l'Éveil : c'est dans le *samsāra*<sup>2</sup> qu'on trouve le *nirvāna*. L'Éveil et l'ignorance (*samsāra*) se trouvent au même endroit, tout comme le chaud cohabite avec le froid. Il fait chaud là où il faisait froid et il fait froid là où il faisait chaud. Quand la chaleur arrive, la fraîcheur disparaît et quand il fait frais, il n'y

---

<sup>2</sup> Le *samsāra*, littéralement « errance perpétuelle », désigne l'océan de vie tourmenté par les vagues incessantes de la naissance, la vieillesse, la maladie et la mort.

a plus de chaleur. C'est dans ce sens qu'on a pu dire du *nirvāna* et du *samsāra* qu'ils sont identiques.

On nous dit de mettre fin au *samsāra* et donc d'arrêter le cycle infernal de la confusion. Mettre fin à la confusion, c'est éteindre l'incendie. Quand le feu extérieur est éteint, la fraîcheur arrive. Quand l'incendie intérieur allumé par le désir sensoriel, l'aversion et l'ignorance de la réalité des choses est éteint, il y a également une fraîcheur qui s'installe. Telle est la nature de l'Éveil. C'est l'extinction du feu, le rafraîchissement de ce qui brûlait. C'est la paix. C'est la fin du *samsāra*, le cycle des naissances et des morts. Voilà ce que l'on ressent quand on atteint l'Éveil : c'est la sortie du cercle infernal de l'impermanence, la fin de l'avidité, de l'aversion et de l'ignorance. Pour en parler, nous utilisons le mot « bonheur » parce que, pour la plupart des gens, ce mot représente l'idéal, mais en réalité cela va beaucoup plus loin, bien au-delà du bonheur et de la souffrance. C'est la paix absolue.

En partant, donc, acceptez cet enseignement que je vous offre et étudiez-le bien. Votre séjour ici n'a pas été facile et je n'ai pas souvent eu l'occasion de vous donner des instructions, mais vous avez su profiter de cette opportunité pour étudier le sens profond de notre pratique de la méditation.

Puisse cette pratique vous apporter le bonheur. Puisse-t-elle vous aider à grandir dans la Vérité. Puissiez-vous être libérée de la souffrance de la vie et de la mort.



## Notre véritable demeure

*Paroles adressées par le Vénérable Ajahn Chah à l'une de ses disciples âgée, proche de la mort.*

Préparez-vous maintenant à écouter respectueusement le *Dhamma*. Tandis que je vous parlerai, soyez aussi attentive à mes paroles que si le Bouddha lui-même était assis en face de vous. Restez confortablement allongée, fermez les yeux et préparez votre esprit en le concentrant sur un point unique. Avec humilité, permettez au Triple Joyau de la sagesse, la vérité et la pureté de prendre place dans votre cœur, en témoignage de respect pour Celui qui est Pleinement Eveillé.

Aujourd'hui, je ne vous ai apporté aucun présent matériel, seulement le *Dhamma*, les enseignements du Bouddha. Écoutez attentivement. Il faut tout d'abord que vous compreniez que le Bouddha lui-même, quel qu'ait été le nombre de ses vertus, n'a pu éviter la mort physique. Quand il atteignit un âge avancé, il abandonna son corps et se libéra de son poids. C'est à votre tour, aujourd'hui, d'apprendre à vous satisfaire des nombreuses années durant lesquelles vous avez dépendu de votre corps et sentir que cela suffit.

On peut comparer les parties de notre corps à des ustensiles de cuisine que l'on a depuis longtemps – tasses, soucoupes, assiettes, etc. Au début ils étaient propres et brillants, mais après avoir été longtemps utilisés, ils ont commencé à s'user. Quelques-uns se sont cassés, d'autres ont disparu et ceux qui restent sont abîmés, plus ou moins déformés – mais il est dans leur nature d'évoluer comme cela. Il en va de même pour votre corps. Il a subi des changements continus depuis le jour de votre naissance, en passant par l'enfance, la jeunesse et maintenant la

vieillesse. Vous devez accepter cela. Le Bouddha a dit que les conditions (*saṅkhārā*) – qu'il s'agisse d'états physiques ou psychiques – ne nous appartiennent pas en propre ; il est dans leur nature de changer. Méditez cette vérité jusqu'à ce que vous la compreniez clairement.

La masse de chair qui repose ici, sur le déclin, est elle-même *saccadhamma*, vérité. La vérité de ce corps est *saccadhamma*, tel est l'enseignement immuable du Bouddha. Le Bouddha nous a appris à observer le corps, à l'analyser et à en accepter la nature. Nous devons pouvoir être en paix avec notre corps, quel que soit l'état dans lequel il se trouve. Le Bouddha a insisté pour que nous veillions à ce que seul le corps soit prisonnier et que nous ne laissions pas l'esprit s'enfermer avec lui.

Aujourd'hui, tandis que votre corps commence à s'affaiblir et se détériorer avec l'âge, ne résistez pas – mais ne laissez pas non plus votre esprit se détériorer avec lui. Gardez-les séparés. Donnez de l'énergie à votre esprit en réalisant la vérité des choses telles qu'elles sont. Le Bouddha nous a enseigné que telle est la nature du corps et qu'il ne peut être autrement : étant né, il vieillit, tombe malade et puis meurt. C'est une grande vérité à laquelle vous faites face en ce moment. Observez votre corps avec sagesse et éveillez-vous à cette vérité.

Imaginons que votre maison soit inondée ou entièrement brûlée, quel que soit le danger qui la menace, veillez à limiter les dégâts à la maison seule. S'il y a une inondation, ne la laissez pas inonder votre esprit. S'il y a un incendie, ne le laissez pas brûler votre cœur. Que cela touche uniquement la maison, extérieure à vous. Permettez à votre esprit de se libérer de tous ses attachements. Le temps est venu.

Vous avez vécu longtemps. Vos yeux ont vu toutes sortes de formes et de couleurs, vos oreilles ont entendu tant de sons, vous avez vécu d'innombrables expériences. Mais voilà, c'est tout ce qu'elles étaient, de simples expériences. Vous avez mangé des choses délicieuses et tous ces goûts n'étaient que de bons goûts, rien de plus. Les goûts désagréables n'étaient que des goûts désagréables. Si l'œil voit une belle forme, ce n'est rien d'autre qu'une belle forme. Une forme laide n'est qu'une forme laide. L'oreille peut percevoir un son féérique et mélodieux, mais ce n'est qu'un son, de même qu'un bruit grinçant et non harmonieux n'est rien que cela.

Le Bouddha a dit que, riche ou pauvre, jeune ou vieux, humain ou animal, aucun être en ce monde ne peut se maintenir longtemps dans un même état : tout doit subir un changement puis disparaître. C'est un fait de la vie contre lequel nul ne peut rien. Par contre, le Bouddha a dit que ce que l'on pouvait faire, c'est observer le fonctionnement du corps et de l'esprit afin de ne plus nous identifier à eux, de voir clairement qu'ils ne sont ni « moi » ni « miens ». Leur réalité n'est que provisoire. C'est comme cette maison : elle n'est vôtre que de nom, vous ne pourriez l'emporter nulle part avec vous. Il en est de même pour votre richesse, vos possessions et votre famille : ils ne vous appartiennent que de nom, ils ne sont pas vraiment à vous, ils appartiennent à la nature.

Cette vérité ne s'applique pas à vous seule, nous sommes tous dans la même situation, y compris le Bouddha et ses disciples éveillés. Ils ne différaient de nous qu'en une chose : ils acceptaient les choses telles qu'elles sont ; ils voyaient clairement qu'il n'y avait pas d'alternative.

Le Bouddha nous a donc enseigné à étudier et à observer de près ce corps, de la plante des pieds jusqu'au sommet de la tête et puis à nouveau de la tête aux pieds. Même si vous ne jetez qu'un bref regard à votre corps, qu'y voyez-vous ? Y a-t-il quoi que ce soit de fondamentalement propre en lui ? Pouvez-vous y trouver la moindre essence permanente ? Ce corps tout entier est en train de dégénérer lentement et le Bouddha nous a enseigné à voir qu'il ne nous appartient pas. Il est naturel que le corps soit ainsi, car tous les phénomènes conditionnés sont soumis au changement. Comment voudriez-vous qu'il en soit autrement ? En réalité, il n'y a rien de mal à cela. Ce n'est pas le corps qui vous fait souffrir, c'est votre façon de penser erronée. Quand vous percevez mal ce qui est juste, vous êtes inévitablement dans la confusion.

C'est comme l'eau d'une rivière. Elle coule naturellement dans le sens du courant, jamais à contre-courant, c'est dans sa nature. Si quelqu'un allait se tenir au bord d'une rivière et, voyant l'eau suivre rapidement son cours, souhaitait soudain qu'elle se mette à couler à contre-courant, cette personne souffrirait. Quelles qu'aient été ses intentions, sa façon erronée de penser ne lui permettrait pas de trouver la paix de l'esprit. Elle serait malheureuse à cause de sa façon de voir les choses, de penser à contre-courant. Si elle percevait bien les choses, elle verrait que l'eau

doit inévitablement couler dans le sens du courant ; mais tant qu'elle n'aura pas réalisé et accepté cela, elle sera agitée et perturbée.

Or votre corps est comme cette rivière qui doit couler dans le sens du courant. Après avoir été jeune, il a vieilli et il s'achemine à présent vers la mort. N'allez pas souhaiter qu'il en soit autrement. Vous n'avez aucun pouvoir d'y remédier. Le Bouddha nous a dit de voir les choses telles qu'elles sont puis de cesser de nous y accrocher.

Trouvez refuge dans ce lâcher-prise. Continuez à méditer même si vous vous sentez fatiguée et épuisée. Que votre esprit reste attentif à la respiration. Prenez quelques inspirations profondes et puis posez votre esprit sur la respiration en utilisant le *mantra* « *Bouddho* ». Prenez l'habitude de pratiquer ainsi. Plus vous serez fatiguée, plus votre concentration devra être subtile et stable afin que vous puissiez supporter les sensations douloureuses qui apparaîtront. Quand vous commencerez à vous sentir fatiguée, arrêtez immédiatement toutes vos pensées ; laissez votre esprit se rassembler puis prenez conscience de votre respiration. Continuez simplement à réciter intérieurement « *Boud-dho, Boud-dho* ». Abandonnez tout ce qui vient du dehors. Ne vous attachez pas à des pensées concernant vos enfants et vos parents, ne vous attachez absolument à rien. Laisser-aller. Que l'esprit se centre sur un point unique et que cet esprit unifié soit attentif à la respiration. Que la respiration soit le seul objet de sa conscience. Concentrez-vous jusqu'à ce que votre esprit devienne de plus en plus subtil, jusqu'à ce que les sensations deviennent insignifiantes et qu'une grande clarté et un éveil intérieurs vous habitent. À partir de là, quand des sensations douloureuses apparaîtront, elles disparaîtront progressivement d'elles-mêmes.

Peu à peu vous en viendrez à considérer la respiration comme un parent venu vous rendre visite. Quand un parent part, nous le suivons et le accompagnons au-dehors pour lui dire au revoir. Nous le suivons des yeux jusqu'à ce qu'il disparaisse de notre champ de vision et puis nous rentrons chez nous. Nous observons le souffle de la même façon. S'il est lourd, nous sommes conscients de cette lourdeur ; s'il est léger, nous sommes conscients de cette légèreté. Il va s'affiner de plus en plus et nous continuerons à le suivre tout en éveillant simultanément l'esprit. Finalement, à un certain point, la respiration peut sembler disparaître complètement et la seule chose qui demeure alors, c'est la sensation d'éveil. C'est ce que l'on appelle « rencontrer le Bouddha ». Nous avons

cette clarté d'éveil appelée « *Bouddho* », Celui qui sait, Celui qui est éveillé, le Radieux. C'est rencontrer et demeurer avec le Bouddha, dans la connaissance et la clarté. Car c'est seulement le Bouddha historique, de chair et de sang, qui est entré dans le *Parinibbāna*<sup>3</sup>. Quant au vrai Bouddha, celui qui est connaissance claire et radieuse, nous pouvons toujours le ressentir, entrer en contact avec lui et, quand nous y parvenons, le cœur est unifié.

Ainsi donc, lâchez tout. Déposez tout ce que vous êtes et tout ce que vous avez, sauf la connaissance. Ne vous laissez pas abuser par les visions ou les sons qui peuvent surgir dans votre esprit pendant la méditation. Laissez-les tous aller. Ne vous accrochez absolument à rien. Restez simplement avec cette conscience non duelle. Ne vous préoccupez ni du passé ni de l'avenir, contentez-vous de rester tranquille, et vous atteindrez ce lieu où l'on ne peut ni avancer, ni reculer, ni s'arrêter, où il n'y a rien à saisir et rien à quoi se raccrocher. Pourquoi ? Parce qu'il n'y a pas de soi, pas de « moi » ni de « mien ». Tout s'en est allé. Le Bouddha nous a appris à nous vider ainsi de tout, à ne rien transporter avec nous. Connaître pour pouvoir abandonner.

Réaliser le *Dhamma*, le sentier qui mène à la libération de la ronde des naissances et des morts, est un travail que nous devons tous accomplir seuls. C'est pourquoi vous devez continuer à essayer de lâcher prise et de comprendre les enseignements. Engagez-vous vraiment dans cette contemplation. Ne vous préoccupez pas de vos proches. Pour le moment, ils sont comme ils sont et, plus tard, ils seront comme vous aujourd'hui. Personne au monde ne peut échapper à ce destin. Le Bouddha nous a dit d'abandonner tout ce qui est dépourvu de réalité et de permanence. Si vous abandonnez tout, vous verrez la vérité, sinon, vous ne la verrez pas. C'est ainsi et il en est de même pour chacun en ce monde. Alors, ne vous faites pas de soucis et ne vous accrochez à rien.

Même si vous constatez que vous êtes dans les pensées, ce n'est pas grave à condition que vous pensiez sagement. Ne pensez pas sottement. Si vous pensez à vos enfants, pensez à eux avec sagesse. Quelle que soit la chose vers laquelle votre esprit se tourne, pensez-y et considérez-la avec sagesse, consciente de sa véritable nature. Si vous avez pris connaissance de quelque chose avec sagesse, vous pouvez l'abandonner

---

<sup>3</sup> *Parinibbāna* : libération ultime qui se produit au moment de la mort du corps physique d'un être éveillé.

sans souffrance. L'esprit est lumineux, joyeux, paisible et, se détournant des distractions, il est unifié. En cet instant précis, pour vous aider et vous soutenir, vous pouvez vous centrer sur votre respiration.

Voilà votre tâche, à vous et à personne d'autre. Laissez les autres faire leur travail. Vous avez vos propres devoirs et responsabilités, ne vous chargez pas de ceux de votre famille. Ne vous souciez de rien d'autre, lâchez tout. Ce lâcher-prise apaisera votre esprit. Votre seule responsabilité à l'heure actuelle est de concentrer votre esprit jusqu'à ce qu'il trouve la paix. Laissez tout le reste aux autres. Les formes, les sons, les odeurs, les goûts, laissez les autres s'en charger. Mettez tout cela derrière vous et accomplissez votre tâche, remplissez vos propres obligations. Quoi qu'il puisse surgir dans votre esprit, que ce soit la peur de la douleur, la peur de la mort, l'inquiétude pour les autres ou quoi que ce soit, répondez simplement : « Ne me dérangez pas. Cela ne me concerne plus. » Continuez simplement à vous dire ceci, à chaque fois que vous verrez surgir ces *dhamma*.

À quoi ce mot « *dhamma* » se réfère-t-il ? Tout est *dhamma*. Il n'y a rien que ne soit *dhamma*. Et le mot « monde » ? Le monde est précisément l'état mental qui vous agite en ce moment. « Que va faire celui-ci ? Que deviendra celui-là ? Qui s'occupera d'eux après ma mort ? Comment s'en sortiront-ils ? » Tout cela est « le monde ». La moindre pensée de peur de la mort ou de la souffrance est le monde.

Rejetez le monde ! Le monde est comme il est. Si vous lui permettez de surgir dans votre esprit et de dominer votre conscience, votre esprit s'obscurcit et ne peut plus se percevoir. C'est pourquoi, à tout ce qui apparaît dans votre esprit, répondez simplement : « Ceci ne me concerne pas. C'est impermanent, insatisfaisant et sans existence propre. »

Si vous vous laissez aller à penser que vous aimeriez vivre plus longtemps, vous souffrirez. Mais penser que vous aimeriez mourir tout de suite ou très rapidement n'est pas juste non plus – n'est-ce pas toujours une souffrance ? Les éléments conditionnés ne nous appartiennent pas. Ils suivent leurs propres lois naturelles. Vous ne pouvez rien à l'état de votre corps. Vous pouvez l'embellir un peu, le rendre momentanément propre et agréable à regarder – comme les jeunes filles qui se peignent les lèvres et se laissent pousser les ongles – mais, quand l'âge arrive, nous sommes tous dans le même bateau. Le corps est ainsi fait et vous

n'y pouvez rien. Par contre, ce que vous pouvez améliorer et embellir, c'est votre esprit.

N'importe qui peut bâtir une maison en bois et en briques, mais le Bouddha nous a enseigné que cette sorte de maison n'est pas notre véritable demeure, elle ne nous appartient que de nom. C'est une maison du monde et elle suit les règles du monde.

Notre véritable demeure, c'est la paix intérieure. Une maison matérielle extérieure peut très bien être belle, mais elle n'est pas très paisible. Il y a toujours ce souci qui apparaît et puis celui-là, cette angoisse et puis celle-là. C'est pourquoi nous disons que ce n'est pas notre véritable demeure. Elle est extérieure à nous et, tôt ou tard, nous devons nous en séparer. Nous ne pouvons y vivre de façon permanente parce qu'elle ne nous appartient pas vraiment, elle fait partie du monde.

Il en va de même pour notre corps : nous faisons comme s'il était nous – « c'est moi », « c'est le mien » – mais en fait, ce n'est pas du tout le cas, il n'est qu'une autre maison du monde. Votre corps a suivi son cours naturel depuis la naissance jusqu'à maintenant, il est vieux et malade et vous ne pouvez empêcher cela, c'est ainsi. Vouloir qu'il en soit autrement serait aussi insensé que vouloir qu'un canard ressemble à une poule. Quand vous constatez que c'est impossible – qu'un canard doit être un canard, qu'une poule doit être une poule et que le corps doit vieillir et mourir – vous trouvez force et énergie. Vous pouvez toujours désirer que votre corps reste jeune et dure éternellement, cela n'arrivera pas.

Le Bouddha a dit :

*Anicca vata saṅkhārā  
Uppāda vayadhammino  
Upajjhiva nirujjhanti  
Tesam vupasamo sukho<sup>4</sup>*

Le mot « *sansara* » se réfère au corps et à l'esprit. Les *saṅkhārā* sont impermanents et instables. Étant nés, ils disparaissent ; étant apparus, ils meurent et pourtant nous voudrions qu'ils soient permanents. C'est insensé. Regardez le souffle : une fois entré en nous, il ressort ; c'est dans sa nature, c'est ainsi que cela doit être. L'inspiration doit alterner

---

<sup>4</sup> « Tous les objets conditionnés sont impermanents  
Il est dans leur nature d'apparaître puis de disparaître  
Étant apparus, ils disparaîtront  
Apaisement, cessation — véritable bonheur »

avec l'expiration, il faut qu'il y ait changement. Les *saṅkhārā* existent par le changement, vous n'y pouvez rien. Réfléchissez un peu : pourriez-vous expirer sans inspirer ? Pensez-vous que ce serait confortable ? Ou bien pourriez-vous vous contenter d'inspirer ? Nous voulons que les choses soient permanentes, mais elles ne peuvent pas l'être, c'est impossible. Une fois que le souffle est entré, il doit ressortir, quand il est sorti, il entre à nouveau. N'est-ce pas naturel ? Étant nés, nous vieillissons, nous tombons malades et puis nous mourons et cela est absolument naturel et normal. C'est parce que les *saṅkhārā* ont fait leur travail, parce que les inspirations ont alterné avec les expirations, que la race humaine est encore là aujourd'hui.

Dès que nous naissons, nous sommes potentiellement morts. Naissance et mort ne sont qu'une seule et même chose. C'est comme un arbre : quand il y a des racines, il doit y avoir des branches et quand il y a des branches, il doit y avoir des racines. Les unes ne peuvent exister sans les autres. C'est plutôt drôle de voir comment, à l'occasion d'un décès, les gens sont accablés, fous de douleur, en larmes et tristes, alors qu'à l'occasion d'une naissance ils sont heureux et se réjouissent. C'est une illusion ; personne n'a jamais considéré cela clairement. Je pense que, si vous voulez vraiment pleurer, il vaudrait mieux le faire quand quelqu'un naît, parce qu'en réalité la naissance est mort, tout comme la mort est naissance, la racine est la branche et la branche est la racine. S'il vous faut pleurer, pleurez à la racine, pleurez à la naissance. Examinez les choses de près : s'il n'y avait pas de naissance, il n'y aurait pas de mort. Est-ce si difficile à comprendre ?

Ne pensez pas trop. Dites-vous simplement : « C'est ainsi et c'est tout. » Voilà votre tâche aujourd'hui, votre devoir. En cet instant, personne ne peut vous aider, il n'y a rien que votre famille ou vos trésors puissent faire pour vous. Tout ce qui peut vous aider maintenant, c'est l'attention juste. Alors, n'hésitez pas. Lâchez prise. Abandonnez tout.

De fait, même si vous n'abandonnez pas, tout commence à s'éloigner. Voyez-vous comment les différentes parties de votre corps vous lâchent peu à peu ? Vos cheveux, par exemple : quand vous étiez jeune, ils étaient noirs et épais ; maintenant, ils tombent. Ils s'en vont. Vos yeux étaient forts et perçants, maintenant ils sont faibles et votre vue n'est pas claire. Quand les organes en ont assez, ils nous quittent, ils n'étaient pas ici chez eux. Quand vous étiez enfant, vos

dents étaient saines et solides ; maintenant elles tiennent à peine, ou peut-être avez-vous des fausses dents. Vos yeux, vos oreilles, votre nez, votre langue – tout est en train de vous lâcher parce que votre corps n'est pas leur maison. Vous ne pouvez bâtir une maison permanente dans un *saṅkhārā* ; vous pouvez y demeurer un certain temps, mais ensuite il vous faut la quitter. Comme un locataire qui surveillerait sa petite maison de ses yeux affaiblis : ses dents ne sont plus très bonnes, ses oreilles ne sont plus très fines, son corps n'est plus très sain, tout est en train de partir.

C'est pourquoi il est inutile de vous faire du souci : ceci n'est pas votre véritable demeure, mais plutôt un abri temporaire. Comme vous êtes venue dans ce monde, vous devez en étudier la nature. Tout ce qui existe se prépare à disparaître. Regardez votre corps. Y a-t-il aujourd'hui la moindre chose qui ait encore son apparence première ? Votre peau est-elle comme autrefois ? Quant à vos cheveux, ils sont différents aussi, n'est-ce pas ? Où tout cela s'en est-il allé ? C'est la nature, c'est ainsi que sont les choses. Quand leur heure est arrivée, les éléments suivent leur chemin. Ce monde n'offre aucune certitude. C'est une ronde sans fin de perturbations et de problèmes, de plaisirs et de chagrins. Il n'y a pas de paix.

Quand nous n'avons pas de véritable demeure, nous sommes comme un voyageur errant, suivant un moment ce chemin-ci puis celui-là, s'arrêtant un peu pour ensuite se remettre en route. Jusqu'à ce que nous retournions à notre véritable demeure, nous nous sentons mal à l'aise quoi que nous fassions, exactement comme celui qui a quitté son village pour partir en voyage : ce n'est qu'en rentrant chez lui qu'il pourra vraiment se détendre et retrouver ses aises.

On ne peut trouver de paix réelle nulle part au monde. Les pauvres n'ont pas de paix et les riches pas davantage. Les adultes n'ont pas de paix, les enfants n'ont pas de paix, les gens peu instruits n'ont pas de paix et les plus éduqués non plus. Il n'y a de paix nulle part. C'est dans la nature du monde.

Ceux qui ont peu de biens souffrent, de même que ceux qui en ont beaucoup. Les enfants, les adultes, les personnes âgées, tout le monde souffre. La souffrance d'être vieux, la souffrance d'être jeune, la souffrance d'être riche et la souffrance d'être pauvre – tout n'est que souffrance.

Quand vous aurez considéré les choses de cette façon, vous verrez *anicca*, l'impermanence et *dukkha*, l'insatisfaction. Pourquoi les choses sont-elles impermanentes et insatisfaisantes ? Parce qu'elles sont *anātta*, sans existence propre.

Votre corps qui repose ici, malade et souffrant, de même que votre esprit qui est conscient de cette maladie et de cette douleur, sont tous deux appelés *dhamma*. Ce qui est sans forme – les pensées, les sentiments et les perceptions – est appelé *nāmadhamma*. Ce qui est tourmenté par les maux et les douleurs est appelé *rūpadhamma*. Le matériel est *dhamma* et le non-matériel est *dhamma*. Ainsi, nous vivons avec le *dhamma*, dans le *dhamma*, nous sommes *dhamma*. En vérité, on ne peut trouver de soi nulle part, il n'y a que le *dhamma* qui ne cesse d'apparaître et de disparaître, car telle est sa nature. À chaque instant, nous passons par la naissance et par la mort. C'est dans la nature des choses.

Quand nous pensons au Bouddha, à la vérité contenue dans ses enseignements, nous sentons combien il est digne de nos prosternations, de notre révérence et de notre respect. À chaque fois que nous voyons la vérité de quelque chose, nous voyons ses enseignements, même si nous n'avons jamais vraiment pratiqué le *Dhamma*. Pourtant, même si nous avons connaissance de ses enseignements, si nous les avons étudiés et pratiqués, mais sans en avoir encore perçu la vérité, sommes toujours errants, loin de notre véritable demeure.

Je vous demande à présent de bien comprendre ceci : tout le monde, toutes les créatures sont sur le point de partir. Quand les êtres ont vécu leur temps, ils s'en vont. Les riches, les pauvres, les jeunes, les vieux, tous les êtres doivent passer par ces changements.

Quand vous prendrez conscience que le monde est ainsi, vous vous direz que c'est un endroit sans intérêt. Quand vous verrez qu'il n'y a là rien de stable ni de substantiel sur quoi vous appuyer, vous vous sentirez lasse et désenchantée.

Être désenchantée ne signifie pas que vous soyez en conflit. Votre esprit est clair. Il voit qu'il n'y a rien à faire pour remédier à cet état de choses, c'est ainsi que le monde est fait. Sachant cela, vous pouvez abandonner tous vos attachements, les abandonner, l'esprit ni heureux ni triste, mais en paix avec les *saṅkhārā*, ayant perçu avec sagesse leur nature changeante.

*Anicca vata saṅkhārā* – tous les *saṅkhārā* sont impermanents. Disons simplement que l'impermanence est le Bouddha. Si nous voyons très clairement un phénomène impermanent, nous verrons qu'il est permanent – permanent dans le sens qu'il est invariablement soumis au changement. Telle est la permanence que possèdent les êtres vivants. Il y a transformation continue de l'enfance, en passant par la jeunesse et jusqu'à la vieillesse, et c'est cette même impermanence, cette nature changeante qui est permanente et fixe. Si vous regardez les choses de cette façon, votre cœur trouvera la paix. Vous n'êtes pas la seule à devoir en passer par là, tout le monde y passe.

Quand vous considérerez les choses, vous les trouverez lassantes et le désenchantement apparaîtra. Votre attirance pour le monde et ses plaisirs des sens disparaîtra. Vous constaterez que si vous possédez beaucoup de choses, vous devrez en laisser beaucoup derrière vous, et que si vous en possédez peu, vous en laisserez peu. La richesse n'est que la richesse, une longue vie n'est qu'une longue vie. Il n'y a là rien de spécial.

Ce qui est important, c'est que nous suivions les enseignements du Bouddha et que nous construisions notre propre demeure, selon la méthode que je vous ai expliquée. Construisez votre véritable demeure. Lâchez prise. Lâchez prise jusqu'à ce que l'esprit atteigne la paix, cette paix qui est ni d'avancer, ni de reculer, ni de s'arrêter. Le plaisir n'est pas notre demeure, le chagrin n'est pas notre demeure. Plaisir et chagrin déclinent tous deux puis disparaissent.

Le Grand Maître a vu que tous les *saṅkhārā* étaient impermanents, c'est pourquoi il nous a enseigné de ne pas nous y attacher. Quand nous atteindrons la fin de notre vie, nous n'aurons pas le choix de toute façon ; nous ne pourrons rien emporter avec nous. Ne serait-il donc pas préférable de déposer tout cela avant ? C'est un lourd fardeau que nous transportons avec nous. Pourquoi ne pas nous débarrasser de ce poids dès à présent ? Pourquoi nous freiner en le traînant partout ? Lâchez, détendez-vous et laissez votre famille prendre soin de vous.

Ceux qui soignent les malades gagnent en bonté et en vertu. Quant au malade, qui donne à ses soignants cette occasion de croissance, il ne devrait pas leur rendre les choses difficiles. Si vous souffrez ou que vous avez un problème ou un autre, dites-le leur et gardez l'esprit sain. De son côté, celui qui soigne ses parents doit emplir son esprit de chaleur et de

bonté, ne pas se laisser piéger par l'aversion. C'est une occasion unique qui lui est donnée de pouvoir s'acquitter de la dette qu'il a contractée envers eux. Depuis la naissance et tout au long de notre enfance, nous avons été dépendants de nos parents. Si nous sommes ici aujourd'hui, c'est parce que nos mères et nos pères nous ont aidés d'innombrables manières. Nous avons envers eux une énorme dette de gratitude.

Ainsi, aujourd'hui, vous tous enfants et parents ici rassemblés, voyez comment vos parents deviennent vos enfants. Avant, vous étiez leurs enfants, maintenant ce sont les vôtres. Ils vieillissent sans cesse jusqu'à redevenir des enfants. Leur mémoire s'en va, leurs yeux ne voient plus très bien et leurs oreilles n'entendent pas ; parfois on ne comprend pas ce qu'ils marmonnent. Que cela ne vous trouble pas. Vous tous, qui soignez les malades, vous devez apprendre à lâcher prise. Ne vous accrochez pas aux choses, détendez-vous et laissez les anciens faire à leur tête. Quand un jeune enfant est désobéissant, les parents le laissent parfois faire à sa guise, simplement pour avoir la paix, pour qu'il soit content. Aujourd'hui vos parents sont comme cet enfant. Leurs souvenirs et leurs perceptions sont confus. Il leur arrive de mélanger les noms ou bien de vous apporter une assiette quand vous leur demandez une tasse. C'est normal, ne vous laissez pas troubler pour autant.

Que le malade apprécie la gentillesse de ceux qui le soignent et endure patiemment les sensations douloureuses. Mentalement, faites de gros efforts ; ne laissez pas l'esprit se disperser et s'agiter, et ne menez pas la vie dure à ceux qui prennent soin de vous. Que ceux qui soignent le malade emplissent leur esprit de bonté et de gentillesse. Ne rejetez pas le côté déplaisant de la tâche, comme nettoyer la salive et autres mucosités, l'urine et les excréments. Faites de votre mieux. Que chacun dans la famille y participe.

Ce sont les seuls parents que vous ayez. Ils vous ont donné la vie, ils ont été vos maîtres, vos infirmiers et vos médecins, ils ont tout été pour vous. Qu'ils vous aient élevé, éduqué, fait partager leurs richesses et fait de vous leurs héritiers est la grande générosité des parents. C'est pourquoi le Bouddha nous a enseigné les vertus de *kataññū* et *katavedi* qui consistent à être conscients de notre dette de gratitude envers nos parents et essayer de les payer de retour. Ces deux *dhamma* sont complémentaires. Si nos parents sont dans le besoin, s'ils sont malades ou en difficulté, nous devons faire de notre mieux pour les aider. C'est

*kataññū-katavedi*, une vertu qui soutient le monde. Elle empêche les familles de se séparer, elle les rend stables et harmonieuses.

Aujourd'hui vous êtes malade et je vous ai apporté le *Dhamma* en guise de cadeau. Je n'ai pas de biens matériels à vous offrir – il semble y en avoir déjà beaucoup dans cette maison – c'est pourquoi je vous offre le *Dhamma* dont la valeur est durable et inépuisable. L'ayant reçu de moi, vous pourrez le transmettre à tous ceux que vous voudrez sans qu'il ne perde jamais de sa force. Telle est la nature de la vérité. Je suis heureux d'avoir pu vous faire ce présent du *Dhamma* et j'espère qu'il vous donnera la force de faire face à votre douleur.





## Comme une eau calme qui coule

Je vous demande, à présent, d'être très attentifs, de ne pas laisser votre esprit vagabonder ailleurs. Essayez de vous percevoir comme si vous étiez assis sur une montagne ou quelque part dans une forêt, tout seul. Qu'avez-vous là, tandis que vous êtes assis ? Il y a le corps et l'esprit, c'est tout, rien d'autre que ces deux choses-là. Tout ce qui est contenu à l'intérieur de cette forme assise ici, c'est « le corps ». Quant à « l'esprit », c'est ce qui est conscient et qui pense à cet instant précis. On les appelle aussi *nāma* et *rūpa*. *Nāma* c'est ce qui n'a pas de *rūpa*, c'est-à-dire de forme. Toutes les pensées, les sensations ou encore les quatre *khandha* de la sensation, de la perception, de la volition et de la conscience. Tous sont *nāma*, sans forme. Quand les yeux voient une forme, cette forme est appelée *rūpa*, tandis que la conscience de la forme est *nāma*. Ensemble ils forment *nāma* et *rūpa* ou, tout simplement, le corps et l'esprit.

Comprenez que ce qui est assis ici en ce moment, ce ne sont que le corps et l'esprit. Mais nous confondons ces deux choses. Pourtant, si vous voulez la paix, vous devez les connaître pour ce qu'elles sont. Tel qu'il est actuellement, l'esprit n'est pas encore entraîné, il est sale, opaque. Ce n'est pas encore le pur esprit. Nous devons continuer à l'entraîner au moyen de la méditation.

Certains croient que méditer signifie s'asseoir d'une certaine façon, mais en réalité toutes les positions sont de bons véhicules pour la pratique de la méditation, que l'on soit debout, assis, en marche ou allongé. Ainsi, on peut pratiquer à tout moment. *Samādhi* signifie littéralement « l'esprit fermement établi ». Pour développer le *samādhi*, il ne faut pas étouffer l'esprit. Certaines personnes essaient d'apaiser leur mental en

s'asseyant calmement et en faisant en sorte que rien ne vienne les déranger, mais cela revient à être mort ! La pratique de *samādhi* a pour but de développer la sagesse et la compréhension.

*Samādhi* c'est l'esprit stable, fixé sur un point unique. Sur quel point est-il fixé ? Sur le point d'équilibre. C'est là qu'il se fixe. Mais les gens pratiquent la méditation en essayant de faire taire leur mental. Ils disent : « J'essaie de m'asseoir en méditation, mais mon mental refuse de se calmer une seule minute. Il ne cesse de partir dans tous les sens. Comment puis-je l'arrêter ? » Il ne s'agit pas de l'arrêter. Il faut qu'il y ait du mouvement pour que la compréhension surgisse. Les gens se plaignent : « Mon esprit s'échappe, je le ramène et puis il repart à nouveau. » Et ils passent leur temps, assis là, à courir derrière leur esprit.

Ils croient que leur esprit court dans tous les sens, mais en réalité ce n'est qu'une impression. Regardez cette salle, par exemple. Certains diront : « Oh ! Comme elle est grande ! » alors qu'en fait elle n'est pas grande du tout. Si elle vous paraît grande, c'est à cause de votre perception personnelle des choses. En fait, cette salle a simplement la taille qu'elle a, elle n'est ni grande ni petite. Mais voilà, les gens passent leur temps à courir derrière leurs sensations.

Méditer pour trouver la paix... Il faut d'abord comprendre ce qu'est la paix, sinon vous ne pourrez jamais la trouver. Supposons, par exemple, que vous soyez venu au monastère aujourd'hui avec un stylo très cher dans la poche de votre veste. À un certain moment, vous vous en êtes servi et puis vous l'avez rangé ailleurs, par exemple dans la poche de votre pantalon. Et puis voilà que vous touchez votre poche de veste et vous sentez qu'il n'y est plus. Alors, vous paniquez. Vous paniquez du fait de votre compréhension erronée de la situation. Résultat : vous en souffrez. Tout en allant et venant, vous ne cessez de penser au stylo que vous croyez avoir perdu. Votre compréhension erronée fait que vous souffrez. Une compréhension erronée des choses engendre la souffrance. « C'est tellement dommage ! Je venais juste d'acheter ce stylo et voilà que je l'ai perdu. »

Et puis tout à coup, vous vous souvenez : « Mais bien sûr ! Quand j'ai retiré ma veste, je l'ai mis dans la poche de mon pantalon. » À peine vous rappelez-vous cela que vous vous sentez déjà mieux, alors que vous n'avez même pas vu votre stylo. Vous me suivez ? Vous êtes déjà

heureux, vous cessez de vous inquiéter pour votre stylo. Vous êtes absolument sûr de vous. En marchant, vous passez la main sur la poche de votre pantalon et vous le sentez. Pendant tout ce temps votre esprit vous a trompé. L'angoisse venait de votre ignorance. Et puis vous voyez le stylo et tous vos doutes s'envolent, vos angoisses s'apaisent. Cette forme de paix surgit quand on perçoit la cause du problème, *samudaya*, la cause de la souffrance. Dès que vous vous rappelez avoir mis le stylo dans votre poche de pantalon *nirodha* apparaît, la cessation de la souffrance.

Il faut donc savoir observer pour pouvoir trouver la paix. Ce que les gens appellent généralement « paix » est simplement l'apaisement du mental, pas l'apaisement des illusions. Les illusions sont mises de côté pendant ce temps-là, comme de l'herbe que l'on couvrirait d'un rocher. Si vous retirez le rocher trois ou quatre jours plus tard, très vite l'herbe recommencera à pousser. Elle n'avait pas disparu, elle avait seulement été dissimulée. C'est exactement la même chose en méditation : le mental se calme, mais pas les illusions qu'il charrie. C'est pourquoi le *samādhi* n'apporte aucune certitude. Pour trouver une paix véritable, il vous faut développer la sagesse. Le *samādhi* apporte une certaine forme de paix, comme le rocher qui couvre l'herbe... mais elle repousse quand vous le retirez. Ce n'est qu'une paix temporaire. La paix qu'apporte la sagesse, c'est comme poser le rocher et puis le laisser là, ne plus le retirer. Alors, l'herbe ne pourra plus repousser. Là se trouve la véritable paix, l'apaisement des illusions, la paix certaine qui résulte de la sagesse.

Nous parlons de la sagesse (*paññā*) et du *samādhi* comme s'il s'agissait de deux choses différentes, mais il faut savoir que fondamentalement, ils ne font qu'un. La sagesse est l'aspect dynamique de *samādhi* et *samādhi* l'aspect passif de la sagesse. Ils ont la même origine, mais prennent des directions différentes, assument des fonctions différentes. Regardez cette mangue, là. Cette petite mangue verte va continuer à grandir et grandir jusqu'à maturation. Il s'agira de la même mangue, pas de plusieurs fruits différents : la petite mangue verte, la mangue plus grosse et finalement la grosse mangue mûre ne sont qu'un seul et même fruit dont l'état aura changé. Dans la pratique du *Dhamma*, on appelle un certain état *samādhi* et un autre état *paññā* mais en réalité *sīla*, *samādhi* et *paññā* ne font qu'un, tout comme la mangue.

Dans tous les cas, quel que soit l'aspect que vous considérez, vous devez toujours aborder votre pratique à partir de l'esprit. Savez-vous ce qu'est l'esprit ? À quoi il ressemble, ce qu'il est, où il est – nul ne le sait. Tout ce que nous savons, c'est que nous avons envie d'aller ici ou là, d'avoir ceci ou cela, que nous nous sentons bien ou mal... mais l'esprit lui-même semble impossible à connaître. Qu'est-ce que l'esprit ? L'esprit n'a pas de forme. Nous appelons « esprit » ce qui reçoit des impressions, bonnes ou mauvaises. C'est un peu comme le propriétaire d'une maison : il reste chez lui tandis que des visiteurs viennent le voir. Il est celui qui reçoit les visiteurs. Qui reçoit les impressions sensorielles ? Qui les repousse ? Quelle est cette chose qui perçoit ? C'est ce que nous appelons « l'esprit ». Mais les gens ne le voient pas, ils continuent à tourner en rond dans leurs pensées : « Qu'est-ce que l'esprit ? Qu'est-ce que le cerveau ? » Ne mélangez pas tout comme cela. Qu'est-ce qui perçoit les impressions ? Qui aime certaines impressions et qui n'en aime pas d'autres ? Qui est-ce ? Y a-t-il quelque chose qui aime et qui n'aime pas ? Bien sûr, mais vous ne le voyez pas. C'est ce que nous appelons l'esprit.

Dans notre pratique, il est inutile de distinguer *samatha* de *vipassanā* ; appelez cela simplement la pratique du *Dhamma*. Et puis menez cette pratique à partir de votre esprit. Qu'est-ce que l'esprit ? L'esprit est ce qui reçoit ou qui a conscience des impressions sensorielles. À certaines il réagit avec plaisir, à d'autres avec répulsion. Ce récepteur d'impressions nous conduit au bonheur et à la souffrance, au bien et au mal, mais il n'a aucune forme. Nous imaginons qu'il s'agit d'un « soi », mais en réalité ce n'est qu'un *nāmadhamma*. Le bien a-t-il une forme ? Et le mal ? Le bonheur et la souffrance ont-ils une forme ? Vous ne les trouverez nulle part. Sont-ils ronds ou carrés ? Courts ou longs ? Vous les voyez ? Ces choses-là sont *nāmadhamma*, on ne peut les comparer aux choses matérielles, elles n'ont pas de forme... et cependant nous savons qu'elles existent.

C'est pourquoi il est recommandé de commencer la pratique en calmant le mental. Mettez toute votre attention dans le mental. Quand il est attentif, il est en paix. Certaines personnes n'ont pas envie d'être attentives, elles veulent seulement avoir la paix, une sorte de rideau noir, de « black out », et ainsi elles n'apprennent jamais rien. Si vous ne vous basez pas sur « ce qui sait » en vous, sur quoi reposera votre pratique ?

S'il n'y a pas de long, il n'y a pas de court ; s'il n'y a pas de bien, il n'y a pas de mal. De nos jours, les gens passent leur temps à étudier, à rechercher le bien et le mal, mais ils ne savent rien de ce qui est au-delà du bien et du mal. Ils ne connaissent que le bien et le mal : « Je ne vais prendre que ce qu'il y a de bien, je ne veux rien savoir de ce qui est mal. Pourquoi m'en préoccuper ? » Si vous essayez de ne prendre que ce qui est bon, très vite cela se transformera en mal. Le bien mène au mal. Les gens étudient le court et le long, mais ce qui n'est ni court ni long, ils n'en savent rien du tout.

Ce couteau a une lame, une monture et un manche. Pouvez-vous ne soulever que la lame ? Pouvez-vous ne soulever que la monture ou que le manche ? Les trois font partie du même couteau et quand vous soulevez le couteau vous les soulevez tous les trois.

Exactement de la même manière, si vous soulevez ce qui est bien, le mal suivra. Les gens recherchent le bien et essaient d'éloigner le mal, mais ils n'étudient pas ce qui n'est ni bien ni mal. Si vous n'étudiez pas cela, vous n'en verrez jamais la fin. Si vous prenez le bien, le mal suivra. Si vous choisissez le bonheur, le malheur suivra. S'accrocher aux bonnes choses et refuser les mauvaises, c'est pratiquer un *Dhamma* pour enfants, c'est comme un jouet. Bien sûr, c'est acceptable jusqu'à un certain point, mais si vous vous emparez du bien, le mal suivra. Le bout de cette voie-là est incertain.

Prenez un exemple simple. Vous avez des enfants. Disons que vous ne voulez leur donner que de l'amour et ne jamais éprouver de la haine envers eux. Ceux qui pensent ainsi ne connaissent rien à la nature humaine. Si vous vous accrochez à l'amour, la haine s'ensuivra. De même, les gens décident d'étudier le *Dhamma* pour développer la sagesse en étudiant le bien et le mal d'aussi près que possible. Et puis qu'est-ce qu'ils en font ? Ils essaient de s'accrocher au bien et le mal s'ensuit. Tout cela parce qu'ils n'ont pas étudié ce qui est au-delà du bien et du mal. C'est cela que vous devez étudier.

Je les entends dire : « Je veux devenir comme ceci » ou : « Je veux devenir comme cela », mais jamais ils ne disent : « Je ne vais rien devenir du tout parce qu'il n'y a pas vraiment de 'je'. » Cela, ils ne l'étudient pas. Tout ce qu'ils veulent, c'est obtenir ce qui est bien. S'ils l'obtiennent, ils s'y complaisent et puis si les choses vont trop bien, elles

commencent à aller mal et c'est ainsi que les gens passent leur temps à être ballottés dans tous les sens.

Pour réussir à calmer l'esprit et prendre conscience du récepteur des impressions sensorielles, nous devons observer comment il fonctionne, suivre « Ce qui sait », entraîner l'esprit jusqu'à le purifier complètement. Jusqu'où le purifier ? Quand l'esprit est vraiment pur, il est au-dessus du bien et du mal, au-dessus de la pureté elle-même. Il est achevé. C'est là que la pratique s'arrête.

Ce que l'on appelle « s'asseoir en méditation » ne permet d'obtenir qu'une paix temporaire, mais même dans cette sorte d'apaisement peuvent surgir certaines expériences. Si quelque chose se produit, il doit y avoir une « présence » pour en prendre conscience, pour comprendre, observer, investiguer. Si l'esprit est complètement amorphe, ce n'est pas très fructueux. En position assise, certaines personnes ont l'air très réservé et croient qu'elles méditent paisiblement, mais la véritable paix n'est pas seulement avoir l'esprit au calme. Ce n'est pas la paix qui dit : « Puissé-je être heureux et ne jamais connaître la souffrance. » Avec cette sorte de paix, même l'obtention du bonheur finit par être insatisfaisante et la souffrance apparaît. Ce n'est que lorsque vous pourrez amener votre esprit au-delà du bonheur et de la souffrance que vous trouverez la paix véritable. Telle est la paix véritable. Telle est la matière que la plupart des gens n'étudient jamais, qu'ils ne voient jamais vraiment.

La façon juste d'entraîner l'esprit est de le rendre lumineux, de développer la sagesse. Ne croyez pas qu'entraîner l'esprit consiste seulement à s'asseoir tranquillement. Cela c'est le rocher qui recouvre l'herbe. Certains peuvent s'en enivrer. Ils croient que le *samādhi*, c'est s'asseoir, mais ce n'est là qu'un des sens de ce mot. En réalité, si l'esprit connaît le *samādhi*, alors marcher est *samādhi*, s'asseoir est *samādhi*, être debout est *samādhi*, être allongé est *samādhi*. Tout est pratique.

Certaines personnes se plaignent en disant : « Je ne peux pas méditer, je suis trop agité. À chaque fois que je m'assois, je pense à ceci et à cela... Je n'y arrive pas. J'ai trop de mauvais karma. Je ferais mieux d'épuiser mon mauvais karma d'abord et puis je reviendrai essayer de méditer. » Essayez pour voir ! Essayez d'épuiser votre mauvais karma !

Voilà comment pensent les gens. Pourquoi pensent-ils ainsi ? Il faut que nous étudions ces soi-disant empêchements. Quand nous nous asseyons pour méditer, l'esprit s'empresse de s'échapper. Nous le suivons et essayons de le ramener à la conscience et puis nous reprenons l'observation... et il s'échappe à nouveau. Voilà ce que vous devez étudier. La plupart des gens refusent de tirer leçon de la nature, comme un mauvais écolier qui refuse de faire ses devoirs. Ils refusent de voir comment l'esprit change. Comment voulez-vous développer la sagesse ? C'est précisément avec ces changements que nous devons vivre. Quand nous constatons que l'esprit est ainsi, sans cesse changeant, quand nous constatons que c'est tout simplement sa nature d'être ainsi, nous le comprenons. Il faut que nous soyons conscients de notre esprit quand il pense du bien et quand il pense du mal, quand il passe de l'un à l'autre. Il faut le voir. Si nous comprenons bien cela, alors même quand l'esprit pense, nous pouvons être en paix.

Imaginons, par exemple, que vous ayez un singe apprivoisé chez vous. Les singes ne restent pas longtemps inactifs, ils aiment sauter partout en s'accrochant à tout ce qu'ils trouvent ; c'est dans leur nature. Et puis vous venez au monastère et vous y voyez ce singe. Il n'est pas plus calme que le vôtre, il saute partout lui aussi, mais cela ne vous dérange pas, n'est-ce pas ? Pourquoi ? Parce que vous avez déjà apprivoisé un singe et vous savez comment ils sont. Il suffit de connaître un seul singe et, quel que soit le nombre de régions que vous traversez ou le nombre de singes que vous voyez, ils ne vous dérangeront pas, n'est-ce pas ? C'est ce que fait celui qui comprend les singes.

Si vous comprenez les singes, vous ne deviendrez pas singe. Par contre si vous ne les comprenez pas, vous pouvez devenir singe vous-même. Vous saisissez ? Quand vous voyez le singe attraper ceci ou cela, vous criez : « Eh ! Toi ! » Vous vous mettez en colère : « Cette sale bête ! » C'est ce que fait celui qui ne connaît pas les singes. Celui qui les connaît voit que le singe qu'il a chez lui et celui du monastère sont pareils. Pourquoi se laisser perturber par eux ? Il vous suffit de savoir comment se comportent les singes et ensuite vous pouvez être en paix.

La paix est ainsi. Il faut être conscient des sensations. Certaines sont agréables et d'autres désagréables, mais cela est secondaire, c'est leur affaire. Tout comme pour les singes qui, au fond, sont tous pareils. Nous finissons par comprendre que les sensations sont parfois agréables et parfois désagréables et que c'est dans leur nature. Une fois que nous les

comprenons clairement ainsi, nous pouvons les reconnaître pour ce qu'elles sont et les laisser passer. Les sensations sont incertaines. Elles sont impermanentes, insatisfaisantes et sans soi. Tout ce que nous percevons est ainsi. Quand les yeux, les oreilles, le nez, la langue, le corps ou l'esprit reçoivent des sensations, sachons les reconnaître tout comme nous reconnaissons la nature des singes. Ainsi, nous pourrions être en paix.

Quand les sensations s'éveillent, prenez-en simplement conscience – mais n'allez pas courir après ! Les sensations sont incertaines : elles sont comme ceci un instant, et comme cela l'instant d'après. Leur existence est liée au changement, tout comme notre existence à tous est liée au changement. Pour vivre, il faut respirer et, quand on respire, l'air est expiré et puis il doit être inspiré. Ce changement est indispensable. Essayez d'inspirer sans expirer ou d'expirer sans inspirer... Vous y arrivez ? Si ce changement n'avait pas lieu, combien de temps pourriez-vous tenir ? L'expiration et l'inspiration sont toutes deux nécessaires.

Il en va de même des sensations. Elles sont indispensables. Sans elles vous ne pourriez pas développer la sagesse. Sans le mal, le bien n'existerait pas. Il faut d'abord voir juste pour percevoir ce qui est erroné, et il faut comprendre qu'une chose est erronée avant de voir juste. Ainsi vont les choses.

Pour le chercheur sérieux, plus il y a de sensations, mieux c'est. Mais beaucoup de méditants essaient de les éviter, refusent de se coller avec elles. Comme le vilain garçon qui ne veut pas aller à l'école ni écouter son professeur. Les sensations sont un enseignement. Quand nous sommes clairement conscients de la nature des sensations, nous pratiquons le *Dhamma*. Ressentir la paix au cœur même des sensations, c'est comme comprendre le singe du monastère. Quand vous avez compris comment agissent les singes, ils ne vous dérangent plus. Il en va de même pour la pratique du *Dhamma*. Le *Dhamma* n'est pas loin de nous, au contraire : il est ici même, en nous. Le *Dhamma* n'est pas une histoire d'anges dans les airs ou quoi que ce soit de ce genre. Il s'agit de nous, de ce que nous faisons à cet instant précis.

Observez-vous. Voyez comment vous passez du bonheur à la tristesse, du plaisir à la douleur ou de l'amour à la haine... C'est cela, le *Dhamma*. Vous le voyez ? Il faut avoir conscience de ce *Dhamma*, étudier tout ce dont vous faites l'expérience.

Avant d'abandonner les sensations, il faut les connaître. Quand vous aurez vu que les sensations sont impermanentes, elles ne vous dérangeront plus. Dès qu'une sensation apparaît, dites-vous : « Hum, rien de permanent, là-dedans. » Quand votre humeur change : « Hum, impermanence. » Vous pouvez être en paix avec ces phénomènes, tout comme lorsque vous voyez le singe et qu'il ne vous dérange pas. Si vous connaissez la vraie nature des sensations, vous comprenez le *Dhamma*. À ce moment-là, vous pouvez abandonner les sensations, sachant clairement qu'elles sont toutes, absolument toutes, impermanentes.

Ce que nous appelons ici « impermanence », c'est le Bouddha. Le Bouddha est le *Dhamma*. Le *Dhamma* est caractérisé par l'impermanence. Quiconque perçoit l'impermanence des choses, perçoit leur réalité immuable. Ainsi est le *Dhamma* et ainsi est le Bouddha. Si vous percevez l'un, vous percevez l'autre. Si vous êtes conscients d'*anicca*, l'impermanence de toute chose, vous saurez lâcher prise et ne plus vous accrocher aux choses.

Vous dites : « Ne cassez pas mon verre ! » Pouvez-vous empêcher que se casse un objet dont la nature est d'être cassable ? S'il ne se casse pas aujourd'hui, il se cassera plus tard. Si vous ne le cassez pas vous-même, quelqu'un d'autre le fera, et si personne ne le fait, alors ce sera peut-être une poule qui le cassera ! Le Bouddha nous apprend à accepter ces choses-là. Il a pénétré la véritable nature des choses, il a vu que, quelque part, ce verre est déjà cassé. À chaque fois que vous utilisez ce verre, vous devriez considérer qu'il est déjà cassé. Est-ce que vous comprenez cela ? C'est ainsi que le Bouddha concevait les choses. Il voyait le verre cassé dans le verre intact. Un jour viendra, inévitablement, où il se brisera. Développez cette façon de voir les choses. Utilisez le verre, prenez-en soin jusqu'au jour où il vous glissera des doigts et crac ! Mais ce ne sera pas un problème. Pourquoi ? Parce que vous aurez compris et accepté sa nature « cassable » avant qu'il ne se casse.

Mais, en général, les gens disent : « J'aime tant ce verre, pourvu qu'il ne se casse jamais. » Plus tard, si le chien le casse : « Je pourrais tuer cette sale bête ! » et vous êtes furieux contre votre chien pour avoir brisé le verre. Si c'est l'un de vos enfants qui le casse, vous lui en voudrez tout autant. Pourquoi ? Parce que vous vous êtes enfermé dans un barrage dont l'eau ne peut pas s'écouler. Vous avez érigé un barrage sans vanne, alors il ne lui reste plus qu'à déborder, n'est-ce pas ? Quand vous

construisez un barrage, vous devez prévoir une vanne. Ainsi, quand l'eau monte trop, elle peut se déverser en toute sécurité dès que vous ouvrez la vanne. Il faut absolument avoir une « valve de sécurité » comme cela. L'impermanence est la valve de sécurité des Êtres Éveillés. Avec cette conscience des choses, vous serez en paix.

Debout, en marche, assis ou allongé, pratiquez constamment en utilisant *sati*, l'attention, pour observer et protéger l'esprit, c'est cela le *samādhi* et c'est aussi la sagesse. Les deux sont semblables, même s'ils se présentent différemment.

Si nous sommes vraiment conscients de l'impermanence, nous percevrons ce qui est permanent. La permanence c'est que tout doit inévitablement être ainsi et pas autrement. Comprenez-vous cela ? Même si vous ne comprenez que cela, vous pouvez connaître le Bouddha et lui rendre réellement hommage.

Tant que vous ne rejetterez pas les enseignements du Bouddha, vous ne souffrirez pas, tandis que si vous les rejetez, vous connaîtrez la souffrance. Dès que vous rejetez ses enseignements sur l'impermanence, l'insatisfaction et le non-soi, la souffrance apparaît. Même si vous ne pouvez pas pratiquer davantage, c'est suffisant : vous ne connaîtrez pas la souffrance ou, si elle se fait sentir, vous saurez l'apaiser facilement et cela évitera qu'elle ne réapparaisse à l'avenir. C'est là que s'arrête notre pratique : au moment où cesse la souffrance. Et pourquoi la souffrance cesse-t-elle ? Parce que nous avons éliminé sa cause, *samudaya*.

Il n'est pas nécessaire d'aller plus loin, il suffit de savoir cela et de méditer dessus. Si vous avez les Cinq Préceptes<sup>5</sup> comme base de votre conduite, il est inutile d'aller étudier le *Tipiṭaka*. Concentrez-vous d'abord sur les Cinq Préceptes. Au début vous commettrez des erreurs, mais, quand vous le constaterez, arrêtez-vous, faites marche arrière et recentrez-vous sur les préceptes. S'il vous arrive de dévier encore et de commettre une autre erreur, reprenez-vous dès que vous en avez conscience.

En pratiquant ainsi, votre attention sera plus aiguë, plus régulière, un peu comme l'eau qui coule d'une bouilloire. Si on la penche un petit peu, les gouttes tombent doucement... plop... plop...plop... Si on la

---

<sup>5</sup> Le code moral de base des Bouddhistes pratiquants : s'efforcer de ne pas tuer, ne pas voler, ne pas mentir, ne pas prendre d'intoxicants et ne pas avoir d'inconduite sexuelle.

penche un peu plus, les gouttes tombent plus rapidement... plop, plop, plop... Et si on penche la bouilloire encore davantage, les « plots » disparaissent et l'eau coule régulièrement. Où sont partis les « plots » ? Ils ne sont partis nulle part, ils se sont transformés en un flux régulier.

Il faut parler du *Dhamma* comme cela, en faisant des comparaisons, parce que le *Dhamma* n'a pas de forme. Est-il rond ? Est-il carré ? Nul ne peut le dire. La seule façon d'en parler est au moyen de comparaisons comme celle-ci. Ne croyez pas que le *Dhamma* soit loin de vous. Il est ici même avec vous, tout autour de vous. Regardez : vous êtes heureux un moment et puis malheureux et puis en colère... Tout cela, c'est le *Dhamma*. Observez et comprenez. Quelle que soit la cause de votre souffrance, vous devez y remédier. Si la souffrance perdure, c'est que vous ne percevez pas encore les choses clairement. Si vous perceviez les choses clairement, vous ne souffririez pas, parce que la cause de la souffrance ne serait plus là. Si la souffrance est toujours présente, si les choses sont encore difficiles pour vous, c'est que vous n'êtes pas encore sur la bonne voie. À chaque fois que vous vous sentez coincé ou que vous souffrez trop, c'est que vous avez tout faux. Et à chaque fois que vous nagez dans le bonheur et que vous flottez sur un nuage... même chose ! Vous avez encore tout faux.

Si vous pratiquez ainsi, vous serez attentif à tout instant et dans toutes les postures. Avec *sati*, l'attention et *sampajañña*, l'observation de soi, vous saurez reconnaître le bien et le mal, le bonheur et la souffrance, et le fait d'en être conscient vous donnera les moyens d'y faire face.

C'est ainsi que j'enseigne la méditation. Quand c'est le moment de vous asseoir en méditation, asseyez-vous, il n'y a rien de mal à cela, au contraire. Mais on ne médite pas seulement assis. Il faut donner à votre esprit l'occasion de vivre pleinement les choses, permettre à ces choses de se dérouler et percevoir ainsi leur véritable nature. Comment les étudier ? Voyez-les comme étant impermanentes, imparfaites et sans soi. Tout est incertain : « Comme c'est beau ! Il me le faut absolument » – il n'y a rien de sûr là-dedans. « Je n'aime pas cela du tout » – pas sûr. Est-ce vrai ? Absolument, aucune erreur possible. Peu importe qu'une chose vous attire ou pas, souvenez-vous simplement que rien n'est sûr.

Certains plats paraissent délicieux, mais vous devez vous rappeler, là encore, que rien n'est sûr. Cela peut paraître tout à fait sûr, absolument délicieux, mais vous devez tout de même vous dire « Pas sûr ! » Si vous

voulez vérifier, tentez une expérience : mangez de votre plat préféré tous les jours – absolument tous les jours, j'insiste. Bientôt vous allez vous en lasser et vous direz : « Ce n'est plus aussi bon, à présent. » Et plus tard : « En fait, je préfère tel autre plat. » Mais cela n'est pas sûr non plus !

Permettez aux choses de s'écouler librement, comme l'inspiration et l'expiration. Les deux sont nécessaires, la respiration dépend de cette alternance. De même, tout dépend du changement.

Ces choses-là sont en nous et nulle part ailleurs. Si nous mettons fin au doute, alors, que ce soit assis, en marche, debout ou couché, nous serons en paix. Le *samādhi* ne se limite pas à la position assise. Certains méditants restent assis jusqu'à être à moitié hébétés, on les croirait morts, ils ne savent même plus où ils sont. Ne tombez pas dans ces extrêmes : si vous sentez venir la somnolence, marchez ou changez de posture. Développez la sagesse. Si vous êtes vraiment épuisé, reposez-vous, mais, sitôt réveillé, ne vous rendormez pas : reprenez votre pratique ! C'est ainsi qu'il faut pratiquer, en utilisant son bon sens de même que sagesse et mesure.

Que votre pratique s'appuie avant tout sur l'observation du corps et du mental. Voyez leur impermanence et tout le reste s'ensuivra. Pensez-y quand vous vous régalez d'un bon plat. Dites-vous : « Pas sûr. » Mettez vite votre réaction K.O. au lieu que ce soit elle qui vous mette K.O. à chaque fois. Quand vous n'aimez pas quelque chose, vous vous contentez d'en souffrir : voilà comment les situations nous mettent K.O. ! « Si elle m'aime, je l'aime aussi » – et encore une claque ! Jamais vous n'arriverez à les mettre K.O. comme cela. Voyez plutôt les choses ainsi : à chaque fois que quelque chose vous plaît, dites-vous simplement : « Ce n'est pas sûr ! » Il faut aller un peu à contre-courant de nos attirances et de nos répulsions pour réellement voir le *Dhamma*.

Et puis pratiquez dans toutes les postures : assis, en marchant, debout ou couché. Vous êtes capable de ressentir une émotion comme la colère dans n'importe quelle position, n'est-ce pas ? Vous pouvez être en colère aussi bien assis, debout, qu'en marchant ou allongé. Vous pouvez, de même, ressentir une envie dans n'importe quelle posture. Alors, soyez cohérents et étendez votre pratique à toutes les positions possibles. Et puis, ne faites pas semblant de pratiquer, faites-le vraiment.

Nous en arrivons maintenant au point le plus important. Si vous savez que tout est impermanent, vos pensées vont se détendre petit à petit. Quand on réfléchit à l'incertitude liée à toute chose qui passe, on constate qu'il en va de même pour tout. Dès lors, à chaque fois que quelque chose arrive, on se dit simplement : « Tiens, voilà encore quelque chose ! »

Si votre esprit est tranquille, il sera exactement comme une eau calme qui coule. Avez-vous déjà vu une eau calme couler ? Ah, voilà ! Vous avez vu soit une eau couler soit une eau calme, mais vous n'avez jamais vu une eau calme couler. C'est précisément là, à ce point où votre pensée, même apaisée, ne peut vous conduire, que vous pouvez développer la sagesse. Votre esprit sera comme une eau qui coule et pourtant il sera calme. Il vous paraîtra presque immobile et pourtant il coulera. C'est pourquoi je dis que c'est « une eau calme qui coule. » C'est là que la sagesse peut s'éveiller.





## Les Quatre Nobles Vérités

*Cet enseignement a été donné en 1977 à l'Institut Manjushri, dans le Comté de Cumbria, en Angleterre.*

Le Supérieur de l'Institut m'a invité à vous donner aujourd'hui un enseignement. Je vous demanderai donc à tous de vous asseoir en silence et de pacifier votre esprit. Du fait du problème de la langue, nous devons avoir recours à un traducteur, alors si vous ne prêtez pas toute votre attention à ce qui va être dit, vous risquez de ne pas comprendre.

Mon séjour ici a été très agréable. Tant le Maître que vous, ses disciples, avez été très gentils avec moi, amicaux et souriants comme il convient à ceux qui pratiquent le véritable *Dhamma*. Ce lieu est également très inspirant, mais si grand ! J'admire l'énergie que vous consacrez à le rénover pour en faire un lieu de pratique du *Dhamma*.

Comme cela fait de longues années que j'enseigne, j'ai eu ma part de difficultés dans ce domaine. Il y a maintenant environ quarante monastères affiliés à mon monastère, Wat Pah Pong, au nord-est de la Thaïlande<sup>6</sup> et pourtant, aujourd'hui encore, j'ai des disciples difficiles à former. Certains comprennent, mais ne prennent pas la peine de pratiquer, tandis que d'autres ne comprennent pas et n'essaient pas de comprendre. Je ne sais pas que faire d'eux. Pourquoi les êtres humains fonctionnent-ils ainsi ? Ce n'est tout de même pas une si bonne chose que

---

<sup>6</sup> A la date d'impression de ce livre, en 1992, il y avait déjà une centaine de monastères de toutes tailles issus de Wat Pah Pong.

d'être ignorant ! Mais j'ai beau le leur dire, ils n'écoutent pas. Je ne sais pas ce que je peux faire de plus.

Les gens ont tellement de doutes quand ils pratiquent ! Ils passent leur temps à douter. Ils veulent tous atteindre le nirvana, mais sans vouloir prendre le chemin qui y conduit. C'est incroyable ! Quand je leur dis de méditer, ils ont peur ou, s'ils n'ont pas peur, ils s'endorment, tout simplement. De manière générale, disons qu'ils préfèrent faire les choses que je n'enseigne pas ! Quand j'ai rencontré votre Supérieur, ici présent, je lui ai demandé comment étaient ses disciples et il m'a dit qu'ils étaient pareils. C'est le casse-tête des enseignants.

L'enseignement que je vous propose aujourd'hui est un moyen de résoudre les problèmes dans l'instant présent et dans la vie présente. Certains prétendent avoir trop de travail pour trouver le temps de pratiquer le *Dhamma*, alors ils demandent : « Que pouvons-nous faire ? » Je leur réponds : « Est-ce que vous respirez pendant que vous travaillez ? » « Oui, bien sûr que nous respirons ! » « Et comment se fait-il que vous ayez le temps de respirer alors que vous êtes si occupés ? » Ils ne savent pas quoi répondre. « Si vous avez simplement *sati* en travaillant, vous aurez tout le temps de méditer. »

Pratiquer la méditation c'est comme respirer. Quand on travaille, on respire, quand on dort on respire, quand on est assis on respire... Pourquoi trouvons-nous toujours le temps de respirer ? Tout simplement parce que nous avons conscience de l'importance de la respiration. De la même façon, si nous avons conscience de l'importance de la pratique de la méditation, nous trouverons le temps de pratiquer.

Avez-vous déjà connu la souffrance ? Avez-vous déjà connu le bonheur?... C'est précisément dans ces moments-là que se trouve la vérité, c'est là que vous devez pratiquer le *Dhamma*. Qui est heureux ? C'est le mental. Qui souffre ? C'est le mental. C'est à l'endroit même où ces phénomènes apparaissent qu'ils cesseront. Avez-vous fait l'expérience du bonheur ? Avez-vous fait l'expérience de la souffrance ? Pourquoi ces choses-là existent-elles ? Qu'est-ce qui les cause ? Voilà l'objet de notre recherche. Si nous connaissons la souffrance<sup>7</sup>, la cause de la souffrance, la cessation

---

<sup>7</sup> Le mot « souffrance » est une traduction inadéquate du mot *dukkha*, mais c'est la plus répandue. *Dukkha* signifie littéralement « intolérable, insoutenable, difficile à endurer » et peut aussi signifier « imparfait, insatisfaisant » ou encore « incapable d'apporter le bonheur parfait ».

de la souffrance et la voie qui mène à la cessation de toute souffrance, nous pouvons voir aboutir notre recherche.

Il y a deux sortes de souffrance : la souffrance ordinaire et l'extraordinaire. La souffrance ordinaire est celle qui est liée à la nature inhérente des conditions : être debout peut faire souffrir, être assis peut faire souffrir, être couché peut faire souffrir. C'est la souffrance inhérente à tous les phénomènes conditionnés. Le Bouddha a lui-même vécu ces choses-là, il a connu aussi bien le confort que la douleur, mais il a su les voir comme des conditions naturelles. Il savait comment dépasser ces sensations naturelles et ordinaires, de confort comme de douleur, en comprenant leur véritable nature. C'est parce qu'il comprenait cette forme de souffrance naturelle qu'elle ne le perturbait pas.

La forme de souffrance la plus répandue est la deuxième sorte, la souffrance qui s'introduit depuis l'extérieur, la souffrance « extraordinaire ». Quand nous sommes malades, il arrive que nous devions aller chez le médecin pour nous faire faire une piqûre. Quand l'aiguille pénètre sous la peau, il y a une certaine douleur, ce qui est tout à fait naturel et puis, quand on retire l'aiguille, cette douleur disparaît. Il s'agit là de la souffrance ordinaire, ce n'est pas un problème, nous la connaissons tous. La souffrance extraordinaire est celle engendrée par *uppādāna*, c'est-à-dire le fait de s'attacher aux choses. Alors, c'est comme si notre seringue était remplie de poison. Cette fois il ne s'agit plus d'une douleur ordinaire, mais d'une douleur qui se terminera dans la mort. Voilà à quoi ressemble la souffrance causée par l'attachement.

Avoir une vision erronée des choses, ne pas connaître la nature impermanente des phénomènes conditionnés est une autre source de problèmes. Les choses conditionnées sont du domaine du *samsāra*. Si nous refusons que les choses changent, il est inévitable que nous souffrions. Quand nous croyons que nous sommes le corps ou qu'il nous appartient, nous prenons peur en constatant combien il change. Et pourtant, regardez le souffle : une fois que nous avons inspiré, nous devons expirer ; l'air qui est entré doit ressortir. C'est la nature et c'est ce qui nous maintient en vie. Si nous ne faisons qu'inspirer ou qu'expirer, nous ne pourrions pas vivre. Les choses ne fonctionnent pas comme cela. Voilà ce que sont les conditions naturelles, mais nous ne voulons pas le comprendre.

Supposons que nous perdions quelque chose. Si nous pensons que cette chose nous appartient vraiment, nous en serons très affectés. Si nous sommes incapables de la considérer comme un objet conditionné qui évolue selon les lois de la nature, nous ressentirons de la souffrance. Mais peut-on vivre si on inspire sans expirer ou si on expire sans inspirer ? De la même façon, les choses conditionnées doivent naturellement changer. Voir cela, c'est voir le *Dhamma*, voir *aniccam*, le changement. Notre vie dépend de ce changement. Quand nous comprendrons comment les choses fonctionnent, nous pourrons les accepter.

Pratiquer le *Dhamma*, c'est développer une compréhension des choses qui permette d'éviter l'apparition de la souffrance. Si notre compréhension est incorrecte, nous sommes en conflit avec le monde, avec le *Dhamma* et avec la vérité. Supposez que vous soyez malade et que vous deviez aller à l'hôpital. La plupart des gens diraient : « S'il vous plaît, ne me laissez pas mourir, je veux m'en sortir. » Mais c'est là une forme de pensée erronée qui ne peut conduire qu'à la souffrance. Il vaudrait mieux vous dire : « Si je guéris, je guéris et si je meurs, je meurs. » C'est la pensée juste parce que, en fin de compte, nous ne pouvons pas maîtriser les conditions. Si vous considérez les choses ainsi, que vous mouriez ou que vous guérissiez, vous n'avez rien à craindre, aucun souci à vous faire. Vouloir guérir à tout prix et avoir peur de mourir, c'est le fait d'un esprit qui ne comprend pas les conditions. Il faut vous dire : « Si je vais mieux, c'est bien et si je ne vais pas mieux, c'est bien. » Ainsi, vous ne pouvez pas vous égarer, vous n'avez pas à avoir peur ni à pleurer, tout simplement parce que vous êtes en harmonie avec le flot naturel de la vie.

Le Bouddha a vu les choses avec lucidité. Son enseignement est toujours aussi valable, aussi vrai aujourd'hui que de tout temps ; il ne s'est pas démodé parce que les conditions du monde n'ont pas changé. Si nous pratiquons cet enseignement avec cœur, nous bénéficierons de la paix et du bien-être qu'il apporte.

Dans les enseignements, il y a une réflexion sur le non-soi : « Ceci n'est pas moi, cela ne m'appartient pas. » Mais les gens n'aiment pas entendre ce genre d'enseignement parce qu'ils sont attachés à l'idée d'un soi. Or voilà : c'est la cause même de la souffrance. Il ne faut pas perdre cela de vue.

Aujourd'hui une dame m'a demandé comment elle pouvait maîtriser sa colère. Je lui ai répondu que la prochaine fois qu'elle serait en colère, elle remonte son réveil et se donne deux heures pour que la colère s'en aille. S'il s'agissait vraiment de « sa » colère, elle pourrait certainement s'en débarrasser en lui disant : « D'ici deux heures, il faut que tu aies disparu. » Mais voilà, la colère ne nous appartient pas, alors nous ne pouvons pas lui donner des ordres. Il arrive que deux heures plus tard elle soit toujours là et puis, d'autres fois, elle disparaîtra en une heure. S'attacher à la colère comme si elle nous appartenait en propre ne peut que nous faire souffrir. Si elle était vraiment à nous, elle devrait nous obéir. Si elle n'obéit pas, c'est que nous faisons erreur. Ne vous laissez pas piéger par cette erreur. Que l'esprit soit heureux ou triste, n'y croyez pas ! Que l'esprit adore ou déteste quelque chose, n'y croyez pas ! Tout cela ne sont que des vues erronées.

Avez-vous déjà été en colère ? Comment vous sentez-vous à ce moment-là ? Bien ou mal ? Si vous vous sentez mal, pourquoi ne pas laisser partir cette émotion ? Pourquoi vous faire du mal en la gardant ? Comment pouvez-vous vous prétendre sage et intelligent quand vous vous accrochez à de telles choses ? Depuis votre naissance, combien de fois le mental vous a-t-il piégé dans la colère ? À certaines occasions, le mental peut même déclencher toute une querelle de famille ou encore vous faire pleurer une nuit entière. Et pourtant vous continuez à vous mettre en colère, vous continuez à vous accrocher aux choses et vous souffrez. Si vous ne voyez pas l'origine de la souffrance, il va falloir continuer à souffrir. Si aujourd'hui vous voyez la souffrance que peut causer la colère, jetez-la bien loin ; sinon elle continuera à vous faire souffrir indéfiniment, sans répit – c'est le monde du *samsāra*. Mais si vous savez comment fonctionnent les choses, vous pouvez vous débarrasser de ces problèmes.

Dans l'enseignement du Bouddha, il est dit que le meilleur moyen de dépasser la souffrance est de voir que « ceci n'est pas moi » et « ceci n'est pas à moi ». C'est la méthode la plus efficace qui soit. Mais, en général, nous n'y prêtons pas grande attention et, quand la souffrance arrive, nous nous contentons de nous lamenter sans rien en apprendre. Pourquoi ? Nous devons absolument approfondir ces choses et développer « *Bouddho* », « Ce qui sait ».

Soyez attentifs. Certains d'entre vous ne se rendent peut-être pas compte qu'ils sont en train d'entendre le *Dhamma*. Je vous enseigne ici

un *Dhamma* que vous ne trouverez pas dans les Écritures. Beaucoup lisent les Écritures sans voir le *Dhamma*. Aujourd'hui je vous donne un enseignement qui n'est pas dans les Écritures. Faites attention à ne pas manquer l'essentiel ni à vous méprendre sur son sens.

Imaginons deux hommes qui se promènent ensemble et voient, en chemin, un canard et un poussin. L'un dit : « Pourquoi ce poussin n'est-il pas comme le canard et pourquoi le canard n'est-il pas comme le poussin ? » Il veut que le poussin soit un canard et le canard un poussin. Mais voilà, c'est impossible. Alors, même si cet homme passait le reste de sa vie à souhaiter que le canard soit un poussin et que le poussin soit un canard, cela n'arriverait pas parce qu'un poussin est un poussin et un canard est un canard. Tant qu'il se cassera la tête ainsi, il souffrira. Quant à l'autre homme, il voit que le poussin est un poussin et que le canard est un canard et puis c'est tout. Il n'y a pas de problème. Il voit les choses correctement. Si vous voulez que le canard soit un poussin et le poussin un canard, vous vous préparez beaucoup de souffrance.

De la même manière, la loi d'*aniccam* nous dit que tout est impermanent. Si on veut que les choses soient permanentes, on se prépare beaucoup de souffrance. À chaque fois qu'apparaîtra un signe d'impermanence, on sera malheureux. Par contre, si on voit que les choses changent parce que c'est dans leur nature, on est en paix, il n'y a pas de conflit. Si on veut que les choses soient permanentes, on va vivre sans cesse en conflit, on peut même arriver à en perdre le sommeil. Tout cela à cause de l'ignorance d'*aniccam*, l'impermanence, l'enseignement du Bouddha.

Si vous voulez connaître le *Dhamma*, où allez-vous le chercher ? Il faut le chercher à l'intérieur de votre corps et de votre esprit. Vous ne le trouverez pas sur les étagères d'une bibliothèque. Pour vraiment voir le *Dhamma*, vous devrez regarder dans votre propre corps et dans votre esprit. C'est tout ce que nous avons, d'ailleurs, le corps et l'esprit ! L'esprit n'étant pas visible à l'œil nu, il faudra l'étudier avec « le regard intérieur ». Avant de pouvoir réaliser le *Dhamma*, vous devez savoir où le chercher. Le *Dhamma* né du corps doit être vu dans le corps. Et comment regarderez-vous le corps ? Avec l'esprit. Vous ne trouverez le *Dhamma* nulle part ailleurs, parce que c'est précisément là que naissent aussi bien le bonheur que la souffrance. À moins que vous n'ayez déjà vu le bonheur apparaître dans les arbres ? Ou sortir des rivières ? Ou tomber

du ciel ? Le bonheur et la souffrance sont des émotions qui naissent dans notre corps et dans notre esprit.

Voilà pourquoi le Bouddha nous dit de prendre conscience du *Dhamma* ici même. Le *Dhamma* est ici même, nous devons regarder ici même. Votre Maître vous dira peut-être de regarder le *Dhamma* dans les livres, mais si vous croyez que c'est vraiment là qu'il se trouve, vous ne le verrez jamais. Après avoir lu les livres, il faut rediriger les enseignements vers l'intérieur. Alors, vous pourrez les comprendre. Où se trouve le véritable *Dhamma* ? Ici même, dans ce corps et dans cet esprit qui sont tout ce que vous possédez. Utilisez l'esprit pour contempler le corps. Telle est l'essence de la pratique de la contemplation.

Si nous pratiquons ainsi, la sagesse s'éveillera dans notre esprit. Quand la sagesse est présente dans notre esprit, où que nous regardions, nous voyons le *Dhamma*, nous voyons *aniccam*, *dukkham* et *anatta* à tout moment. *Aniccam* signifie changement. *Dukkham*, c'est la souffrance qui naît quand nous nous attachons à ce qui change, parce que ces choses ne sont ni nous ni nôtres : *anāṭṭa*. Mais nous ne voyons pas les choses ainsi. Nous les voyons toujours comme étant nous ou nôtres, ce qui signifie que nous ne comprenons pas bien ce que sont les conventions.

Il faut comprendre les conventions. Par exemple, nous tous, assis ici, avons un nom. Notre nom est-il né avec nous ou nous a-t-il été donné après ? Vous comprenez ? C'est une convention. Les conventions sont-elles utiles ? Oui, bien sûr. Prenons quatre hommes, A, B, C et D. Il faut qu'ils aient un nom qui leur soit propre pour faciliter la communication et le travail en commun. Si nous voulions parler à monsieur A, nous pourrions l'appeler par son nom et c'est lui qui viendrait, pas les autres. C'est le côté pratique des conventions. Mais si nous regardons bien les choses, si nous transcendons l'apparence, nous constatons qu'en réalité il n'y a personne derrière le nom, il n'y a que de la terre, de l'eau, de l'air et du feu – les quatre éléments. C'est tout ce que contient un corps humain.

Malheureusement, du fait du pouvoir d'attachement de *attavād-upādāna*<sup>8</sup>, nous ne voyons pas les choses de cette manière. Si nous

---

<sup>8</sup> L'une des quatre bases de l'attachement : *kamūpādāna*, l'attachement aux objets des sens ; *silabbatūpādāna*, l'attachement aux rites et rituels ; *ditṭhūpādāna*, l'attachement aux opinions et *attavādūpādāna*, l'attachement à l'idée d'un soi.

analysions les choses à fond, nous constaterions que ce que nous appelons « une personne » n'est vraiment pas grand-chose. La partie solide, c'est l'élément terre ; la partie liquide, l'élément eau ; la partie qui souffle ici et là s'appelle l'élément air ; et la partie qui donne sa chaleur au corps est l'élément feu. Quand la terre, l'eau, l'air et le feu se combinent d'une certaine manière, ils donnent un être humain. Quand nous décomposons les choses ainsi, nous constatons qu'il n'y a que de la terre, de l'eau, de l'air et du feu. Où voyez-vous une personne là-dedans ? Il n'y en a pas.

C'est la raison pour laquelle le Bouddha a dit que la plus grande des pratiques consiste à voir que « ceci n'est pas moi et cela ne m'appartient pas » — voir qu'il ne s'agit que de conventions. Si nous comprenons clairement tout cela, nous serons en paix. Si nous réalisons à cet instant la vérité de l'impermanence, que les choses ne sont ni nous ni à nous, au moment où elles se désintègreront nous serons en paix sachant qu'elles n'appartenaient à personne de toute façon, simples agrégats des quatre éléments.

Il est difficile de voir les choses sous cet angle-là, mais ce n'est pas impossible. Si nous y parvenons, nous trouverons l'apaisement, nous ne serons plus autant affectés par la colère, l'avidité ou l'illusion. Le *Dhamma* sera toujours présent dans notre cœur. Il n'y aura plus aucune raison de jalouser ou de mépriser les autres puisque nous sommes tous de simples agrégats de terre, d'eau, d'air et de feu. Rien de plus. Quand nous aurons accepté cette idée, nous verrons la vérité contenue dans les enseignements du Bouddha.

Si nous pouvions voir la vérité des enseignements du Bouddha, nous n'aurions pas besoin de tant de maîtres ! Il serait inutile d'écouter des discours tous les jours. Quand nous comprenons, nous agissons simplement de manière appropriée aux situations. Si les gens sont si difficiles à enseigner, c'est qu'ils n'acceptent pas l'enseignement et s'opposent aux enseignants comme aux enseignements. Devant le maître ils se comportent à peu près bien, mais derrière son dos ils deviennent comme des voleurs ! Les gens sont vraiment difficiles à enseigner. Les Thaïlandais sont comme cela, c'est pourquoi ils ont tant de maîtres !

Soyez vigilant sinon vous ne verrez pas le *Dhamma*. Il faut être circonspect : écouter l'enseignement et puis l'étudier bien à fond. Est-ce que cette fleur est belle?... Êtes-vous capable de voir la laideur à

travers la beauté de la fleur ? Pendant combien de jours va-t-elle être belle ? Comment va-t-elle évoluer ? Pourquoi change-t-elle ainsi ? D'ici trois ou quatre jours il faudra la jeter, n'est-ce pas ? Elle aura perdu toute sa beauté. Les gens s'attachent à ce qui est beau, s'attachent à ce qui est bon. Si quelque chose leur plaît, ils sont complètement séduits.

Le Bouddha nous dit de regarder les belles choses, de voir qu'elles sont belles, mais sans nous y attacher. De même, si une sensation est agréable, nous ne devons pas nous laisser piéger par elle. Rien n'est sûr : ni la beauté ni la bonté. Rien n'est certain, il n'y a rien en ce monde qui soit une certitude. C'est la vérité. Les choses qui ne sont pas réelles sont les choses qui changent, comme la beauté. La seule vérité qu'elle contienne c'est qu'elle est en perpétuel changement. Si nous croyons que les choses sont vraiment belles en elles-mêmes, quand leur beauté s'étiolera, notre esprit s'étiolera aussi. De même, quand les choses ne sont plus aussi bonnes, notre esprit perd également de sa bonté. Nous « investissons » ainsi notre esprit dans les choses matérielles et quand elles sont détruites ou abîmées, nous souffrons parce que nous nous y sommes attachés croyant qu'elles étaient à nous. Le Bouddha nous dit de considérer ces choses comme de simples constructions naturelles. La beauté apparaît et peu de temps après elle s'étirole. Voir cela c'est avoir la sagesse.

En conséquence, il faut que nous soyons conscients de l'impermanence. Si nous trouvons quelque chose beau, nous devons nous dire qu'il ne l'est pas vraiment. De même si nous trouvons quelque chose laid, nous devons nous dire qu'il ne l'est pas vraiment. Essayez de voir les choses ainsi. Réfléchissez constamment de cette manière. Ainsi, vous pourrez voir la vérité au cœur même de choses mensongères, et voir la certitude au cœur de choses incertaines.

Aujourd'hui je vous ai expliqué comment comprendre la souffrance, ce qui la cause, ce qui la fait cesser, et comment la faire cesser. Quand vous comprenez l'origine de la souffrance, vous devez pouvoir vous en libérer. Pratiquez pour connaître la cessation de la souffrance. Prenez conscience d'*aniccam*, *dukkam* et *anātta* et la souffrance disparaîtra.

Et ensuite ? Quand la souffrance s'arrête, que faisons-nous ? Pourquoi pratiquons-nous encore ? Nous pratiquons pour abandonner et non pour obtenir quoi que ce soit. Une dame, cet après-midi, m'a dit qu'elle

souffrait. Je lui ai demandé ce qu'elle souhaitait et elle a répondu qu'elle voulait être « éveillée ». Alors, j'ai dit : « Tant que vous souhaiterez être éveillée, vous ne pourrez pas l'être. Ne souhaitez rien. »

Quand nous comprenons la souffrance, nous nous en libérons. Quand nous en connaissons la cause, nous cessons de créer ces causes (la croyance en un « moi », le désir de changer les choses au lieu de les accepter comme elles sont, et le refus face aux changements naturels des conditions) et passons enfin à la pratique pour en finir définitivement avec la souffrance. Cette pratique qui mène à la cessation de la souffrance, c'est voir que « ceci n'est pas une personne », « ceci n'est pas moi ni eux ». Voir les choses ainsi permet à la souffrance de cesser. C'est comme atteindre une destination et s'arrêter. C'est cela la cessation, c'est se rapprocher du nirvana.

En d'autres termes, avancer est souffrance, reculer est souffrance et s'arrêter est souffrance. Ne pas avancer, ne pas reculer, ne pas s'arrêter... Que nous reste-t-il ? Le corps et l'esprit cessent à cet instant précis. C'est la cessation de la souffrance. C'est dur à comprendre, n'est-ce pas ? Mais si nous étudions cet enseignement avec diligence et persévérance, nous transcenderons les choses et pourrons les comprendre. Il y aura cessation. C'est l'enseignement ultime du Bouddha, le point final. L'enseignement du Bouddha s'arrête à l'instant de l'abandon total.

Aujourd'hui j'offre cet enseignement à vous tous réunis ici ainsi qu'à votre vénérable maître. Si ce que j'ai dit contient des erreurs, je vous en demande pardon, mais ne soyez pas trop prompts à juger, commencez par bien écouter. Si je vous donnais un fruit en vous disant qu'il est délicieux, vous m'écouteriez sans pour autant me croire aveuglément parce que vous ne l'auriez pas encore goûté. C'est la même chose pour l'enseignement que je vous ai donné aujourd'hui : si vous voulez savoir si le « fruit » est doux ou acide, il faudra que vous en coupiez un morceau et que vous le goûtiez. Alors vous connaîtrez sa douceur ou son acidité et vous pourrez me croire parce que vous l'aurez expérimenté par vous-même. C'est pourquoi je vous prie de ne pas jeter ce « fruit ». Gardez-le et goûtez-le, découvrez son goût par vous-même.

Le Bouddha n'avait pas de maître, vous savez. Un jour un ascète lui demanda qui était son maître et le Bouddha répondit qu'il n'en avait pas<sup>9</sup>.

---

<sup>9</sup> Peu après son éveil, le Bouddha se dirigeait vers Bénarès quand un ascète errant

L'ascète repartit en secouant la tête. Le Bouddha s'était montré trop honnête. Il s'adressait à quelqu'un qui était incapable de comprendre ou d'accepter la vérité. C'est pourquoi je vous dis de ne pas me croire. Le Bouddha a dit que se contenter de croire les autres était stupide parce qu'il n'y a pas cette compréhension claire qui vient de l'intérieur. C'est ainsi qu'il a pu dire : « Je n'ai pas de maître. » C'est la vérité. Mais attention à ne pas déformer cela. Si vous l'interprétez mal, vous n'allez plus respecter votre maître. N'allez pas dire : « Je n'ai pas de maître. » Vous devez apprendre de votre maître et ensuite vous pourrez pratiquer selon les bases qu'il vous aura transmises.

Nous avons tous beaucoup de chance aujourd'hui. J'ai eu l'occasion de vous rencontrer, ainsi que votre vénérable maître, ce qui aurait pu paraître inimaginable étant donné la distance qui sépare nos pays. Il doit y avoir une raison particulière qui a permis cette rencontre. Le Bouddha a dit que tout ce qui arrive doit avoir une cause, ne l'oubliez pas, il doit y avoir une raison. Peut-être avons-nous été frères et sœurs d'une même famille dans une existence précédente – c'est possible. Ce n'est pas un autre enseignant du *Dhamma* qui est venu mais moi. Pourquoi cela ? Mais peut-être sommes-nous en train de créer la cause en ce moment même, c'est aussi possible.

Je vais vous quitter là-dessus. Puissiez-vous être diligents et assidus dans votre pratique. Il n'y a rien qui surpasse la pratique du *Dhamma*. Le *Dhamma* est ce qui soutient le monde tout entier. De nos jours, les gens sont dans la confusion parce qu'ils ne connaissent pas le *Dhamma*. Si nous vivons avec la conscience du *Dhamma*, nous serons pleinement satisfaits. Je suis heureux que m'ait été donnée cette occasion de vous aider, vous et votre vénérable maître, à développer la pratique du *Dhamma*. Je vous offre mes vœux les plus sincères.

Je dois partir demain, je ne sais pas trop vers quelle destination. C'est dans la nature des choses. Quand il y a arrivée, il doit y avoir départ ; quand il y a départ, il doit y avoir retour. C'est comme cela que fonctionnent les choses de ce monde. Il ne faut pas nous laisser emballer ou abattre par le changement. Il y a bonheur et ensuite souffrance ; il y

---

s'approcha de lui et dit : « Tes traits sont clairs, ami, et ton allure sereine... Qui donc est ton maître ? » Le Bouddha répondit qu'il avait trouvé le complet Éveil par lui-même. Le Brahmine ne put comprendre sa réponse et s'éloigna en murmurant : « Eh bien, tant mieux pour toi, ami, tant mieux pour toi. »

a souffrance et ensuite bonheur ; il y a gain et puis perte et il y a perte et puis gain. Ainsi vont les choses.

À l'époque du Bouddha, certains de ses disciples ne l'aimaient pas parce qu'il les exhortait sans cesse à être diligents et vigilants. Les plus paresseux avaient peur de lui et lui en voulaient. Quand il s'est éteint, un groupe de disciples pleura, se désolant de ne plus l'avoir parmi eux pour les guider – ceux-là ne voyaient pas les choses clairement. Un autre groupe se réjouit, se sentant libérés de la présence du Bouddha et de ses exhortations à pratiquer. Et puis il y avait un troisième groupe de disciples, ceux qui restèrent dans l'équanimité. Ils avaient compris que ce qui naît dans le monde doit quitter ce monde, que c'est une conséquence naturelle.

Voilà, il y avait ces trois groupes. Auquel vous identifiez-vous ? Voulez-vous faire partie de ceux qui se réjouissent ? Le groupe des disciples qui ont pleuré à la mort du Bouddha n'avait pas encore réalisé le *Dhamma*. Le second groupe formé de ceux qui en voulaient au Bouddha parce qu'il leur interdisait toujours de faire ce qu'ils avaient envie de faire, ceux-là vivaient dans la peur de ses réprimandes et se réjouirent donc de sa mort.

De nos jours, les choses ne sont pas très différentes. Il est possible que le maître ici présent ait quelques disciples qui lui en veulent. Peut-être ne le montrent-ils pas ouvertement, mais c'est là, dans leur tête. C'est normal que les gens qui sont encore dans l'illusion ressentent ce genre de choses. Le Bouddha lui-même était détesté par certains. Moi aussi j'ai des disciples qui m'en veulent parce que je leur dis d'abandonner leurs mauvaises actions et qu'eux adorent se comporter ainsi. Alors, ils me détestent. Il y en a beaucoup comme cela.

Puissiez-vous tous, intelligents comme vous l'êtes, affermir votre pratique du *Dhamma*.



## Transcendance

*Ces paroles s'adressent à des moines réunis au monastère d'Ajahn Chah, en Thaïlande, donc à des personnes censées être profondément engagées dans l'étude et la pratique des enseignements du Bouddha.*

Lorsque le groupe des cinq ascètes abandonna le Bouddha, il considéra cela comme une chance. Il pouvait désormais poursuivre sa pratique plus librement, plus paisiblement que lorsqu'il avait des responsabilités à assumer envers eux. Les ascètes abandonnaient le Bouddha parce qu'ils croyaient qu'il se laissait aller, qu'il relâchait sa pratique. Avant cela, il s'était concentré sur de sévères pratiques d'automortification et d'ascèse pour tout ce qui concernait la nourriture, le sommeil et les autres nécessités corporelles. Pourtant, à un certain moment, considérant tout cela avec beaucoup de lucidité, il dut conclure que ces pratiques ne donnaient tout simplement pas le résultat escompté.

Il comprit qu'il était parti d'une vision erronée des choses, que sa pratique était basée sur l'orgueil et l'attachement. Il avait confondu la Vérité avec les valeurs du monde et s'était lui-même pris pour la Vérité.

Se lancer dans des pratiques ascétiques pour être loué, admiré ou vénéré, c'est être « inspiré par le monde ». Pratiquer avec cette intention s'appelle « prendre les vaines valeurs du monde pour la réalité ». Que vous preniez le monde ou vous-même pour la réalité, il s'agit dans les deux cas d'une forme d'attachement aveugle. C'est ce que le Bouddha a perçu. Il a compris que ce n'était pas la bonne manière d'adhérer au *Dhamma* ni de trouver la vérité. Il dut constater que sa pratique avait été vaine et qu'il n'était toujours pas libéré de ses impuretés.

Puis il fit le bilan des dernières années, considéra tous les efforts qu'il avait investis dans sa pratique et ce qui en résultait. En regardant les choses en profondeur, il vit que quelque chose n'allait pas. Il y avait beaucoup trop d'orgueil et trop de conscience du monde. Il n'y avait pas de *Dhamma*, pas de perception d'*anātta* (non-soi), pas de vacuité ni de lâcher-prise. Il y avait peut-être eu une forme de lâcher-prise, mais qui n'était pas encore totale.

Considérant minutieusement la situation, le Bouddha vit que, même s'il essayait d'expliquer tout cela aux cinq ascètes, ils ne pourraient pas comprendre. Cette vérité était trop difficile à faire admettre à des hommes encore profondément attachés à leur pratique et à leur façon traditionnelle de voir les choses. Par contre, le Bouddha avait compris que l'on pouvait continuer à pratiquer ainsi jusqu'à son dernier jour, peut-être même jusqu'à en mourir de faim, sans aucun résultat parce que cette pratique était basée sur des valeurs du monde et sur l'orgueil.

Poursuivant son investigation, le Bouddha eut la claire vision de ce qu'était la pratique juste, *sammāpaṭipadā* : l'esprit est l'esprit, le corps est le corps. Même si on annihile le corps, on ne se débarrasse pas des impuretés. Leur source n'est pas là. On peut jeûner et se priver de sommeil jusqu'à épuisement du corps, on n'en viendra pas à bout pour autant.

Le Bouddha commença donc à se nourrir davantage, à manger normalement, à pratiquer de manière plus naturelle. Quand ses compagnons le virent agir ainsi, ils crurent qu'il avait abandonné son ascèse et se laissait aller aux plaisirs des sens. Ainsi, tandis que la compréhension de l'un s'élevait à un niveau supérieur, transcendant les apparences, les autres y voyaient une chute, une marche en arrière. L'automortification était profondément enracinée dans l'esprit des cinq hommes et il est vrai que le Bouddha avait jusque-là enseigné et pratiqué lui-même de cette manière. Mais il constatait à présent son erreur et, la voyant clairement, il était en mesure de l'abandonner. Quand les cinq ascètes virent cela, ils le quittèrent, tout comme les oiseaux abandonnent un arbre qui ne leur donne plus assez d'ombre ou comme les poissons quittent une mare devenue trop petite, trop sale ou trop froide.

Le Bouddha put désormais se concentrer sur la contemplation du *Dhamma*. Il mangea à sa faim et agit de manière plus naturelle. Il

permet à l'esprit de n'être que l'esprit et au corps de n'être que le corps. Il pratiquait désormais sans excès, s'efforçant seulement d'être conscient de l'avidité, de l'aversion et de l'illusion quand elles apparaissaient puis de les lâcher. Jusqu'à ce jour, il avait suivi les deux voies extrêmes. Autrefois c'était le *kāmasukhallikānuyogo* – se laisser émouvoir par le bonheur ou l'amour, s'y attacher, s'y identifier et refuser de s'en dessaisir ; quand quelque chose nous plaît, on s'y attache et quand quelque chose nous déplaît, on s'y attache aussi – et ensuite ce fut l'autre extrême, l'ascétisme, que l'on appelle *attakilamathānuyogo*.

Le Bouddha était resté attaché aux conditions. À présent, il voyait clairement qu'aucune de ces deux voies n'était celle d'un *samaṇa*<sup>10</sup>. Un *samaṇa* ne se saisit ni du bonheur ni de la souffrance, ce n'est pas la Voie. En s'attachant à ces choses, il s'était laissé limiter par son propre regard et par le regard du monde. S'il continuait sur l'une de ces deux voies, il ne connaîtrait jamais les choses telles qu'elles sont dans ce monde. Il ne ferait que passer d'un extrême à l'autre. Alors, le Bouddha concentra son attention sur l'esprit et se donna pour tâche de le maîtriser.

Tous les aspects de la nature procèdent des conditions qui les ont engendrés, ils ne présentent aucun problème en eux-mêmes. Prenons l'exemple des maladies : le corps ressent de la douleur, de la fièvre, etc. Tout ceci arrive de manière naturelle. Les gens se font beaucoup trop de souci pour leur santé. S'ils s'inquiètent tant pour leur corps et y sont tellement attachés, c'est du fait de leur mauvaise perception des choses, ils ne savent pas lâcher prise.

Regardez ce hall de méditation. Nous l'avons construit et maintenant nous disons qu'il est à nous, mais les lézards viennent y vivre, les rats et les geckos viennent y vivre et nous passons notre temps à les chasser parce que nous croyons que ce hall nous appartient à nous et pas à eux.

C'est exactement pareil avec la maladie. Nous croyons que ce corps est notre maison, une chose qui nous appartient en propre, alors la moindre migraine, la moindre indigestion nous perturbe. Nous ne voulons pas avoir mal ou souffrir. Ces jambes sont « nos » jambes, nous ne voulons pas qu'elles nous fassent mal ; ces bras sont « nos » bras, nous ne voulons pas qu'ils nous fassent mal. Quant à la tête, c'est « notre » tête et nous

---

<sup>10</sup> *Samaṇa* : moine, religieux, ascète qui voue sa vie à la quête spirituelle.

ne tenons pas à ce qu'il lui arrive quoi que ce soit. Nous voulons à tout prix guérir toutes les douleurs et les maladies.

C'est là que nous faisons erreur, que nous nous écartons de la vérité. Nous ne sommes que des visiteurs dans ce corps, exactement comme ce hall ne nous appartient pas vraiment — nous n'en sommes que temporairement détenteurs, au même titre que les rats, les lézards et les geckos — mais nous ne le savons pas ! Il en va de même pour le corps. Le Bouddha nous a appris qu'il n'y a pas de « personne » habitant véritablement ce corps, mais nous continuons à nous y accrocher comme s'il était à nous, comme s'il était vraiment « nous ». Quand le corps change, nous refusons les changements et, même si on nous l'a répété des dizaines de fois, nous refusons de comprendre. Si maintenant je l'exprimais haut et fort, de manière très directe, vous comprendriez tout de travers. Si je dis : « Ceci n'est pas vous », vous allez être dans la confusion la plus totale et votre pratique va renforcer le soi encore davantage.

Ainsi, la plupart des gens ne perçoivent pas vraiment le soi. Celui qui voit le soi voit que ceci n'est pas le soi et n'appartient à aucun soi. Il voit le soi tel qu'il est dans la Nature. Voir le soi tout en y étant attaché, ce n'est pas vraiment voir. L'attachement crée des interférences. Il n'est pas facile de voir ce corps pour ce qu'il est, parce que *upādāna*<sup>11</sup> y est fortement ancré.

C'est pourquoi il est dit que nous devons étudier les choses en profondeur pour vraiment les connaître avec sagesse. Cela signifie étudier les *saṅkhārā*<sup>12</sup> selon leur véritable nature, utiliser la sagesse. Connaître la véritable nature des *saṅkhārā*, c'est déjà la sagesse. Si vous ne connaissez pas leur véritable nature, vous êtes en conflit avec eux, vous ne cessez de leur résister. Alors vaut-il mieux comprendre et lâcher notre attachement aux *saṅkhārā* ou tenter de nous y opposer, de leur résister ? Nous consacrons beaucoup de temps à faire en sorte qu'ils se conforment à nos désirs, nous élaborons toutes sortes de stratégies pour les maîtriser ou « faire un pacte » avec eux. Si le corps tombe malade et souffre, nous nous y refusons, nous allons chanter différents *sutta*

---

<sup>11</sup> *Upādāna* : l'attachement.

<sup>12</sup> *Saṅkhārā* : phénomènes conditionnés. La langue thaïe utilise généralement ce terme en référence au corps, bien que le mot *saṅkhārā* concerne également les phénomènes mentaux.

comme le *Bojjhaṅgo*, le *Dhammacakkappavattanasutta* ou le *Anattabakkhanasutta*, dans l'espoir de le protéger, de le maîtriser. Ces *sutta* prennent alors l'allure d'une cérémonie mystique, ce qui ne fait que renforcer notre attachement parce qu'ils sont récités dans le but d'éloigner la maladie et de prolonger la vie. En réalité, le Bouddha nous a donné ces enseignements pour nous permettre de voir les choses clairement, mais nous nous retrouvons là, à les réciter, pour nous bercer d'illusions. *Rūpam aniccam, vedanā anicca, saññā anicca, saṅkhārā anicca, viññāṇam aniccam...* Ces mots ne sont pas destinés à accroître notre aveuglement. Ils sont là pour nous rappeler à la réalité des choses du corps, pour que nous puissions nous en détacher, abandonner nos espérances et casser les attachements.

Mais nous avons pris l'habitude de les réciter pour faire durer les choses ou pour les abrégées si nous pensons qu'elles durent trop – dans tous les cas, pour forcer la nature à se conformer à nos désirs. Tout cela est illusion. Toutes les personnes ici présentes sont dans l'illusion, absolument toutes. Ceux qui récitent sont dans l'illusion, ceux qui écoutent sont dans l'illusion, tous sont dans l'illusion. Tout ce qui les préoccupe, c'est comment éviter de souffrir. Mais où vont-ils donc pratiquer s'ils se privent de la chance d'étudier le corps et l'esprit ?

Lorsqu'une maladie apparaît, les êtres éclairés n'y voient rien de spécial. Naître dans ce monde signifie connaître la maladie un jour ou l'autre. Il est vrai que lorsque le Bouddha ou ses disciples tombaient malades naturellement, ils essayaient tout aussi naturellement de se soigner. Il ne s'agissait pour eux que de rétablir un équilibre. Ils ne s'accrochaient pas aveuglément au corps et ne s'emparaient pas de cérémonies mystiques ou autres. Ils traitaient la maladie avec une vision juste des choses : « Si elle guérit, elle guérit. Sinon, eh bien elle ne guérit pas ! » Voilà comment ils prenaient les choses.

J'entends dire que, de nos jours, le Bouddhisme en Thaïlande est florissant, mais, d'après ce que j'en vois, je trouve au contraire qu'il a pratiquement sombré. Il est vrai que les entretiens sur le *Dhamma* attirent de nombreuses oreilles apparemment attentives, mais ces oreilles entendent mal. Cela est vrai même pour les moines les plus anciens. Ensuite, les uns entraînant les autres, la confusion est de plus en plus grande.

Celui qui perçoit cela sait que la véritable pratique est presque à l'opposé de la direction prise par la plupart des gens, au point que les deux peuvent à peine s'entendre. Comment ces gens vont-ils transcender la souffrance ? Ils ont des récitation pour les aider à comprendre la vérité, mais ils en détournent le sens et les utilisent pour accroître leur illusion. Ils tournent le dos à la Voie juste – si elle va vers l'est, ils vont vers l'ouest – alors comment vont-ils la trouver ? Au lieu de s'en rapprocher, ils s'en éloignent à chaque pas.

Si vous vous êtes penché sur la question, vous savez que je dis vrai. Beaucoup de gens sont dans la confusion, mais comment le leur dire ? La religion n'est plus que rites et rituels ou cérémonies mystiques. Les gens récitent les textes, mais ils le font bêtement, sans sagesse. Ils étudient, mais ils étudient bêtement, sans sagesse. Ils savent, mais ils savent bêtement, sans sagesse. C'est ainsi qu'ils se retrouvent à avancer bêtement, à vivre bêtement, à apprendre bêtement. Quant à l'éducation, tout ce que l'on enseigne aux gens, de nos jours, c'est à devenir idiots. Ils disent qu'ils les éduquent pour les rendre intelligents, pour leur donner des connaissances, mais quand vous considérez tout cela en termes de vérité, vous voyez qu'en réalité ils apprennent aux gens à s'éloigner de la vérité et à s'accrocher aux illusions.

Le véritable fondement de l'enseignement, c'est de percevoir *attā*, le soi, comme étant vide, sans aucune identité figée. Il est vide de toute existence intrinsèque. Mais les gens se lancent dans l'étude du *Dhamma* pour développer leur vision personnelle des choses. Ils ne veulent surtout pas faire l'expérience de la souffrance et de la difficulté. Tout doit leur être facile. Et même si certains se disaient prêts à transcender la souffrance, comment feraient-ils alors qu'ils s'accrochent toujours à un soi ?

Écoutez bien ! Imaginez que l'on vous donne un objet de grande valeur. Dès l'instant où cet objet entre en votre possession, votre esprit change : « Où vais-je le cacher ? Si je le laisse ici on risque de me le voler. » Vous vous angoissez terriblement pour trouver une cachette sûre. À quel moment l'esprit a-t-il changé ? À l'instant où cet objet est entré en votre possession. C'est là que la souffrance est apparue. Où que vous mettiez cet objet, vous ne pouvez plus vous détendre : vous avez un problème. Que vous soyez debout, assis ou couché, vous êtes éperdu d'inquiétude. C'est cela la souffrance. Elle commence quand on croit posséder quelque chose. C'est là que la souffrance se cache. Avant d'avoir cet objet, vous

ne souffriez pas parce qu'il n'y avait pas encore d'objet auquel vous attacher.

C'est la même chose avec le soi. Si nous pensons en termes de « moi », tout ce qui nous entoure devient « mien » et la confusion s'ensuit. Pourquoi ? La cause de tout cela est que nous croyons qu'il existe un soi. Nous n'enlevons pas le voile de l'apparent pour voir le transcendant. Vous voyez, le soi n'est qu'une apparence. Il faut faire tomber le voile des apparences pour voir le cœur des choses, c'est-à-dire la transcendance.

On pourrait comparer cela à du riz brut, encore entouré de son enveloppe. Peut-on le manger ? Bien sûr, mais il faudra d'abord le décortiquer. Débarrassons-nous de l'enveloppe et nous trouverons le grain à l'intérieur. Si nous ne décortiquons pas le grain brut, nous ne trouverons pas le riz comestible. Imaginons maintenant qu'un chien soit couché sur un tas de riz non décortiqué. Son estomac grouille de faim, mais il ne peut que rester là à se dire : « Où vais-je bien pouvoir trouver quelque chose à manger ? » Et puis, s'il a très faim, il va bondir de son tas de riz et courir chercher quelques restes de nourriture. Alors même qu'il est couché sur du riz, il n'en sait rien. Pourquoi ? Parce qu'il ne voit pas le riz sous son enveloppe. La nourriture est bien là, mais le chien ne peut pas en profiter.

Nous pouvons accumuler des connaissances, mais si nous ne mettons pas en pratique ces enseignements, au fond nous ne savons rien, tout comme le chien qui dort sur du riz. Il est couché sur un tas de nourriture, mais, comme il l'ignore, il faut qu'il aille chercher sa pitance ailleurs. Quel dommage, vous ne trouvez pas ?

Nous sommes dans la même situation : de même que l'enveloppe cache le grain et empêche le chien de se nourrir, l'apparent cache le transcendant et les gens restent bêtement « assis sur leur tas de riz », incapables de s'en nourrir, incapables de pratiquer, incapables de voir le transcendant. C'est ainsi qu'ils restent prisonniers des apparences encore et encore. Si vous êtes prisonnier des apparences, des conventions, vous n'échapperez pas à la souffrance, vous serez assailli par le devenir, la naissance, la vieillesse, la maladie et la mort.

N'allez pas croire qu'en apprenant et en accumulant des connaissances, vous saurez ce qu'est le Bouddha-*Dhamma*. C'est comme dire que vous avez vu tout ce qu'il y a à voir simplement parce que vous avez des yeux, ou que vous avez entendu tout ce qu'il y a à entendre simplement parce

que vous avez des oreilles. Vous voyez peut-être, mais vous ne voyez pas complètement. Vous ne voyez qu'avec votre regard extérieur, pas avec « l'œil intérieur » ; de même, vous entendez avec votre ouïe extérieure pas avec « l'oreille intérieure ».

Si vous faites basculer ce qui est apparent et découvrez ce qui est transcendant, vous toucherez la vérité et verrez clairement. Vous déracinerez l'apparent et vous déracinerez l'attachement.

C'est un peu comme un fruit sucré. Ce n'est qu'en le goûtant que l'on pourra savoir s'il est doux ou non. Il sera doux même si personne ne le goûte, mais on ne le saura pas. Il en va de même avec le *Dhamma* du Bouddha : même s'il contient la vérité, il n'est pas vrai pour ceux qui n'y ont pas réellement goûté. Quelle que soit sa perfection, il n'a aucune valeur pour eux.

Pourquoi les gens s'attachent-ils à la souffrance ? Qui, dans ce monde, souhaite souffrir ? Personne, bien sûr ! Personne ne veut souffrir et pourtant les gens ne cessent de créer les causes de leur propre souffrance. Si, au fond de notre cœur, nous cherchons le bonheur et repoussons la souffrance, comment se fait-il que notre esprit crée tant de souffrance ? Observez simplement cela : nous n'aimons pas souffrir et pourtant nous sommes artisans de nos propres souffrances. Comment est-ce possible ? Il est évident qu'il ne peut y avoir qu'une seule raison, et cette raison est que nous ne comprenons pas la souffrance : nous ne la connaissons pas, nous ne savons pas ce qui la cause ni ce qui y met fin, et nous ne savons donc pas comment la faire cesser. Voilà pourquoi les gens se comportent comme ils le font.

Ces gens ont *micchādiṭṭhi*<sup>13</sup> mais ils ne s'en rendent pas compte. Tout ce que nous disons, croyons ou faisons qui se termine dans la souffrance est le fruit d'une vue erronée. Si ce n'était pas le cas, cela n'engendrerait pas la souffrance. Avec la vue juste, nous ne nous attacherions pas à la souffrance, non plus qu'au bonheur ni à aucune condition. Nous laisserions les choses aller leurs cours, naturellement, comme l'eau vive d'un torrent. Inutile de construire des barrages, laissons-la simplement couler à son rythme naturel.

Le *Dhamma* s'écoule ainsi, mais l'esprit ignorant essaie de lui résister en considérant les choses de manière erronée. Les gens sont tout à fait capables de repérer les vues erronées des autres,

---

<sup>13</sup> *micchādiṭṭhi* : la vue erronée.

mais il ne leur vient pas à l'esprit qu'ils puissent être eux-mêmes victimes de leurs propres vues erronées et de la souffrance qu'elles engendrent. Cela vaut la peine d'y réfléchir. Toute vision erronée engendre la souffrance, que ce soit immédiatement ou plus tard. C'est précisément à ce stade que les gens font fausse route. Qu'est-ce qui les empêche de voir clair ? C'est l'apparent. L'apparent cache le transcendant et empêche ainsi les gens de voir les choses clairement. Ils étudient, ils apprennent, ils pratiquent, mais ils pratiquent dans l'ignorance, comme s'ils avaient perdu tout sens de l'orientation. Ils se dirigent vers l'ouest, mais croient aller à l'est, ou bien ils se dirigent vers le nord en croyant aller au sud. C'est grave ! Ce type de pratique n'est en réalité que la lie de la pratique. En fait, c'est un désastre. C'est un désastre parce que le pratiquant déforme ce qu'il a appris et s'engage dans la direction opposée, perdant de vue le but de la véritable pratique du *Dhamma*.

Cet état de choses engendre la souffrance et pourtant les gens croient qu'en agissant ainsi, en mémorisant ceci et en étudiant cela, ils réussiront à faire cesser la souffrance. C'est comme une personne avide qui amasse tant qu'elle peut, dans l'espoir d'assouvir sa soif de possessions. Mais si vous croyez que c'est ainsi que vont les choses, vous faites fausse route et vous vous éloignez de la voie véritable, tout comme celui qui va au nord tandis que son compagnon se dirige vers le sud et que tous deux croient être sur la même route.

La plupart des gens sont encore perdus dans une masse de souffrance, ils errent dans le *samsāra*, du fait de ces croyances erronées. Quand la maladie ou la douleur se présentent, tout ce qu'ils sont capables de faire, c'est de chercher à s'en débarrasser. Ils veulent arrêter le mal au plus vite, il faut qu'ils se soignent à tout prix. Ils oublient que la maladie est naturelle pour les *saṅkhārā*. Personne ne voit les choses ainsi. Le corps change et les gens ne le supportent pas, ils ne peuvent pas l'accepter, ils veulent que tout revienne dans l'ordre à tout prix. Mais voilà, on ne peut pas toujours gagner ce combat-là. À la fin on ne peut échapper à la réalité, et alors tout s'effondre. Les gens ne veulent pas regarder cela en face, c'est pourquoi ils renforcent continuellement leur vision erronée des choses.

Pratiquer pour réaliser le *Dhamma* est la meilleure chose qui soit. Pourquoi le Bouddha a-t-il développé toutes les perfections<sup>14</sup>? Pour pouvoir réaliser le *Dhamma* et permettre aux autres de le voir, de le connaître, de le pratiquer, d'être le *Dhamma*; pour qu'ils puissent lâcher prise et ne plus s'encombrer de souffrances inutiles.

Ne vous accrochez pas aux choses ou, en d'autres termes également justes : tenez-les, mais pas trop serré. Si vous trouvez un objet, vous pouvez le ramasser, en prendre connaissance : « Oh, c'est cela ! », et puis le reposer. Vous pouvez le tenir, mais pas vous en saisir. Vous le tenez juste le temps qu'il faut pour l'observer, le connaître et puis vous le laissez aller. Si vous prenez cet objet, que vous vous en saisissez et que vous en portez le poids, vous allez vous alourdir. Il faut savoir poser les choses. Ne vous créez pas de souffrances inutiles !

Il est primordial que vous voyiez très clairement que telle est la cause de la souffrance. Si nous en connaissons la cause, la souffrance ne pourra plus se manifester. Pour que le bonheur ou la souffrance apparaisse, il faut qu'il y ait *attā*, le soi. Il faut qu'il y ait le « je » et le « mien », il faut qu'il y ait cette apparence. Si, au moment où toutes ces choses surgissent, l'esprit va directement au transcendant, il élimine d'un coup les apparences. Alors, le plaisir, l'aversion et la saisie se retirent immédiatement.

C'est comme lorsque nous croyons avoir perdu quelque chose que nous aimons. Quand nous le retrouvons, nos inquiétudes disparaissent. Elles disparaissent avant même que nous ayons vu l'objet. D'abord, nous le croyons perdu et nous en souffrons, et puis un jour nous nous rappelons brusquement : « Mais bien sûr ! Je l'ai mis là-bas, je m'en souviens à présent. » Dès que l'idée nous vient, dès que nous voyons la vérité, même si nous n'avons pas encore posé les yeux sur l'objet en question, nous ressentons de la joie. C'est ce qui s'appelle « voir de l'intérieur », voir avec les yeux de l'esprit plutôt qu'avec les yeux physiques. Si nous voyons avec les yeux de l'esprit, nous sommes soulagés avant même d'avoir posé les yeux sur l'objet.

C'est la même chose avec la pratique du *Dhamma*. Quand nous trouvons le *Dhamma*, quand nous voyons le *Dhamma*, à chaque fois qu'un

---

<sup>14</sup> Les dix *Paramitā* ou perfections : la générosité, la moralité, le renoncement, la sagesse, l'effort, la patience, la sincérité, la détermination, la bienveillance et l'équanimité.

problème survient, nous sommes en mesure de le résoudre instantanément, sur-le-champ. Il disparaît alors complètement, déposé, relâché.

Le Bouddha voulait que nous entrions en contact avec le *Dhamma*, mais les gens ne sont en contact qu'avec les mots, les livres et les écritures. Là on est en contact avec ce qui traite du *Dhamma*, pas avec le véritable *Dhamma* tel que nous l'a enseigné le Bouddha. Comment les gens peuvent-ils prétendre bien pratiquer selon les Enseignements ? Ils en sont très loin.

On dit du Bouddha qu'il est *lokavidū*, c'est-à-dire qu'il a clairement vu le monde tel qu'il est. Maintenant nous voyons le monde, oui, mais pas tel qu'il est vraiment. Plus nous apprenons, plus notre image du monde s'assombrit parce que nos connaissances ne sont pas claires. Il ne s'agit pas de la pure connaissance, mais de ce que l'on appelle « connaître au travers de l'obscurité » : cela manque de lumière et de brillance.

Les gens sont tout simplement coincés là et ce n'est pas une mince affaire. C'est sérieux. La plupart des gens voudraient être bons et heureux, mais ils ne savent pas quelles sont les conditions nécessaires à l'apparition de ces vertus et de ce bonheur. Si nous ne voyons pas clairement l'erreur fatale que nous commettons, nous ne pouvons pas cesser de la commettre. Aussi grave soit-elle, nous ne pourrions pas l'abandonner tant que nous n'aurons pas clairement vu le mal qu'elle peut faire. Par contre, si nous percevons ce mal sans l'ombre d'un doute, nous pourrions lâcher et le changement sera immédiat.

Comment se fait-il que nous n'ayons pas encore atteint ce stade, que nous ne puissions toujours pas lâcher prise ? C'est parce que nous ne voyons pas encore nettement tout le mal que peut engendrer notre ignorance. Si, comme le Bouddha ou ses grands disciples, nous en avons une vision claire, nous abandonnerions très vite nos attachements, et nos problèmes disparaîtraient en fumée instantanément.

Quand vos oreilles perçoivent des sons, laissez-les faire leur travail. Quand vos yeux accomplissent leur tâche en percevant des formes, laissez-les faire. Quand votre nez capte des odeurs, laissez-le faire son travail. Quand votre corps perçoit des sensations, laissez-le remplir ses fonctions naturelles. Si nous permettons simplement à nos sens de jouer leur rôle naturel, où est le problème ? Il n'y a pas de problème.

De la même manière, laissez tout ce qui relève de l'apparent à l'apparent et percevez clairement ce qui relève du transcendant. Soyez simplement « Celui qui sait », sachant sans fixation, sachant et laissant les choses suivre leur cours naturel. Les choses sont comme elles sont.

Toutes nos possessions nous appartiennent-elles vraiment ? Sont-elles à notre père, à notre mère ou à notre famille ? Nul ne possède quoi que ce soit, en réalité. C'est pourquoi le Bouddha a dit d'abandonner toutes ces choses, de les lâcher. Connaissiez-les à fond, connaissez-les en les considérant un moment, mais ne vous y attachez pas. Utilisez les choses tant qu'elles sont bénéfiques et puis lâchez-les avant qu'elles ne créent de la souffrance.

Pour connaître le *Dhamma*, vous devez avoir cette connaissance-là, la connaissance qui permet de transcender la souffrance. Cette forme de connaissance est importante. Savoir comment fabriquer des choses, comment utiliser des outils et toutes les sciences du monde, tous ces savoirs ont leur place, mais ils ne sont pas la connaissance suprême. Il faut connaître le *Dhamma* tel que je viens de vous l'expliquer. Inutile de savoir des tas de choses, le pratiquant du *Dhamma* n'a besoin que de cela : connaître et puis lâcher.

Ne croyez pas qu'il faille mourir pour transcender la souffrance. C'est dans cette vie qu'elle est transcendée, c'est en apprenant à résoudre les problèmes. Vous connaissez l'apparent, vous connaissez le transcendant, alors faites-le dans cette vie, pendant que vous pratiquez, ici même. Inutile d'aller ailleurs pour le trouver. Ne vous attachez à rien : tenez, mais ne vous attachez pas.

Peut-être vous dites-vous : « Pourquoi le Vénérable répète-t-il toujours la même chose ? » Mais que pourrais-je enseigner d'autre ? Comment pourrais-je parler autrement quand la vérité est là toute entière ? Mais attention, même si c'est la vérité, ne vous y attachez pas non plus. Si vous vous y attachez aveuglément, elle se transforme et n'est plus la vérité. C'est comme avec un chien : essayez de lui attraper la patte, vous verrez ! Si vous ne lâchez pas, il se retournera et vous mordra. Tous les animaux réagissent ainsi. Si vous ne lâchez pas, il n'a pas d'autre choix que de vous mordre. C'est la même chose avec l'apparent. Nous vivons selon certaines conventions qui sont là pour nous faciliter la vie, mais pas pour que nous nous y attachions au point d'en souffrir. Laissez les choses passer.

À chaque fois que nous sommes persuadés d'être dans le vrai au point de refuser de nous ouvrir à toute autre idée, nous sommes en plein dans l'erreur. Cela devient une vue erronée. Quand la souffrance apparaît, d'où vient-elle ? Elle est causée par une façon erronée de percevoir les choses. Si la perception des choses était juste, elle ne causerait pas de souffrance.

C'est pourquoi je dis : « Lâchez donc. Ne vous accrochez à rien. » Avoir raison, ce n'est qu'une supposition de plus, laissez passer. Avoir tort, ce n'est qu'une condition apparente de plus, laissez tomber. Si vous pensez avoir raison et que malgré tout les autres ne sont pas d'accord, ne discutez pas, laissez passer. Dès que vous en prenez conscience, lâchez prise. Telle est la voie juste.

En général, les gens ne fonctionnent pas comme cela, ils ne cèdent pas volontiers. C'est ainsi que certains, y compris des pratiquants du *Dhamma* qui n'ont pas encore atteint cette connaissance, en viennent à dire des énormités tout en se croyant très sages. Ils disent des choses si bêtes que les autres ne peuvent même pas supporter de les entendre et ils se croient malgré tout plus malins qu'eux. Leur entourage ne peut même pas les écouter, mais ils se croient intelligents et sont persuadés d'avoir raison. En réalité, ils font simplement étalage de leur stupidité.

C'est pourquoi les sages disent : « Toute parole qui ne tient pas compte d'*aniccam* n'est pas la parole d'un sage, mais d'un fou. C'est un discours erroné émanant d'une personne qui ignore que de ces mêmes paroles jaillira bientôt la souffrance. »

Supposons que vous ayez décidé d'aller à Bangkok demain et quelqu'un vous demande : « Vas-tu à Bangkok demain ? » Si vous répondez : « J'espère y aller. Si tout va bien, j'irai certainement », cela s'appelle parler dans la conscience du *Dhamma*, dans la conscience d'*aniccam*, en tenant compte de la vérité, c'est-à-dire de la nature incertaine et impermanente du monde. Si vous dites : « Oui, absolument, j'y vais demain », et que finalement il y a un empêchement, qu'allez-vous faire ? Le faire savoir à tous ceux à qui vous aviez dit que vous iriez ? C'est ce qui s'appelle dire n'importe quoi.

Tout cela va beaucoup plus loin encore quand la pratique du *Dhamma* s'affine mais, si vous ne vous en rendez pas compte, vous croirez parler juste quand vous parlerez faux et, à chaque mot, vous vous écarterez davantage de la véritable nature des choses tout en croyant, de bonne

foi, être dans le vrai. En termes simples, cela signifie que tout ce que nous disons ou faisons qui engendre la souffrance devrait être clairement vu comme *micchādiṭṭhi*, une erreur et une stupidité.

La plupart des pratiquants du *Dhamma* ne conçoivent pas les choses ainsi. Ils croient que tout ce qui leur plaît est vrai et ils continuent à croire en leur propre vérité. Par exemple, si quelqu'un reçoit un cadeau ou un titre honorifique, que ce soit un objet, une promotion ou de simples paroles de louange, il trouve cela très bien. Il le prend comme une espèce de condition permanente et s'enfle d'orgueil et de prétention. Il ne se demande pas : « Qui suis-je ? Où est cette soi-disant 'bonne chose' pour laquelle on me loue ? D'où vient-elle ? Est-ce que les autres l'ont aussi ? »

Le Bouddha nous a appris à nous comporter de façon naturelle. Si nous ne nous efforçons pas d'approfondir, de méditer et de comprendre cela, la vision erronée des choses demeurera enfouie en nous. Cela signifie que nous pouvons encore nous laisser bernier par la richesse, le rang et la louange. Attention : ces choses-là nous font croire que nous sommes meilleurs qu'avant, nous croyons être « quelqu'un de spécial » et cela entraîne une grande confusion.

En vérité, il n'y a rien de spécial chez les êtres humains. Quoi que nous soyons, cela reste du domaine des apparences. Si nous retirons l'apparent et voyons le transcendant, nous nous apercevons qu'il n'y a rien. Simplement les caractéristiques universelles : la naissance au début, le changement au milieu et la cessation à la fin. Si nous voyons que tout est ainsi, aucun problème ne peut surgir. Si nous comprenons cela, nous serons satisfaits et en paix.

Les problèmes surgissent quand nous pensons comme les cinq ascètes, disciples du Bouddha. Ils suivaient les instructions de leur maître, mais quand celui-ci a changé de pratique, ils n'ont pas compris ce qu'il avait réalisé. Ils ont préféré croire que le Bouddha avait abandonné sa quête et se laissait aller aux plaisirs des sens. À leur place, nous ferions certainement la même chose. Pensez un peu au nombre d'années que les cinq ascètes avaient passées à pratiquer et pourtant ils ont tout compris de travers. Ils n'étaient toujours pas arrivés à maturité.

C'est pourquoi j'insiste en disant de pratiquer, oui, mais de pratiquer en étant attentifs aux résultats de votre pratique, en particulier quand vous vous heurtez à quelque chose ou quelqu'un, quand il y a friction. Quand il

n'y a pas de friction, les choses coulent d'elles-mêmes. Mais quand il y a friction, elles ne coulent pas, vous brandissez votre « moi » et les situations se solidifient en un paquet d'attachements. Il n'y a aucune souplesse.

La plupart des gens ont cette tendance. Ce qu'ils pensaient autrefois, ils continuent à le penser aujourd'hui. Ils refusent de changer, ils ne réfléchissent pas. Ils croient avoir raison, donc ils ne peuvent avoir tort ! Mais voilà, le « tort » est enfoui dans la « raison » même si peu de gens le savent. Vous voulez savoir pourquoi ?

Si vous dites « cela est exact » et quelqu'un d'autre dit le contraire, vous n'allez pas l'accepter, vous allez discuter. Ce qui surgit à ce moment-là, c'est *ditṭhi mana*. *Ditṭhi* signifie « opinions » et *mana* c'est l'attachement. Si nous nous attachons – même à ce qui est exact – et refusons de céder, cela devient erroné. S'accrocher à ce qui est juste, c'est ériger le soi, il n'y a pas de lâcher-prise.

C'est une question qui donne du fil à retordre à beaucoup de gens, mais pas aux vrais pratiquants du *Dhamma* qui sentent combien ce point est important et qui en tiennent compte. Si le problème surgit pendant qu'ils parlent, l'attachement ne tarde pas à apparaître. Peut-être durera-t-il quelque temps, peut-être un jour ou deux, peut-être trois ou quatre mois ou même un an ou deux pour les plus lents. Mais pour les plus rapides, la réaction est instantanée : ils lâchent prise. Ils voient apparaître l'attachement et aussitôt ils lâchent prise, ils forcent le mental à abandonner sur-le-champ.

Il faut que vous parveniez à bien voir ces deux fonctions en action : d'un côté, il y a l'attachement et, de l'autre, celui qui va résister à l'attachement. À chaque impression mentale, portez votre attention sur ces deux fonctions en action. Il y a l'attachement et il y a quelqu'un qui veut empêcher cet attachement. Observez ces deux éléments. Peut-être resterez-vous longtemps attaché avant de lâcher prise.

Réfléchir et pratiquer ainsi constamment permet à l'attachement de perdre de sa force, de s'amenuiser. La vue juste grandit en même temps que la vue erronée diminue. L'attachement faiblit, le non-attachement se renforce. C'est comme cela pour tout le monde. C'est pourquoi j'insiste sur ce point : apprenez à résoudre les problèmes à l'instant même où ils se présentent.



# Table des matières

Les Moines de la Forêt .....	7
La clarté de la vision pénétrante.....	9
Vivre avec un cobra .....	15
Notre véritable demeure .....	19
Comme une eau calme qui coule .....	33
Les Quatre Nobles Vérités .....	47
Transcendance .....	59







## DÉJÀ PARUS

### Enseignements du Refuge

- N° 01 - Ajahn Khemasiri ..... Les Refuges, les préceptes et les instructions de méditation  
N° 02 - Ajahn Suriyo ..... Le Noble Octuple Sentier  
N° 03 - Ajahn Sumedho ..... Entretiens sur le *Dhamma*  
N° 04 - Ajahn Khemasiri ..... Le non-soi  
N° 05 - Ajahn Vajiro ..... La Liberté  
N° 06 - Ajahn Akincano ..... À propos des cinq empêchements  
N° 07 - Ajahn Khemasiri ..... Entrer dans une nouvelle réalité  
N° 08 - Ajahn Sucitto ..... Les *saṅkhārā*

### Textes choisis

- N° 01 - Ajahn Thiradhammo ..... Approfondir sa pratique  
L'art de la méditation  
La joie dans la pratique spirituelle  
N° 02 - Bhikkhu Bodhi ..... Confiance  
Partir des vues pour arriver à la Vision  
Grimper jusqu'au sommet  
de la montagne  
Rencontrer les messagers divins  
N° 03 - Sister Ariya Nani..... L'essence de la vie  
Le jeu des agrégats  
Vivre à l'ombre de *Mettā*  
N° 04 - Bhikkhu Bodhi..... La co-production conditionnée  
N° 05 - Bhikkhu Bodhi ..... Qu'est-il arrivé au *Sangha* monastique ?  
N° 06 - Ajahn Sucitto ..... Incarne l'Esprit  
Discipline  
La mort et l'amitié spirituelle  
Le *kamma* et la méditation  
La pleine conscience de la marche  
*Pūja*  
Au-delà de la limite  
N° 07 - Ajahn Chah ..... Les Moines de la Forêt  
N° 08 - Bhante H. Gunaratana .. La méditation *vipassanā*  
N° 09 - Ajahn Chah ..... No Ajahn Chah  
N° 10 - Ajahn Jayasaro ..... Quelques enseignements

## À PARAÎTRE

### Enseignements du Refuge

Ajahn Candasiri ..... Bonté et Bonheur : les bases  
de la pratique spirituelle

### Textes choisis

Thanissaro Bhikkhu ..... Enseignements 1  
Thanissaro Bhikkhu ..... Enseignements 2  
Ajahn Lee Dhammadharo ..... Conserver le souffle à l'esprit,  
Leçons en *samādhi*

Dépôt légal -





Textes Choisis n°7  
**Les Moines de la Forêt**  
Ajahn Chah

**Les Livrets du Refuge**  
proposent deux 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.

Réalisé et offert pour une distribution gratuite par

**Le Refuge**

370, Chemin de la Fontaine de Fabrègues  
13510 EGUILLES

Tél/fax : 04 42 92 45 28

Courriel : [refugebouddhique@orange.fr](mailto:refugebouddhique@orange.fr)

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