

Les Livrets du Refuge



Quelques Enseignements

Ajahn Jayasaro

Textes Choisis n° 10

Quelques Enseignements

© Les Éditions du Refuge
Première édition - Juin 2009

*« Comme un lac profond
Clair, calme et sans remous,
Le cœur du sage s'éclaircit et s'apaise
En entendant la vérité du Dhamma. »
Dhammapada 82*

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

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

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

Avec notre profonde gratitude envers Ajahn Jayasaro qui a autorisé Le Refuge à publier ces quelques enseignements.

*« Le Don du Dhamma
surpasse tout autre Don. »
Dhammapada 354*

Nos remerciements vont aux personnes et institutions suivantes, dont la générosité a permis l'impression de ces enseignements.

Kingdao Bellair, Vincent Berthelot, Eric, Louis et Maneerat Boucaud, Em-Orn Chanwimaluang, Charatbhand Charutula, Lionel, Philippe et Watanee Cortey-Dumont, Ampaiwan Decharin, Luksamee Kasiwat, Boonthong Kormongkolkul, Bruno, Nicolas et Ratchaneewarn Kraska, Martin et Puangpen Lang, Pissmai Lansalot-Basou, Anchalee Leesavan, Ananda, Chandhana et Claude Le Ninan, Duangta Luckkunaprasit, Ubolphan Merckx, Orasa Paiboon, Sawitree Ryan, Yuwadi Sidejchayabhon, Usanee Singalavanija, Suporn Sirivallop, Jean-Maurice Soulard, Srisalai Suchatvute, Rachada Sukrangsarn, Somchai Sungthong, Chongkonn Supavej, Ratana Wasinrapee, Kessiree Wongchayasilp, Sympathisants laïcs d'Ajahn Jayasaro en Thaïlande.

Notre reconnaissance pour ceux et celles qui ont effectué la relecture de ce Livret.

*« La générosité est la première
des dix perfections. »*

Ajahn Jayasaro



Ajahn Jayasaro est né sur l'île de Wight en 1958. C'est à la Retraite de la Saison des Pluies de 1978 qu'il rejoint en Grande-Bretagne, en tant qu'*anāgarika*, la communauté d'Ajahn Sumedho.

En novembre de la même année il part pour Wat Nong Pah Pong, dans le Nord-Est de la Thaïlande, où il se fait ordonner novice l'année suivante, et *bhikkhu* en 1980, avec le Vénérable Ajahn Chah comme précepteur.

De 1997 à 2001, Ajahn Jayasaro a été l'abbé par intérim de Wat Pah Nanachat. Il vit actuellement dans un ermitage au pied des montagnes de Khao Yai, dans la province de Nakorn Rachasima, dans le district de Pak Chong.

Les Livrets du Refuge

Quelques Enseignements

Ajahn Jayasaro

Traduction de Chandhana Le Ninan, Claude Le Ninan
et Jeanne Schut

Textes Choisis n° 10

La grande évasion

Wat Pah Nanachat, Thaïlande, 10 mai 2000

Traduit de l'anglais par Chandhana et Claude Le Ninan

Lorsque j'étais jeune, j'avais un dessin humoristique favori. Les dessins humoristiques peuvent souvent capter succinctement quelque chose qu'il faudrait beaucoup de temps pour expliquer à l'aide de mots, même si ce dessin-là possédait une bulle. C'était le dessin d'un énorme hangar fermé sur tous les côtés, à l'exception de quelques petites lucarnes. À une extrémité de ce très grand hangar, il y avait une porte et, au-dessus de la porte, il était écrit les mots suivants : « Usine de porc ». En face de la porte, il y avait une longue file bien ordonnée de cochons, certains d'entre eux obèses, qui faisaient la queue devant la porte pour entrer dans l'usine de porc. Ils lisaient des journaux et bavardaient. Tout en haut du dessin, il y avait deux petits cochons qui essayaient héroïquement d'escalader le mur et de sortir par les lucarnes. Un des cochons d'un âge mûr – quelqu'un qui avait probablement mon âge – levait les yeux de son *Wall Street Journal*, voyait ces petits cochons et disait : « Voilà le problème avec la jeune génération de nos jours, ils ne pensent qu'à échapper à la réalité. » Ce qu'il voyait, c'était des petits cochons complètement irresponsables en train de s'échapper par les lucarnes. Mais ce qui peut sembler irresponsable d'un certain point de vue peut paraître tout à fait rationnel et intelligent d'un autre point de vue. Bien sûr, quand on sait ce qu'est le porc, il est peu probable que l'on fasse la queue de manière aussi ordonnée, mais la majorité des gens dans le monde – pour poursuivre la métaphore – sont des cochons qui ne savent pas ce qu'est le porc, et qui ne savent pas où ils vont.

L'attitude bouddhiste consiste toujours à essayer de s'ouvrir et d'intégrer tous les faits, tout ce qui se rapporte à une situation donnée. Ce n'est pas un enseignement qui consiste en un certain nombre de dogmes que l'on doit soit accepter, soit rejeter. On est encouragé à regarder, à reconnaître quelle est notre situation, notre existence en tant qu'êtres humains. Ajahn Chah disait : « Le temps passe vite. Que faites-vous en ce moment même ? Comment menez-vous votre vie ? »

Qu'est-ce qu'une bonne vie ? Nous pouvons regarder différents objets matériels et dire : « Oh, c'est une bonne voiture, c'est une bonne machine, c'est une belle œuvre d'art. » Nous avons un sens de leur qualité. Mais, qu'est-ce qu'une vie de qualité ? Qu'est-ce que cela signifie ? Le Bouddha a désigné *avijjā* (l'ignorance) comme étant la condition primordiale responsable du manque de qualité dans nos vies. L'ignorance ne signifie pas un manque de connaissance en mathématiques, en physique ou en comptabilité. Cela signifie un manque de connaissance des choses telles qu'elles sont, du véritable sens de notre vie humaine. *Vijjā* (la connaissance) signifie avoir un intérêt profond pour notre condition humaine, développer un esprit d'investigation, un esprit qui cherche vraiment à connaître ce qui se passe dans cette vie. Qu'est-ce que ce corps ? Qu'est-ce que cet esprit ? Que sont les sensations ? Que sont les perceptions ? Que sont les pensées ? Que sont les émotions ? Qu'est-ce que la conscience sensorielle ? Où se situe notre individualité ?

L'une des choses qui nous aide à trouver un intérêt dans la vie plutôt que de se laisser aller aveuglément, c'est d'examiner notre condition mortelle. Il existe certains faits très évidents qui sont irréfutables, que nous soyons bouddhistes, chrétiens, chamanistes, druides ou rien du tout. Étant nés, nous vieillissons chaque jour, nous allons faire l'expérience de la vieillesse — si nous ne mourons pas avant — et ensuite nous mourrons. Le maître zen Suzuki Roshi a dit : « La vie est comme un bateau : il quitte le port et, au milieu de l'océan, il coule. » Je dirais que ceci est irréfutable. Dès la naissance et par le processus du vieillissement, la vie humaine évolue vers la vieillesse, la maladie et la mort. Mais le fait est que nous réfléchissons très rarement là-dessus, à moins d'être quelqu'un de très résolu sur le chemin du développement spirituel.

Le fait que nous ne réfléchissions pas à ces choses affecte nos valeurs, affecte nos choix, affecte les choses auxquelles nous portons un

intérêt et ce à quoi nous accordons de la valeur. Les choses que nous aimons et que nous détestons sont conditionnées par le fait que nous refusons de prendre pleinement conscience de notre caractère mortel. Les gens qui connaissent Carlos Castaneda se souviendront que Don Juan dit à Castaneda qu'il agit comme s'il allait vivre un millier d'années. Il oublie qu'il est mortel. Mais c'est en vous souvenant que la mort vous guette à tout instant que vous devenez un guerrier, dont la moindre des actions a du sens et de la dignité. La vie prend tout son sens précisément parce qu'elle peut prendre fin n'importe quel jour, à n'importe quel moment. Ce n'est pas que la vie n'a pas de sens parce que nous sommes mortels. Si nous vivions des centaines ou des milliers d'années, d'où nous viendrait le sentiment d'urgence pour remédier à tout ce qui va mal, pour résoudre nos conflits, nos problèmes d'aliénation ? Mais si nous sommes conscients que la vie est courte, fragile et précieuse, alors nous voyons que nous n'avons pas le temps de nous complaire dans la mauvaise humeur et les émotions négatives, dans les petites jalousies ridicules et les aversions. Lorsque nous oublions notre caractère mortel, que nous oublions notre mort imminente, nous permettons à ces choses de s'emparer complètement de notre esprit, jusqu'à ce que notre sens tout entier de ce qui est important et de ce qui ne l'est pas soit complètement déformé.

Il y a une belle histoire, tirée de la tradition indienne des Commentaires, qui date de deux mille ans, à l'époque du roi Ashoka. Comme beaucoup d'entre vous le savent certainement, le roi Ashoka était un grand guerrier, très cruel, qui remporta de nombreuses victoires, jusqu'à ce qu'il commence à prendre conscience qu'il se fabriquait un très mauvais *kamma* et qu'il décide de prendre un nouveau départ. Il devint un grand empereur bouddhiste et son règne fut empreint d'une grande noblesse, jamais égalée depuis lors. Ses programmes d'aide sociale en faveur des êtres humains et des animaux étaient tout à fait remarquables. Il fit bâtir des lieux de repos pour les voyageurs le long des routes, ainsi que des hôpitaux pour les animaux. Donc, le roi Ashoka fut un dirigeant éclairé (dans le sens commun du terme) et ses sages édits furent inscrits sur « les piliers d'Ashoka », dont certains vestiges sont encore visibles aujourd'hui.

Dans l'histoire qui suit (mais je ne saurais dire dans quelle mesure elle est vraie), son jeune frère était jaloux de son grand pouvoir. Il rêvait qu'un jour il pourrait détenir le pouvoir du roi Ashoka, qui

régnait sur un vaste empire. Il rêvait qu'il pourrait devenir empereur. Ses rêves se multiplièrent au point qu'il commença à envisager de fomenter une sorte de coup d'état. Parfois, il passait devant la salle du trône, qui l'attirait comme un aimant. Il regardait autour de lui pour vérifier qu'on ne le voyait pas et puis allait s'asseoir sur le trône, et imaginait comment ce serait s'il était empereur de toute l'Inde à la place de son frère. Eh bien, comme vous le savez, dans les palais, les murs ont des oreilles. Il y a des espions partout derrière les tentures, et ce comportement ne pouvait donc pas rester ignoré très longtemps. L'empereur Ashoka découvrit bientôt ce qui se tramait. Il fit arrêter son frère et le fit escorter pour une audience. « Tous tes plans ont été découverts et tu seras exécuté dans sept jours. » Son frère sentit ses jambes se dérober sous lui et il implora la clémence. Le roi Ashoka lui dit : « Parce que tu es mon frère, et parce que je suis un empereur compatissant, je vais te laisser satisfaire tes souhaits pendant les sept derniers jours de ta vie. Tu ne te languiras pas dans un donjon infesté de rats en te nourrissant de chapatis et d'eau, mais tu pourras passer tes sept derniers jours avant ton exécution en tant qu'empereur. Je vais aller faire une retraite pour méditer et me reposer un peu. Tu peux prendre mes fonctions. Tu peux être l'empereur pendant sept jours. Simplement, tu ne pourras pas quitter la partie centrale du palais. Il y aura des gardes à toutes les portes et à toutes les entrées, mais à l'intérieur des limites du palais, tout est à toi. Les danseuses attendent dehors ainsi que les joueurs de tambourin, la nourriture est prête ; tout ce que tu désires t'attend. Tout est à toi pour sept jours. »

« C'est le problème avec la jeune génération, de nos jours : ils ne pensent qu'à fuir la réalité. » Donc, le roi Ashoka partit et fit une retraite de sept jours. Après cela, il rentra au palais et son frère fut à nouveau amené en sa présence. « Alors, comment cela s'est-il passé ? Était-ce aussi bien que tu l'avais imaginé ? Cela t'a-t-il fait plaisir ? » Son frère semblait avoir maigri, il était pâle et hagard : « Non... Non... »

« Qu'est-ce qui ne va pas ? Les danseuses ne sont pas belles ? La nourriture n'est pas délicieuse ? Le vin ne pétille pas ? Le pouvoir n'est pas grisant ? » « Non, ce n'est pas ça... » « Alors, qu'est-ce qui n'allait pas ? »

Il dit : « À chaque fois que je commençais à apprécier les choses, je levais les yeux et je voyais un des gardes à l'air farouche avec sa lance et

son épée, debout à une porte ou à une fenêtre. Alors, je me souvenais : « Plus que cinq jours... Plus que quatre jours... Et puis je devrai quitter tout cela et on me coupera la tête. » Le roi dit : « Frère, tu as pris une leçon. L'exécution est annulée. Tu es gracié. »

La morale de l'histoire est évidente : se souvenir de la mort apporte un éclairage totalement nouveau à la complaisance et l'insouciance. Des choses qui avaient semblé si attirantes, si réelles et si désirables auparavant, avaient soudainement perdu leur éclat et, à la lumière d'une mort imminente, n'avaient plus rien de désirable.

Bien que le frère de l'empereur Ashoka se vît gracié de la peine de mort, il ne fut pas gracié de la mort. Sa situation demeura exactement la même. Il aurait très bien pu mourir le même jour d'une autre cause. Il existe tellement de causes de maladie, tellement de façons de mourir. Ce corps que nous transportons avec nous est très fragile, et il est très précieux. Loin de dénigrer l'existence humaine, le Bouddha et ses disciples ont insisté sur la valeur de cette vie humaine, en ce sens que notre capacité à éprouver du plaisir et de la douleur se situe juste au bon niveau pour que la vision intérieure, la compréhension et la sagesse puissent apparaître. Si nous étions nés dans un paradis, ce serait comme résider dans un hôtel cinq étoiles quelque part au bord de la mer – mais même les hôtels cinq étoiles deviennent ennuyeux au bout de quelque temps. Vivre dans un paradis serait comme revivre, encore et encore, le premier jour passé dans un merveilleux lieu de vacances, avec des gens qui s'affairent autour de vous, qui sont à votre service tout le temps – un peu comme un disque rayé : vous revenez sans cesse aux mêmes amis charmants encore et encore et encore et encore – et vous n'en gardez aucun souvenir. C'est à peu près comme cela. Vous trouveriez très difficile de rester assis en supportant l'inconfort de la posture jambes croisées, ou de maintenir un questionnement quelconque à propos du lâcher prise de vos attachements, de vos désirs non-bénéfiques. De façon similaire, un paradis est trop agréable. Avant de vous en rendre compte, les fleurs autour de votre cou auraient commencé à se faner, et les autres *deva* auraient commencé à prendre leurs distances. Eux sauraient ce qui serait en train de se passer. Votre corps commencerait à sentir mauvais, et vous ne feriez plus partie des personnes charmantes. Ensuite, vous vous rendriez compte que vous avez perdu cet état de *deva*, et vous vous retrouveriez dans un endroit beaucoup moins agréable. Un paradis est seulement un *sukha vedanā*, et le plaisir y est

trop intense pour que l'on puisse garder une attitude sage à son sujet. Dans un enfer, la douleur est trop intense pour que l'on puisse y cultiver la paix de l'esprit et la sagesse. Mais le plan humain d'existence est un riche buffet d'émotions, qui peuvent toutes nous enseigner le *Dhamma*, nous enseigner la vérité de l'impermanence, de l'instabilité, de l'insécurité, du non-soi. En tant qu'êtres humains, nous avons la capacité de nous arrêter, de regarder, d'apprendre de nos expériences, et de réaliser la Vérité. Cette vie humaine a une grande valeur. Nous pouvons l'utiliser pour transcender toute la souffrance et le cycle des renaissances tout entier. Nous pouvons montrer notre reconnaissance à cette précieuse vie en accordant beaucoup de soin et d'attention à nos actions, à la manière dont nous agissons envers le monde physique, à la manière dont nous agissons dans l'univers social où nous évoluons, à la manière dont nous utilisons notre esprit et à la manière dont nous utilisons notre faculté de sagesse.

Dans les enseignements du Bouddha, nous avons le triple entraînement de *sīla*, *samādhi* et *paññā* — l'entraînement du comportement, l'entraînement de l'esprit et l'entraînement de la sagesse. C'est une éducation pour notre vie tout entière, quelque chose que nous poursuivons jusqu'à notre dernier souffle. Nous nous efforçons constamment de parler et d'agir d'une manière qui exprime la bonté, la sagesse et la compassion, et de développer ces nobles qualités dans notre cœur.

Les quatre qualités cardinales que le Bouddha nous a enseignées pour que nous les développions dans notre cœur sont appelées les *brahmavihāra*. D'abord, il y a *mettā*, un sens de gentillesse, souhaiter du bien à tous les êtres. *Mettā* ne signifie pas que nous devons aimer tout le monde. Même si nous considérions ceci comme un idéal, je pense qu'il serait très difficile d'éprouver ce sentiment d'amour émotionnel de façon identique envers chacun. Par contre, avoir un sens de bienveillance, souhaiter que tous les êtres soient heureux, cela, c'est quelque chose qui peut être développé. Être capable de retenir le sentiment de ne pas aimer quelqu'un, par exemple, et ne pas s'y accrocher, mais accepter simplement que « c'est ainsi » et que c'est encore une chose envers laquelle nous devons exprimer de la bienveillance. La bienveillance consiste à résister au désir d'écraser, de détruire et de se débarrasser, à avoir de la sollicitude pour tout ce qui vit. C'est une qualité qui anoblit le cœur.

Plus nous comprenons la souffrance, plus nous sommes capables de l'observer et de nous ouvrir à la nature omniprésente de la souffrance, plus *karuṇā* (la compassion) apparaît. La compassion, ce n'est pas vouloir qu'il n'y ait pas de souffrance. La compassion ne considère pas la souffrance comme menaçante ou effrayante. Et ce n'est pas non plus une forme condescendante de pitié. La compassion se manifeste naturellement lorsque l'on prend pleinement conscience du caractère omniprésent de la souffrance dans la vie.

Muditā est la capacité à se réjouir de la bonté et du succès des autres. C'est le contraire de se sentir opprimé, menacé ou outragé par cette bonté. Que ressentez-vous lorsque vous voyez les choses auxquelles vous aspirez dans votre vie exprimées de façon plus parfaite et plus belle par d'autres que par vous-même ? C'est assez naturel d'en être jaloux. Dans un cœur et un esprit non entraînés, c'est très souvent le cas. Mais ce n'est pas obligatoire. Nous pouvons purifier cette forme de réaction et cette mesquinerie de cœur à travers les vertus de *muditā*. Nous pouvons éprouver de la joie en voyant combien il est merveilleux que quelqu'un puisse être si gentil, si sage, si intelligent et qu'il s'exprime si bien. Nous pouvons utiliser ceci comme objet de méditation et voir que les bonnes qualités et les réalisations des autres enrichissent chacun d'entre nous. Elles ne nous diminuent pas, au contraire : grâce à elles, nous sommes enrichis. Lorsque vous pouvez voir cela, alors toutes les petites mesquineries et la jalousie peuvent simplement se dissoudre.

Dans ce contexte, *upekkhā* est « l'équanimité », l'égalité de l'esprit. Nous pouvons la comparer au point mort dans une voiture – avant de changer de vitesse, il faut d'abord passer par le point mort. On peut éprouver le souhait sincère de rendre les gens heureux ou bien de diminuer ou d'éliminer leur souffrance, mais pour une raison ou une autre, ne pas être en mesure de le faire. Il se peut que la situation ne s'y prête pas, ou bien que la personne ne nous respecte pas assez pour suivre nos conseils. Il se peut que nous nous exprimions mal ou que nos efforts soient maladroits lorsque nous voulons apporter notre aide, parce que nous ne choisissons ni le bon moment ni le bon endroit – quoi qu'il en soit, cela ne se fait pas. Lorsque quelqu'un fait preuve d'ingratitude ou de mépris, alors que nous essayons de l'aider, cela peut être très blessant. Dans ces cas-là, nous pouvons demeurer dans l'équanimité, c'est-à-dire reconnaître que nos actions nous appartiennent, que nous sommes « nés » de nos actions et que nous ne pouvons pas libérer les

autres de leur *kamma*. Par contre, nous pouvons rester prêts à les aider si la situation évolue : lorsque nous serons dans une position où nous pourrions faire quelque chose de positif, nous le ferons. Mais dans une situation où agir ne ferait qu'empirer les choses, nous pouvons demeurer en paix avec nous-mêmes dans l'équanimité. Ce n'est pas une indifférence passive, consistant à dire : « D'accord, si tu vois les choses ainsi, suis ta voie, et moi, je suivrai la mienne. » C'est plutôt admettre humblement qu'à ce moment-là nous ne pouvons rien faire. Mais il y a une vigilance, une bienveillance et une générosité fondamentale du cœur qui est prête à faire le sacrifice et à faire ce qu'il faudra faire lorsque cela pourra être bien fait, pour le bénéfice et le bonheur de toutes les personnes concernées.

Parfois, les bouddhistes sont accusés d'être trop passifs : « Ils se trouvent au cœur de situations incroyablement injustes, entourés de souffrance et tout ce qu'ils font, c'est simplement rester assis les yeux fermés à se dire : « Que tous les êtres soient heureux ! » Ils pensent que cela suffit, qu'ils ont fait ce qu'il fallait faire. Je trouve que dire cela est injuste pour plusieurs raisons. D'abord, je pense qu'il ne faut pas nier le pouvoir du type d'activité que ce point de vue critique. Les bonnes intentions et ce type de méditation ont une influence incroyable. On m'a dit que maintenant, en Californie, certaines compagnies d'assurance réduisent le montant des primes d'assurance santé si vous pouvez prouver que quelqu'un priera pour vous lorsque vous tomberez malade. Il y a des institutions prestigieuses qui ont prouvé que cela a véritablement un effet, même si vous ne savez pas que quelqu'un prie pour vous.

En dehors du fait que le pouvoir de l'esprit en concentration est très tangible et qu'il est maintenant de plus en plus reconnu, la critique est de plus mal fondée parce qu'elle repose sur une étude plutôt superficielle des enseignements du Bouddha. Ceux-ci sont très souvent présentés de façon erronée parce qu'ils sont sortis de leur contexte, alors que ses enseignements ont toujours été donnés par rapport à un contexte donné.

Il existe un autre groupe de *dhamma* qui est en corrélation avec ces quatre qualités intérieures : ce sont les façons dont ces qualités intérieures s'expriment dans le monde. La première est la qualité de *dāna* (le don) – donner des choses matérielles, partager sa richesse ou quoi que ce soit que l'on possède. En tant que laïc, on a peut-être de l'argent et des biens que l'on peut partager avec ceux qui souffrent et qui

sont moins aisés. En tant que moines, nous ne possédons pas grand-chose à partager, mais, au sein de notre communauté, lorsque des choses nous sont offertes, nous les partageons entre nous. C'est l'intention de donner et de partager qui est importante. Il y a aussi le don du pardon envers ceux qui nous ont fait du mal, intentionnellement ou non, franchement ou derrière notre dos, c'est-à-dire être disposés à abandonner tout sens de rancune ou de négativité que nous ressentons. Et lorsque nous leur pardonnons, alors ils nous pardonneront. Je pense qu'il s'agit là d'une vérité vraiment profonde dont nous pouvons faire l'expérience.

Nous offrons aussi notre savoir, les habiletés que nous avons acquises, les choses que nous avons étudiées et apprises qui peuvent être bénéfiques aux autres. Nous ne les gardons pas pour nous-mêmes. « Je sais toutes ces choses que les autres ne savent pas. Cela fait vingt ans que je suis moine. Je ne vais les enseigner à personne afin de pouvoir maintenir ma position au sommet de l'échelle. » Si je pensais ainsi, je serais quelqu'un d'assez horrible, non ? Le Bouddha lui-même a dit : « Ma main n'est pas fermée, mon poing n'est pas fermé. Je partage avec vous tout ce que je sais pouvoir vous être bénéfique. » La forme de don la plus élevée est le don du *Dhamma*, le don de la compréhension des manières de vaincre les souillures et de développer des qualités bénéfiques pour réaliser la Vérité. Voici donc la première qualité : *dāna*.

La seconde qualité est *piyavācā* (les paroles aimantes) : des paroles qui sont agréables à écouter, qui sont un trésor, qui vont droit au cœur, qui sont aimables, gentilles, à propos, véridiques et sages ; des mots que les gens apprécient et dont ils se souviennent. C'est merveilleux si quelqu'un vient vers vous et dit : « Vous souvenez-vous lorsque vous m'avez dit cela il y a trois ans ? Je n'ai jamais oublié ce que vous avez dit ce jour-là. C'était tellement important pour moi. » Peut-être avez-vous déjà fait l'expérience de cela. C'est *piyavācā*, les paroles qui viennent du cœur et qui s'adressent au cœur, qui sont à propos et bien pesées, pleines d'amitié bienveillante et accompagnées du souhait que la personne qui les entend en tire profit.

Atthacariyā est le service social : les bonnes actions, le fait d'exprimer sa bonne volonté vis-à-vis d'une communauté, de faire des choses sans qu'il soit nécessaire qu'on nous le demande. C'est voir qu'il y a quelque chose à faire et le faire discrètement, sans que quiconque ait besoin de le savoir. Ne pas rechercher les compliments, ne pas chercher la reconnaissance, mais simplement éprouver de la joie de faire

quelque chose qui sera bénéfique pour le groupe, ou bénéfique pour la communauté, pour la famille, pour le monastère, ou quoi que ce soit d'autre. Il n'y a pas besoin que ce soit quelque chose d'héroïque. Cela peut être de toutes petites actions, très serviables, très attentionnées. Ce sont les gouttes, le « goutte à goutte » grâce auquel cette jarre des qualités bénéfiques, de bonté et de gentillesse se remplit, tout simplement en cherchant à faire, d'instant en instant, ce qui est sain, gentil et utile. C'est ainsi que l'esprit est purifié.

La dernière de ces qualités est *sama ata*, se conduire d'une manière correcte et appropriée dans toute communauté. Les choses qui constituent des obstacles à cela sont ce sens d'orgueil (*atimāna*) qui consiste à penser que l'on sait tout : « J'en ai oublié plus à ce sujet que tu n'en sauras jamais. » On se croit supérieur. On croit que l'on a raison et que tous les autres ont tort ; que l'on sait absolument tout et qu'ils ne savent rien. Ceci constitue un obstacle à l'harmonie, à la cohésion sociale et à une atmosphère saine au sein d'une communauté. Et puis il y a l'orgueil ordinaire (*māna*) : « Je vaudrais autant que toi. Pour qui te prends-tu pour me dire ce que je dois faire ? Nous sommes tous égaux ! » C'est le fait de s'attacher à ce genre de sentiment. Ou bien encore : « Je suis incapable de rien faire. N'importe qui est meilleur que moi. Je n'ose pas faire quoi que ce soit que les autres puissent voir, parce qu'ils se moqueraient de moi. Je suis un cas désespéré. » C'est encore une autre forme d'orgueil. Donc, il y a des formes d'orgueil de supériorité, d'égalité ou d'infériorité, qui nous empêchent de nous comporter comme des membres à part entière de notre société. Nous lâchons prise de ces idées de qui nous sommes, d'être quelque chose en particulier, de : « Je suis ceci. » et « Je suis cela. » Nous voyons qu'elles reposent sur une manière erronée de voir les choses. Pouvez-vous réellement montrer une quelconque qualité particulière, un quelconque trait de caractère et dire : « Voilà ce que je suis vraiment. » ? Lorsque nous faisons une pause et que nous examinons les choses en profondeur, nous voyons que : « Je suis vraiment un cas désespéré. », « Je suis vraiment formidable. », « Voilà ce que je suis vraiment dans mon essence. », « Je suis ceci. », « Je suis cela. » – toutes ces choses ne sont que des conventions.

Dans le bouddhisme, nous pratiquons afin de mettre en harmonie l'être intérieur et l'être extérieur. À l'intérieur, on développe l'amour bienveillant, la compassion, la joie altruiste et l'équanimité. Ces qualités s'expriment ensuite extérieurement sous forme de bonnes actions et de

gentillesse, par des paroles aimables, dans le service aux autres ; et également par une égalité dans la manière de s'exprimer, ainsi que par un comportement approprié en fonction des personnes avec qui nous nous trouvons et des situations que nous rencontrons. Nous sommes guidés par la sensibilité envers ce qui est approprié, correct et vrai, au lieu de réagir aux conditions et à de fausses idées à propos de qui nous sommes, et à la manière dont nous aimerions être perçus.

La foi

Monastère Abhayagiri, États-Unis, 30 octobre 2004

Traduit de l'anglais par Chandhana et Claude Le Ninan

Je suis très heureux d'avoir l'occasion de vous offrir ce soir en tant que *dāna* quelques enseignements sur le *Dhamma*. Offrir, donner, partager est quelque chose qui fait que notre vie vaut la peine d'être vécue. En tant que moines bouddhistes, nous n'avons pas de dons matériels à partager avec les autres, mais nous avons notre savoir, notre expérience de la pratique des enseignements du bouddhisme, que nous pouvons partager avec les autres et leur offrir. Et c'est l'une des choses qui rend la vie en tant que moine bouddhiste si épanouissante. Je donne la grande majorité de mes enseignements sur le *Dhamma* en langue thaïe, et il est très rare que j'aie l'occasion de parler en anglais, ces temps-ci en particulier, étant donné que depuis deux ou trois années, je vis seul et je n'enseigne plus pour la communauté monastique de Wat Pah Nanachat, comme je l'ai fait pendant un certain nombre d'années. C'est donc une chose très agréable pour moi d'avoir cette occasion.

J'aimerais vous dire aujourd'hui quelques mots à propos de la foi, parce que c'est un des principes centraux de l'enseignement du bouddhisme. Cependant, bien que nous utilisions le mot « foi » pour traduire le terme pāli *saddhā*, certains aspects de *saddhā* diffèrent toutefois de la signification du terme « foi » tel qu'il est généralement compris dans les systèmes théistes. Si nous considérons l'enseignement du bouddhisme comme un tout – si certains d'entre vous ont déjà étudié les *Sutta* ou bien si vous avez déjà entendu des enseignements sur le *Dhamma* – vous avez sans aucun doute observé que les enseignements

sont très souvent regroupés sous la forme de deux éléments de ceci, trois éléments de cela, quatre éléments de ceci, et ainsi de suite. Et bien entendu, une raison évidente à cela est que cela rend plus facile la mémorisation des enseignements et leur application dans la vie quotidienne. Mais il faut également faire observer que les enseignements du bouddhisme sont structurés ainsi parce que cela reflète les relations qui existent entre les différents *dhamma*, ou entre les différents enseignements, et cela permet aussi de souligner l'importance qu'il y a à étudier et à pratiquer ces enseignements dans leur contexte, et à ne pas les prendre de façon isolée. Si nous observons une liste non structurée des vertus bouddhistes et que nous la comparons avec une liste non structurée des vertus dans d'autres religions ou même avec les listes d'autres systèmes philosophiques, il se peut que nous trouvions beaucoup d'éléments de correspondance. Maintenant, cela peut s'avérer très utile pour des rencontres entre différentes confessions, mais en termes de notre pratique elle-même, ce qui rend les enseignements du bouddhisme uniques, du moins de mon point de vue, c'est la sagesse inégalée avec laquelle le Bouddha a été capable d'expliquer, de clarifier la manière dont ces différents éléments de la vie spirituelle doivent fonctionner ensemble.

Un exemple qui vient immédiatement à l'esprit est celui des *brahmavihāra*. Nous avons *mettā*, *karuṇā*, *muditā*, *upekkhā*. *Mettā* : l'amitié bienveillante, *karuṇā* : la compassion, *muditā* : la joie altruiste et *upekkhā* : l'équanimité. Maintenant, bien que l'on parle beaucoup plus de *mettā* que des autres qualités, à l'exception possible de la compassion dans l'enseignement bouddhiste, si nous essayons de pratiquer l'un de ces *brahmavihāra* sans comprendre quelle relation il entretient avec les trois autres, alors nous ne pratiquerons pas correctement. Et ce qui est le plus important ici, c'est le quatrième de ces *brahmavihāra*, *upekkhā*, qui est la faculté de la sagesse. C'est le représentant de l'entraînement à la sagesse dans ce groupe particulier d'enseignements. Et ici, l'équanimité signifie cette égalité d'esprit qui résulte d'une réflexion sur la loi du *kamma*. Et en particulier le fait que nous sommes les héritiers de nos actions, qu'elles impliquent notre corps, nos paroles ou notre esprit. Donc, il se peut que nous souhaitions que les autres soient heureux, et il se peut que nous souhaitions aider les autres à être libres de la souffrance, mais souvent nous sommes frustrés, et il se peut que cela soit dû à un manque de capacité de notre part pour

communiquer avec la personne, à un manque de confiance dans cette personne, ou à un trait de caractère auto-destructeur de la personne que nous essayons d'aider, et ainsi de suite. Et nous nous rendons compte que nos efforts pour rendre les autres plus heureux, ou pour diminuer leur souffrance n'ont pas le résultat que nous souhaitons. Maintenant, sans la qualité de *upekkhā*, il est très facile de se décourager, de sentir que rien ne va, ou de nous sentir coupables ou de ne pas très bien savoir ce que nous devons faire ensuite, ou encore de nous sentir blessés et offensés parce que la personne concernée ne reconnaît pas nos bonnes intentions. Toutes sortes d'états mentaux désagréables et non-bénéfiques peuvent résulter d'une aspiration très noble. Lorsque nous contrebalançons cela avec *upekkhā*, et que *upekkhā* sous-tend ces efforts pour développer le bonheur et diminuer la souffrance, nous nous rendons compte que dans certaines situations, l'héritage karmique d'une personne ne lui permet pas de bénéficier de notre aide. Cela ne signifie pas que nous devons nous détourner d'elle, mais simplement que nous devons reconnaître que ce n'est ni le moment ni le lieu approprié. Nous ne sommes pas dans une position qui nous permet d'apporter notre aide de la manière dont nous aimerions le faire. Donc, *upekkhā* nous permet de rester en quelque sorte au point mort, jusqu'à ce qu'éventuellement les causes et les conditions changent d'une façon telle que nous puissions apporter notre aide. Donc, je propose ceci comme un exemple d'un groupe de *dhamma* que nous pouvons mettre en pratique correctement, efficacement, seulement lorsque nous étudions ces quatre *dhamma* ensemble.

Maintenant, pour en revenir à la qualité de la foi. La foi n'est pas une vertu à laquelle nous accordons la même primauté que dans les religions théistes. Elle est considérée comme une faculté, quelque chose qui peut être cultivé, qui peut être développé, qui peut décliner, qui peut disparaître. Et c'est une faculté qui doit être pratiquée parallèlement à d'autres facultés. Et c'est un *dhamma* dont on peut tester l'authenticité en examinant les autres *dhamma* auxquels il est associé. Et si ces autres *dhamma* ne se développent pas de façon adéquate, alors nous pouvons en conclure qu'en fait nous ne cultivons pas la foi que nous croyons cultiver, ou bien que nous ne la cultivons pas correctement.

Donc, il y a le groupe des cinq facultés, les facultés spirituelles, qui sont parfois appelées les cinq forces. Nous avons *saddhā* ou la foi, puis *virīya* ou l'effort héroïque, et ensuite *sati* ou l'attention, *samādhi* – l'unification de l'esprit en un seul point, la stabilité de l'esprit, et enfin

la sagesse. Maintenant, si nous souhaitons définir l'idée bouddhique de la foi, alors nous pouvons dire que la foi, c'est cette confiance, cette croyance qui nous conduit à pratiquer le type d'effort héroïque, qui permet de développer l'attention, qui conduit au *samādhi*, qui donne la sagesse nécessaire à la libération. Donc, si nous examinons notre vie et que nous n'y trouvons pas beaucoup de sagesse, pas beaucoup de concentration, pas beaucoup d'attention, pas beaucoup d'effort, alors nous pouvons dire qu'il existe aussi un problème sur le plan de la foi. Alors, ceci constitue une façon d'examiner ce groupe comme un tout intégré, et cela nous permet de nous orienter parmi les enseignements, et de nous donner une idée de la mesure dans laquelle nous sommes sur la bonne voie.

Maintenant, la foi elle-même est souvent mentionnée dans les enseignements du bouddhisme en même temps qu'un autre mot qui n'est pas aussi connu, et qui est *pasāda*. En thaï, nous le traduisons par *kwam luam sai*. Je ne me souviens pas de la traduction habituelle en anglais, mais je peux expliquer ce que cela signifie. C'est une sorte de rayonnement de l'esprit. Vous pouvez le voir de façon extrêmement frappante chez les gens dont la foi est très forte, chez quelqu'un qui « est né à nouveau » dans une religion donnée. Cette sorte d'éclat que ces personnes ont, qui est très attirant et très puissant. C'est là la qualité de *pasāda*, du moins si on la considère de façon neutre, et pas nécessairement d'un point de vue bouddhique. Mais la qualité de la foi est accompagnée de *pasāda* parce que la foi est ce qui clarifie. Dans les Commentaires, la comparaison qui est souvent utilisée pour expliquer la nature de *saddhā*, la foi, est celle d'un joyau magique qui apparaît dans la mythologie indienne ancienne. Et le pouvoir de ce joyau était tel que si vous étiez en voyage et que vous trouviez de l'eau boueuse, et que vous souhaitiez en boire, il vous suffisait de placer le joyau dans l'eau, et toutes les particules de boue se déposaient au fond, laissant l'eau au-dessus claire et propre à la consommation. Et cette comparaison est utilisée à propos de la foi, car une fois que l'on a développé la foi ou la confiance en quelque chose, notre voie devient claire. C'est de cette façon que l'on peut aller au-delà de l'incertitude et de l'ambiguïté, et des : « Dois-je faire ceci ou dois-je faire cela, ou bien dois-je faire les deux choses, ou bien aucune ? »

Et c'est parce que c'est une façon de vivre tellement désagréable qu'il y a cette forte envie de satisfaire cette impression d'un manque de direction et d'incertitude en croyant à quelque chose. Et je pense qu'il est important d'être conscient de ce désir de croire, de croire sans être trop difficile à propos de ce à quoi l'on croit. Parce que souvent, c'est la croyance elle-même plutôt que l'objet de la croyance qui constitue le refuge face à la douleur et à la souffrance existentielles. Il existe autour de nous des systèmes de croyances bizarres : en Thaïlande, je suis une fois entré dans une maison à la campagne, qui avait été construite autour d'une termitière, parce que les propriétaires de la maison vénéraient des esprits dont ils pensaient qu'ils résidaient à l'intérieur de la termitière. Et alors on peut se demander : « Comment des gens peuvent-ils croire en une chose pareille ? » Ma réponse est que c'est très simple : les gens peuvent croire absolument en n'importe quoi s'ils le désirent suffisamment. Les gens croient en certaines choses non parce qu'elles sont par nature raisonnables ou nécessairement logiques, mais parce qu'ils veulent croire à quelque chose. Cela suffit largement. Et une fois que les gens ont fait cet acte de foi, alors cela leur apporte un sens de calme et de stabilité dans la vie, en particulier s'il existe un groupe de croyants, et qu'ils peuvent limiter leurs fréquentations, leurs relations sociales aux gens qui partagent le même type de croyance qu'eux. Vous pouvez alors faire l'expérience d'une certaine forme de bonheur dans la vie.

Maintenant, c'est une chose que le Bouddha a reconnue et acceptée. Mais dans le bouddhisme, à chaque fois que le mot *saddhā* apparaît dans les enseignements, il est toujours, à chaque fois, accompagné du mot *paññā*, ou sagesse. Et on nous encourage à tester notre foi et à examiner les choses, à ne pas accepter quelque chose dont on a eu connaissance par oui-dire, ou bien parce que cela se trouve dans un livre sacré, mais à prendre cette chose comme hypothèse de travail. Maintenant, pourquoi ceci est-il particulièrement possible et applicable dans le cas du *Buddha Dhamma* ? C'est à cause de la nature unique des objets de la foi.

Il existe deux objets principaux de foi : premièrement l'Éveil du Bouddha, et deuxièmement la loi du *kamma*. Examinons tout d'abord l'Éveil du Bouddha. Pourquoi est-ce si important ? Pourquoi cela constitue-t-il un élément central dans la vie d'un bouddhiste, qu'il ou elle soit membre d'un ordre monastique ou laïc ? La raison est notre conviction que le Bouddha a fait l'expérience de l'Éveil en tant qu'être

humain. Le Bouddha a vécu jusqu'à l'âge de quatre-vingts ans, et avant de mourir, il a eu la dysenterie, il a souffert physiquement, et ensuite il est mort. Son corps est mort comme n'importe quel autre corps humain. Et il a toujours été très clair sur le fait qu'il n'était pas un dieu ou Dieu, mais quelqu'un qui avait fait l'expérience directe de la vérité des choses, quelqu'un qui cherchait à expliquer ce qui est au-delà du langage à travers le langage, afin d'aider les autres êtres humains à réaliser cette même vérité. Donc, à travers l'Éveil, il a fait la preuve de la capacité, de la possibilité de l'Éveil. À travers son Éveil, il a prouvé que les êtres humains possèdent la capacité de réaliser l'Éveil. Il a fait l'expérience de l'Éveil en tant que représentant de la race humaine, prouvant ainsi le potentiel pour l'Éveil de tous les êtres humains.

Maintenant, nous pouvons accepter cela comme une croyance fondamentale, et il doit en être ainsi, n'est-ce pas ? Parce que nous ne pouvons pas réellement prouver ici et maintenant ce qui s'est produit il y a deux mille cinq cents ans sous un arbre de Bodhi en Inde. Mais si nous sommes prêts à accepter ceci de confiance, si nous sommes disposés à croire en ceci, alors il n'est pas possible de seulement considérer ceci comme une croyance en un événement historique, sans changer notre manière de vivre. Faire cela équivaldrait à un manque complet d'intégrité. Parce que la croyance en l'Éveil du Bouddha signifie croire que les êtres humains ont la possibilité d'atteindre l'Éveil, ce qui signifie que nous avons nous-mêmes la possibilité d'atteindre l'Éveil. Donc, la croyance en l'Éveil du Bouddha, qui est le pilier fondamental de la foi dans le *Buddha sāsana*, signifie que nous croyons fondamentalement et très profondément en notre propre capacité à réaliser l'Éveil.

Le fait que nous pouvons abandonner les *dhamma* non-bénéfiques, que nous pouvons développer des *dhamma* bénéfiques, que nous pouvons purifier notre esprit. La cessation complète et intégrale de la souffrance, la cessation complète et intégrale de ses causes, du désir, de la haine et de l'illusion sont possibles. Et si nous croyons véritablement cela, alors il faut que nous fournissions l'effort approprié, n'est-ce pas ? Si vous croyez qu'il existe une fin à la souffrance, que vous êtes capable, que vous possédez le potentiel de réaliser la fin de la souffrance à travers la manière dont vous menez votre vie, à travers la manière dont vous vous conduisez envers le monde physique, à travers la manière dont vous vous conduisez socialement, la manière dont vous pensez, la manière dont vous êtes en contact avec votre monde intérieur de pensées et

d'émotions, et dont vous en faites l'expérience, la manière dont vous évaluez les systèmes, la manière dont vous regardez les choses, la manière dont vous considérez les choses, et ainsi de suite. Si vous pouvez faire quelque chose, et que vous avez la capacité de le faire, et que vous considérez qu'en fin de compte c'est quelque chose de très utile à faire, alors il me semble qu'il n'existe pas d'autre choix possible. Cet effort héroïque, ou *virīya*, est nécessaire, ce *virīya* qui conduit à l'attention, à un type d'attention qui calme l'esprit et le rend clair, qui stabilise l'esprit, qui rend l'esprit à la fois ferme et malléable. L'esprit qui s'intéresse à la nature des choses, qui est fasciné par elle, par la manière dont notre corps est, par la manière dont notre esprit est, par la manière dont le monde est, qui s'intéresse à notre vie, qui s'intéresse à apprendre de nos expériences, de chaque moment de nos expériences, pas seulement des expériences que nous aimons, mais aussi de celles que nous n'aimons pas. Donc, la foi dans le *Buddha sāsaṇa*, la foi dans l'Éveil du Bouddha, c'est la foi dans le potentiel pour l'Éveil chez l'être humain, la foi dans notre propre potentiel d'Éveil, et la foi que non seulement cela peut être fait – que non seulement nous pouvons nous libérer de la souffrance, et réaliser le bonheur ultime – mais que nous devrions le faire, et que nous devrions le faire immédiatement. Je pense que c'est la seule conclusion que l'on peut tirer de l'examen des enseignements du Bouddha lorsque ce consentement apparaît. Donc, l'effort juste dont nous avons besoin, maintenant, est ce que j'appelle l'effort héroïque, parce que l'étymologie du mot constitue, je pense, une réflexion précieuse, parce qu'elle dépasse la distinction entre pratique monastique et pratique laïque.

La définition de l'Effort Juste, *sammā vāyāma*, qui est un synonyme de *virīya*, commence avec l'effort pour prendre soin de l'esprit et le protéger, pour empêcher les *dhamma* non-bénéfiques qui ne sont pas encore apparus d'apparaître. Et comme nos facultés spirituelles sont encore immatures et qu'elles sont incapables d'empêcher les *dhamma* non-bénéfiques d'apparaître de temps en temps, alors nous avons aussi besoin de l'effort pour pouvoir éradiquer et lâcher prise de ces *dhamma* non-bénéfiques qui sont apparus. De façon similaire, nous avons besoin de faire des efforts dans notre vie, que nous vivions dans un monastère ou que nous fassions une retraite, que nous soyons chez nous ou encore sur notre lieu de travail, afin d'apprendre à être suffisamment habiles pour faire éclore les *dhamma* bénéfiques qui ne sont pas encore

apparus. Et pour ceux qui sont déjà apparus, nous devons chercher des moyens habiles afin de les développer, de les nourrir. Encore une fois, ceci repose sur l'idée que notre vie est essentiellement quelque chose de dynamique, que notre vie est un verbe plutôt qu'un nom. Le fait que les choses apparaissent et disparaissent toutes, tout le temps. Et que nous avons la capacité de pouvoir reconnaître les différents processus causaux et de pratiquer de telle manière que nous puissions développer au maximum les *dhamma* bénéfiques et réduire le plus possible les *dhamma* non-bénéfiques. Dans certaines situations, nous devons reconnaître qu'il y a certaines choses que nous devons simplement accepter, que nous n'avons ni le pouvoir ni la possibilité de faire quoi que ce soit à leur sujet, et donc concentrer notre énergie sur les choses à propos desquelles nous pouvons faire quelque chose. Et *saddhā*, ou la foi, est ce qui donne l'élan émotionnel pour pratiquer de cette manière, régulièrement.

Une autre manière de parler de *saddhā*, si nous trouvons qu'il est trop difficile de parler de croyance, consiste à voir la valeur de quelque chose. C'est la raison pour laquelle la foi est importante lorsque nous méditons. Pourquoi ? Parce que vous devez voir la valeur d'être présent lorsque vous inspirez et vous devez voir la valeur d'être présent lorsque vous expirez. Vous devez croire qu'être attentif à votre respiration est en fin de compte plus significatif, plus utile et plus favorable pour réaliser un bonheur plus grand, que de permettre à votre esprit de vagabonder vers d'autres choses. Maintenant, si vous avez cette croyance ferme, que vous avez développée et que vous avez cultivée, que l'attention à la respiration peut conduire l'esprit à la libération vis-à-vis des empêchements, au *samādhi* et à la sagesse, et que c'est la voie de la pratique suivie par le Bouddha lui-même et par de nombreux grands êtres éveillés au cours des deux mille cinq cents dernières années. C'est une pratique qui marche vraiment. Elle marche vraiment pour moi. Vous pensez cela, vous réfléchissez à cela, et vous développez cette force émotionnelle qui est la force de *saddhā*. Vous développez ceci consciemment comme l'un des outils que vous pouvez utiliser pour entraîner votre esprit. Si vous avez vraiment cette forte confiance et cette forte croyance dans la valeur et l'importance d'*ānāpānasati* pour votre vie, alors je dirai que c'est beaucoup plus facile que si vous ne faites qu'essayer, ou que si vous ne vous appliquez pas vraiment à réfléchir à ce sujet de cette manière, car vous avez ce sens

d'engagement envers quelque chose, grâce au pouvoir émotionnel de la foi. Donc, nous faisons usage de notre faculté critique, de notre intelligence sur le plan discursif afin de cultiver l'émotion spirituelle de la foi avec l'aide de l'attention. Donc, c'est quelque chose qui est gouverné, guidé par la sagesse, et que l'on exerce jusqu'à ce que l'on arrive au type d'effort juste et équilibré.

Donc, lorsque nous nous trouvons confrontés à n'importe quelle sorte de situation, une situation qui constitue un défi, plutôt que de penser : « Je ne veux pas avoir affaire à ceci. » ou bien être déprimé parce qu'on se trouve dans cette situation, ou bien peut-être être enivré par cette situation particulière si elle est agréable, nous devons concentrer notre esprit sur les questions suivantes : « De quels *dhamma* non-bénéfiques dois-je protéger mon esprit dans cette sorte de situation ? Quels *dhamma* non-bénéfiques sont apparus dans mon esprit dans une telle situation auparavant ? Je sais par exemple que précédemment, dans une situation semblable, je me suis énervé ou je me suis irrité. » Maintenant, garder cela à l'esprit vous aide à maintenir votre esprit dans une disposition correcte vis-à-vis de l'expérience à venir. Ou si des *dhamma* non-bénéfiques sont déjà apparus. Et pour le côté positif des choses, vous vous demandez : « Dans cette situation, en faisant ce type de travail et en ayant ce type de relations, quels *dhamma* bénéfiques vais-je pouvoir développer ? » Donc, si vous vous rendez à une réunion, vous savez que ce n'est évidemment pas le moment d'observer votre inspiration ou votre expiration. C'est le moment d'écouter et de vous exprimer. Donc, vous avez la possibilité de développer la qualité d'écoute sans juger, d'écouter avec empathie, compréhension, compassion. Vous avez l'occasion de développer la capacité à reconnaître le moment et le lieu opportuns pour vous exprimer. Vous avez l'occasion d'observer les manifestations de l'orgueil, les manifestations de l'attachement aux vues et aux opinions. Vous avez l'occasion de développer la Parole Juste, la manière de parler d'un sage.

Comment parle un sage ? Ses paroles sont vraies, bénéfiques pour ceux qui les écoutent, elles sont dites en lieu et moment opportuns, prononcées avec *mettā* et bienveillance envers ceux qui les écoutent, et prononcées avec gentillesse et de façon polie. Ce sont là les cinq éléments des paroles d'un sage. Vous vous dites : « Bon, voilà maintenant une occasion, grâce à cette réunion, de développer la manière de parler d'un sage. Comment mes paroles peuvent-elles constituer un trésor ?

Comment faut-il que je parle pour que des êtres sages admirent mes paroles ou manifestent leur appréciation ? » Une des qualités d'une personne qui est entrée dans le courant est qu'il ou elle possède *sīla*, la conduite morale qui est appelée *ariya kantha sīla*, ce qui signifie « accepté et loué par les êtres nobles. » Donc, voilà nos critères. Les critères de la société dans laquelle nous vivons, les critères des gens sur notre lieu de travail ou de la culture dans laquelle nous vivons généralement peuvent changer sans cesse, et ils ne peuvent pas constituer un refuge. Nous sommes conscients de ces critères, mais en même temps, nous possédons le refuge des *ariya*, les êtres nobles. Nous passons en revue nos actions et nos paroles à la fin de la journée, et nous nous demandons : si un maître éveillé comme Ajahn Chah avait connaissance de tout ce que nous avons fait et de tout ce que nous avons dit aujourd'hui, y aurait-il quelque chose à propos de quoi nous nous sentirions embarrassés, ou que nous ne voudrions pas qu'il sache ? Et si vous pouvez revenir sur vos paroles et vous dire : « Si je devais rencontrer un grand maître qui a réalisé l'Éveil, et si je devais lui dire en détail tout ce que j'ai dit et fait aujourd'hui, je suis absolument certain qu'il ne trouverait rien à critiquer. » Alors, cela donne à l'esprit un tel sens d'élévation, de clarté, de luminosité et de bonheur, que l'esprit est prêt à se plonger dans des états de méditation plus profonds et à développer plus avant le *Dhamma*. Donc, cette foi dans la Voie, la foi dans l'efficacité de la Voie, la foi dans l'importance qu'il y a à consacrer chaque moment de la journée à la Voie, voilà la manière dont la foi se manifeste. Elle se manifeste dans la manière dont vous vivez votre vie. Pas à travers ce que vous croyez, pas à travers ce que sont les articles de votre foi, mais à travers ce que vous faites chaque jour. Comment parlez-vous à votre épouse ? Comment parlez-vous à vos enfants ? Comment parlez-vous à votre chef ou à vos employés ? À quoi pensez-vous ? À quoi rêvez-vous ? Que faites-vous avec votre esprit sur le plan quotidien ? Comment développez-vous cette habileté à orienter votre esprit dans des directions bénéfiques ?

Vous devez développer certaines habiletés, par exemple la capacité à réfléchir aux aspects non attirants du corps humain. Lorsque l'on vit dans le monde, les sensations sexuelles peuvent apparaître facilement. Même si vous êtes marié et que vous êtes heureux en mariage, cela ne signifie pas nécessairement que vous n'éprouvez jamais aucune attirance pour quelqu'un d'autre. Et donc, pour préserver votre *sīla*, vous avez besoin

d'avoir certains outils à votre disposition. Et l'un d'entre eux est la capacité, lorsque vous êtes suffisamment attentif pour reconnaître qu'un sentiment d'attirance inapproprié est en train d'apparaître, à l'extirper ou à vous en retirer, tout comme lorsque vous réfléchissez à l'aspect non attirant du corps humain, afin de mettre fin à cela en toute conscience et de façon claire. De façon similaire, si la négativité, la colère apparaissent, vous avez ce pouvoir, cette facilité et cette familiarité avec *mettābhāvanā* qui vous permet de gérer ce problème. Et il faut vraiment que ces choses soient disponibles ici même, à portée de main. Cela ne signifie pas que vous faites un peu de *mettābhāvanā* pendant une retraite, de temps en temps. Cela signifie que cela fait partie de votre vie. Cela doit devenir une partie de la manière dont vous utilisez votre esprit dans la vie quotidienne. Vous avez une connaissance tellement intime de ce sens de *mettā*, que lorsque la colère apparaît, il est tout de suite là. Vous l'utilisez pour résoudre ce problème.

Et le troisième est la réflexion sur la mort et sur le caractère inévitable de la mort, ainsi que sur l'incertitude du moment où elle va survenir. C'est un outil merveilleux pour traiter la paresse, et ce : « Je n'ai pas assez de temps pour méditer, ou j'ai trop de choses à faire. Lorsque j'aurai terminé ceci, lorsque j'aurai terminé cela, alors je me consacrerai réellement, vraiment à la pratique. Lorsqu'il n'y aura plus de vagues sur la mer, alors je m'y baignerai. » Mais qui donc a une vie qui ressemble à une mer sans vagues ? Même les moines, je pense, ne diraient pas une chose pareille. Donc, vous savez que vous devez le faire tout de suite. Donc, lorsque vous avez cette foi, il y a une autre qualité, qui en pali s'exprime par un très beau mot : *sacca anurakkha*, qui signifie « prendre soin de la vérité. »

Maintenant, le Bouddha a établi une distinction très nette entre la foi et la vérité. Et il a dit qu'en ce qui concerne tout ce dont vous n'avez pas encore réalisé la vérité par vous-même, vous devriez admettre humblement qu'il s'agit de foi, ou que c'est une croyance. Et ne pas confondre l'intensité de la foi avec la vérité de ce en quoi vous croyez. C'est tellement courant, n'est-ce pas ?

« — Je crois.

« — Pourquoi croyez-vous ?

« — Parce que c'est vrai.

« — Comment savez-vous que c'est vrai ?

« — Parce que je crois. »

Je crois parce que c'est vrai, et c'est vrai parce que je crois. Le Bouddha a fait remarquer qu'il est tout à fait possible qu'une croyance très forte apparaisse à propos de choses qui ne sont pas vraies. Le fait qu'une croyance soit intense et irrésistible ne signifie pas forcément qu'elle soit authentique. Donc, quelle est l'attitude des bouddhistes à propos de choses telles que les paradis et les enfers ? Croyez-vous au paradis et à l'enfer ? Est-il obligatoire d'y croire ? Eh bien tout d'abord, nous devons nous rappeler que le bouddhisme n'est pas un système de croyances. Personne ne va être catalogué comme hérétique et traité en conséquence s'il dit qu'il ne croit pas aux différents paradis et enfers. Le Bouddha voulait que nous examinions les preuves, et qu'ensuite nous décidions de croire, ou de ne pas croire. Et à moins que nous n'ayons vraiment un souvenir direct de nos existences passées, alors nous devons humblement accepter que la croyance dans la renaissance et dans les autres plans d'existence soit simplement une croyance. Et cela suffit. Voilà la manière dont vous prenez soin de la vérité. Vous vous dites humblement : « Je crois, je ne sais pas si cela existe, mais je crois en la renaissance, je crois dans les différents plans d'existence. »

Pourquoi ? Parce que le Bouddha a dit que toutes les choses qu'il connaissait étaient comme les feuilles dans la forêt, mais que les choses qu'il enseignait étaient comme les feuilles qu'il tenait dans sa main. Et les feuilles qu'il tenait dans sa main sont ce que nous appelons le *Tipiṭaka* ou les *Sutta* et le *Vinaya*. » Et les *Sutta* sont pleins, absolument pleins, d'enseignements concernant la renaissance et les autres plans d'existence. Or, s'il s'agissait de choses que nous pouvons simplement ignorer, le Bouddha ne les aurait pas incluses dans sa poignée de feuilles. Mais elles sont vraiment là. Elles ne sont pas simplement ajoutées à la fin de ce *Sutta*-ci et de ce *Sutta*-là. Elles se trouvent au cœur même de nombreux *Sutta*. Et le Bouddha a dit avant de mourir : « Je ne veux pas désigner quelqu'un comme mon successeur, mais je vous demande de considérer le *Dhamma* et le *Vinaya* comme mes représentants. » C'est pour cette raison que les *Sutta* et le *Vinaya* ont été préservés avec autant de soin et de dévotion par le *Saṅgha* pendant ces deux mille cinq cents dernières années. Parce que c'est là où les enseignements du Bouddha se trouvent, c'est là que le Bouddha lui-même réside. C'est donc la raison pour laquelle nous accordons beaucoup d'importance aux enseignements du Bouddha que l'on trouve en particulier dans les *Sutta*.

Même si certains peuvent considérer qu'il y a eu une certaine part d'interpolation de la part des générations ultérieures, je pense que le sentiment d'entendre une seule et même voix à travers tous les *Sutta* et tous les différents *Nikāya* est très fort, et que les différences sont vraiment mineures, comparées au sens d'unité et de cohérence que l'on y trouve. Pour cette raison, je pense que le nombre élevé de références à la renaissance et aux différents plans d'existence dans le *Tipiṭaka* constitue une base digne de confiance pour avoir foi en l'existence de ces plans d'existence, pour les bouddhistes qui n'en ont pas fait l'expérience directe.

J'ajouterais aussi à cela la mémoire de vies précédentes chez des moines et des nonnes qui ont développé des niveaux élevés de *samādhi*, au niveau du quatrième *jhāna*, et qui peuvent se souvenir de nombreuses vies passées. Ainsi que la mémoire spontanée de vies passées, particulièrement parmi des enfants de deux, trois ou quatre ans, et également les souvenirs de vies passées sous hypnose. Comme personnellement je n'ai pas de souvenirs directs de vies passées, je ne peux pas dire que c'est vrai. Pour moi, il est plus important de prendre soin de la vérité. Mais j'éprouve une foi très forte en raison des enseignements du Seigneur Bouddha ou dans le *Tipiṭaka*. À cause du témoignage de méditants qui ont atteint des niveaux élevés. À cause des preuves de souvenirs spontanés de vies passées chez des enfants, ou sous hypnose. Donc, sur ce point, en tant que bouddhistes, vous voyez que nous pouvons dire : « Je ne sais pas, mais j'ai la foi à cause de ceci, de ceci et de ceci. » Et alors, vous pouvez écouter des gens qui appartiennent à d'autres confessions, des gens qui ne sont pas d'accord avec cela, n'est-ce pas ? Vous vous dites que si chacun pouvait avoir le même point de départ : « Je ne sais pas, mais c'est ce à quoi je crois. », ce monde pourrait être un endroit beaucoup plus paisible.

Vous savez, si les chrétiens fondamentalistes ou les musulmans fondamentalistes, ou encore les hindous fondamentalistes se rassemblaient et disaient : « Je ne sais pas non plus, mais c'est ce en quoi je crois. Et je le crois à cause de ceci. », nous pourrions ainsi avoir une forme d'unité mondiale de gens religieux qui acceptent humblement qu'ils ne savent pas vraiment ce dont ils parlent, mais qui ont la foi. Donc, la foi ne constitue pas un problème tant que vous êtes préoccupé par la vérité. Tant que vous ne confondez pas la foi et la vérité, vous voyez ? Cette vision, qui est fondamentale à tous les enseignements du

bouddhisme est quelque chose que nous, en tant que bouddhistes, pouvons offrir au monde, parce que je pense que c'est la sagesse qui fait défaut au monde en ce moment, à un moment où les gens considèrent que l'intensité de l'émotion religieuse est quelque chose de tout puissant, qui justifie toutes sortes de choses horribles. Ici en Amérique, il semble que la foi soit considérée en elle-même comme une marque de vertu. Vous êtes bon parce que vous croyez intensément en quelque chose. Vous êtes quelqu'un à qui l'on peut faire confiance. Croyez-moi, je vous dis la vérité (rires...).

Donc, comment les bouddhistes considèrent-ils la croyance ? Nous considérons la croyance comme une faculté qui apparaît et qui disparaît dans l'esprit humain. C'est une faculté, et si vous examinez les causes et les conditions de la foi et les raisons de la foi, alors vous pouvez développer votre foi. Si votre foi est faible et que vous êtes intelligent et suffisamment motivé pour nourrir les causes et les conditions, alors cette foi peut se développer. Si vous les négligez, alors votre foi déclinera. Il ne s'agit pas d'une partie stable de ce que vous êtes : « J'ai la foi, elle m'appartient. » C'est quelque chose qui apparaît et qui disparaît, quelque chose dont vous devez prendre soin, quelque chose que vous devez développer jusqu'à ce que cela devienne un *indriya*, une faculté spirituelle, jusqu'à ce que cela devienne un *bala*, une force de votre esprit, la force de la foi gouvernée par la faculté de la sagesse, qui mène à l'effort et à l'attention. Alors, vous avez la foi dans les enseignements, mais vous avez également la foi dans votre capacité à pratiquer les enseignements. Et votre capacité à réaliser le fruit des enseignements. C'est le *sandiṭṭhika Dhamma*. C'est quelque chose qui peut être pratiqué. La vérité de la pratique peut être réalisée. Vous pouvez faire cela.

Lorsque vous examinez votre pratique, si vous vous fixez un niveau d'exigence trop élevé, et que vous pensez : « Bien, je pratique déjà depuis tellement longtemps, et pourtant je ne peux toujours pas atteindre l'état de *jhāna*. » Ou bien : « Je ne peux pas être attentif tout le temps, et je me mets en colère et je perds mon attention si souvent. », cela peut être vraiment décourageant. Donc, essayez de voir que cette évaluation même de votre pratique, la manière dont vous évaluez votre pratique, fait partie de la pratique. Nous devons aussi être intelligents en ce qui concerne la manière dont nous observons notre pratique, ceci de la façon la plus constructive possible. Si vous adoptez

un point de vue trop restrictif, vous pouvez alors avoir l'impression de n'aboutir nulle part. Mais si vous vous ouvrez, et que vous examinez certaines de ces qualités de gentillesse, de patience et de compréhension vis-à-vis des difficultés des autres, et que vous vous consacrez à mener une vie morale en observant les préceptes – ces choses qui, dans la vie quotidienne, peuvent ne pas sembler être de grandes réalisations spirituelles, mais qui à long terme ont une signification importante – vous pouvez sentir que la foi et l'inspiration apparaissent. La pratique se développe graduellement. La continuité et la persévérance dans la pratique sont ce qui est le plus efficace. Un maître a dit que la pratique du *Dhamma* ne peut pas être comparée au fait de sortir en plein orage, mais à celui de marcher à travers le brouillard. Progressivement, vous devenez tout mouillé, sans vraiment vous en rendre compte. Si vous pratiquez correctement, et que vous avez la foi que : « Oui, c'est ainsi, c'est la voie de la pratique. », et vous savez qu'il ne faut pas s'inquiéter tout le temps, comme un enfant à l'arrière d'une voiture qui demande : « Est-ce qu'on est déjà arrivé ? Est-ce qu'on est déjà arrivé ? » Continuez à avancer, pas à pas. Vous êtes certain que c'est la Voie, et bien que vous ne considérez rien comme acquis, vous disposez de plusieurs moyens pour vérifier que vous êtes bien sur cette Voie. Vous apprenez comment stimuler ce sens de fierté et de joie : « Ouais, je suis absolument certain que si je continue simplement à faire ceci, que cela me prenne encore un jour, ou un mois, ou une année, ou une vie, ou dix vies, je réussirai. Je n'ai rien d'autre à faire, et finalement je n'ai pas le choix. » Telle est la force de la foi. Elle conduit à l'effort et elle conduit à l'endurance patiente, dont le Bouddha a dit qu'elle est l'incinérateur suprême des souillures.

L'effort

Wat Pah Nanachat, Thaïlande, 1997

Traduit de l'anglais par Chandhana et Claude Le Ninan

Je suis certain que le mot *Theravāda* est familier à chacun d'entre nous. C'est le terme habituel que nous utilisons pour nous référer à cette école de bouddhisme à laquelle nous prêtons allégeance. Mais ce n'est pas le seul terme qui est utilisé. En dehors des termes *Theravāda*, *vāda* ou enseignements des *Thera*, ou encore enseignements des anciens, on y fait également référence en tant que *viriyavāda* c'est-à-dire l'enseignement de l'effort, et en tant que *vibhajjavāda*, l'enseignement de l'analyse. Les termes *viriyavāda* et *vibhajjavāda* font référence à deux caractéristiques majeures des enseignements.

Ce soir, alors que nous venons juste de commencer une retraite de trois mois, le *vassa*, la retraite de la saison des pluies, il est habituel de pratiquer en fournissant beaucoup d'efforts, particulièrement en ce qui concerne *bhāvanā* ou la pratique de la méditation. Et donc, il me paraît opportun de parler un peu de *viriya*, de parler du rôle de l'effort dans notre pratique. Cette nécessité de l'effort, et sa grande valeur, peuvent sembler aller de soi pour beaucoup d'entre nous, mais comme nous l'avons récemment entendu dire, certaines traditions spirituelles considèrent que ce n'est pas du tout une bonne chose. À vrai dire, quelques-unes d'entre elles la critiquent vigoureusement. Elles disent que l'effort, plutôt que d'être un facteur qui conduit à la libération, constitue en fait l'obstacle principal à sa réalisation. Donc, il ne s'agit pas de l'un de ces sujets à propos desquels nous pouvons adopter une position libérale et consensuelle, mais nous disons d'emblée à ce sujet – pour reprendre l'expression du Bouddha : nous poussons le rugissement

du lion — et nous disons : « Non, nous ne sommes pas d'accord avec cela. » Le Bouddha lui-même a insisté encore et encore sur l'importance de l'effort. Il apparaît dans de très nombreuses listes du *Dhamma* : les *iddhipāda*, les forces et les facultés spirituelles, et ainsi de suite. Dans notre propre tradition, la tradition de la forêt, depuis l'époque de Luang Puh Mun et Luang Puh Sao, si nous lisons leurs biographies, nous entendons des maîtres parler de leur pratique. Et ce qui nous frappe avec beaucoup de force, c'est, je crois, le niveau d'effort concerté qu'ils ont consacré à leur pratique pendant de nombreuses années. Pas seulement pendant une retraite de temps en temps ou même pendant un *pansah*¹ ou deux *pansah*, mais pendant de très, très nombreuses années. Et cette constance dans l'effort est certainement une des raisons principales pour lesquelles ils ont été capables de percer. En vérité, les lire ou entendre parler d'eux est quelque chose qui peut être parfois intimidant, ou au minimum nous faire sentir le fossé qui existe entre cette sorte d'effort et celui que nous fournissons. Cette concentration sur une chose unique, cette détermination, cette obsession, si vous voulez, est quelque chose d'absolument nécessaire afin de rassembler toute l'énergie de l'esprit, rassembler tout ce qui est nécessaire pour briser la carapace de l'ignorance. Luang Poh Chah a souvent insisté sur le fait que l'effort n'est pas directement lié à la posture, ou qu'il n'est pas un résultat de celle-ci. Rester assis ou bien marcher pendant plusieurs heures par jour, ou durant toute la journée et la nuit, est propice à l'apparition de l'effort, mais cela ne constitue pas l'effort en tant que tel. En d'autres termes, ce qui fait que l'effort est produit ou non, c'est l'attitude de l'esprit. C'est un facteur mental plutôt qu'un facteur physique, et l'on peut passer plusieurs heures par jour à simplement rester assis les jambes croisées et les yeux clos, ou à aller et venir sans qu'aucun effort ne soit présent, au moins dans le sens spirituel, parce que l'on est principalement concerné par le maintien de la posture. Adopter une posture de méditation et laisser ensuite l'esprit errer à sa guise, ou lui permettre de s'enfoncer dans la paresse et l'endormissement ou encore prendre plaisir dans des pensées sensuelles ou des pensées malveillantes, ou bien le laisser s'empêtrer parmi les doutes, cela, ce n'est pas fournir un effort.

Traditionnellement, on explique qu'il y a quatre types principaux d'efforts. Il y a l'effort de la retenue, l'effort de l'abandon, l'effort du

¹ *Pansah* : (thaï, du pāli *vassa*) retraite de la saison des pluies.

développement, et l'effort de prendre soin, ou l'accroissement et le développement.

Le premier type d'effort, l'effort de la retenue, est l'effort pour empêcher les *dhamma* non-bénéfiques qui ne sont pas encore apparus, d'apparaître. Donc, cela peut signifier les *dhamma* non-bénéfiques qui ne sont jamais apparus, mais également les *dhamma* non-bénéfiques qui sont apparus dans le passé, mais qui ne nous causent peut-être pas de problèmes en ce moment même. Le premier effort est l'effort pour empêcher ces souillures d'apparaître dans notre esprit. Nous devons trouver des moyens habiles pour empêcher notre esprit d'être submergé ou emporté par des pensées non-bénéfiques. Ceci peut être accompli de plusieurs manières : à travers l'intention de nous retenir de prononcer des paroles non-bénéfiques, à travers ce que nous pouvons appeler la force de la volonté ou l'autodiscipline, à travers la capacité à supporter les expériences désagréables de la vie, à ne pas permettre à l'esprit de se saisir de ce qui est agréable et d'en faire toute une histoire, ou de le rejeter et de réagir face à ce qui est désagréable. En contrôlant notre regard ou en prenant soin, en prenant soin de ce que nous voyons, entendons, sentons. En prenant soin de notre langue, de notre corps, de notre esprit, en surveillant les portes des sens. Nous devons faire cela parce qu'habituellement ces états mentaux non-bénéfiques prennent le contrôle de notre esprit à travers une réaction stupide vis-à-vis des données sensorielles. Et ceci inclut les formes, les sons, les odeurs, les goûts, les objets tangibles et les pensées qui apparaissent dans l'esprit. Donc, l'effort pour empêcher les *dhamma* non-bénéfiques d'apparaître ou de prendre le contrôle de l'esprit constitue l'effort de la retenue. Et dans certains cas, cela signifie se maintenir à l'écart de ces stimuli auxquels, nous en sommes conscients, nous n'avons pas encore la force de résister. Cela requiert une attitude humble, qui survient lorsque nous nous rendons compte que certains types de débordements sensoriels sont tout simplement trop agréables ou tout simplement trop désagréables pour que nous puissions leur résister. Donc, à ce stade, nous nous tenons à l'écart. Il se peut que, dans le futur, notre esprit soit assez fort et résistant pour nous permettre de faire l'expérience de ces débordements sensoriels sans que nous y réagissions, mais pour le moment ce n'est pas le cas. Donc, connaître, se connaître, connaître sa capacité, connaître la force de son esprit, tout cela constitue une des caractéristiques de la personne sage ou du sage.

L'effort de la retenue, c'est-à-dire la retenue des sens, est couronné de succès lorsque l'on y adhère complètement. Lorsque nous voyons clairement les conséquences désagréables ou indésirables du manque de retenue et les conséquences désirables et salutaires de la retenue. Et en fait, ce principe s'applique à tous les types d'abandon et de développement. La faculté de la sagesse qui voit, ce que nous appelons *kun* et *tod*², qui voit les désavantages, les inconvénients, la souffrance inhérente à un type particulier d'activité, et le bénéfice qu'il y a à s'en abstenir. C'est le moyen par lequel nous pouvons obtenir l'ascendant et le soutien émotionnels qui nous aident à accepter intellectuellement le fait qu'il est souhaitable d'agir d'une certaine manière. Donc, si nous ne possédons pas suffisamment ce type de compréhension sage, nous pouvons ne pas être disposés à pratiquer la retenue des sens parce que nous sentons qu'il nous manque quelque chose, que nous nous appauvrissons à cause de ce manque, ou peut-être pensons-nous que nous sommes lâches, ou que nous fuyons, ou encore que nous ne faisons pas face à la vie et à ses multiples splendeurs. Mais c'est à travers une compréhension claire de ce que nous faisons que nous protégeons notre esprit. Une comparaison ancienne dit que l'esprit est comme une blessure ouverte. C'est comme lorsque vous vous rendez au marché, vous devez couvrir la blessure afin d'empêcher qu'elle ne soit infectée. De la même manière, dans le monde des objets sensoriels, vous devez couvrir la blessure de l'esprit avec le pansement de la retenue. Donc, cela signifie ne pas permettre à l'esprit ou aux yeux d'aller là où ils veulent aller. Il y a là une certaine tension, n'est-ce pas ? Et ce type de tension, de friction, ne constitue pas une indication que vous faites quelque chose de travers. Au contraire, cela signifie que vous êtes en train de faire quelque chose correctement. Aller contre les habitudes mondaines que nous avons accumulées pendant longtemps va inévitablement provoquer une certaine dose de tension. Mais lorsque l'on sait cela, alors on n'y réagit pas ou l'on n'en fait pas toute une histoire. Tout va bien. C'est tolérable. Cela en vaut la peine à long terme. Nous ne permettons plus aux oreilles de s'attarder sur des sons agréables, de s'y complaire, et nous faisons la même chose pour le nez et les odeurs, la langue et les saveurs, le corps et les sensations physiques, l'esprit et les pensées, les idées, les souvenirs, l'imagination, les fantasmes. C'est comme cela que nous fournissons un effort. Donc, ce type d'effort est nécessaire à tout

² *Kun, tod* : (thaï) du pāli *guna, dosa* : vertu, défaut.

moment et dans toutes les postures. Pas seulement pendant les périodes de méditation formelle, mais également pendant la marche, le travail, lorsque nous effectuons nos tâches quotidiennes, lorsque nous parlons avec les autres, lorsque nous faisons tout ce que nous pouvons être appelés à faire au cours d'une journée. Il est nécessaire de fournir ce type d'effort, c'est-à-dire l'effort pour empêcher les états mentaux non-bénéfiques qui ne sont pas encore apparus, d'apparaître. Essayer de maintenir l'esprit dans un état normal équilibré, c'est maintenir l'équilibre de l'esprit.

Mais comme nous ne réussissons pas toujours à le faire, nous avons besoin du deuxième type d'effort : l'effort pour abandonner les états non-bénéfiques qui sont déjà apparus. Nous avons récemment étudié des *Sutta* dans lesquels le Bouddha parle de la pratique en relation avec *micchā saṅkappa* ou l'erreur, la pensée erronée, l'intention erronée. Observez comme le langage qu'il utilise est vigoureux. Il nous enseigne qu'il ne faut pas tolérer, ne serait-ce même qu'un instant, de telles pensées, mais qu'il faut les expulser, les éliminer, les détruire. Il a utilisé des mots très forts afin de nous impressionner vraiment. Parce que ces états mentaux, c'est-à-dire la complaisance vis-à-vis des pensées sensuelles, des pensées malveillantes, des pensées cruelles envers les autres, et l'envie de leur faire du mal, constituent un poison. Et de la même manière que vous ne voudriez pas boire même une seule goutte de poison, ou que vous ne voudriez pas laisser un cobra à votre contact même un seul instant, de la même manière vous devez avoir cette sorte d'alacrité, cette sorte d'empressement, pour rejeter ce type de fabrication ou de prolifération mentale, et ne pas vous y associer, ne serait-ce qu'un seul instant. Il est évident qu'on ne peut pas toujours empêcher une pensée non-bénéfique d'apparaître dans l'esprit, mais nous devons faire l'effort de l'abandonner dès qu'elle apparaît. Et, à mesure que nous maintenons notre pratique de l'attention et que nous essayons de maintenir une forme de continuité tout au long de la journée, cette attention se renforce. Nous pouvons alors atteindre un stade où la pensée, l'émotion et l'attention relative à celles-ci apparaissent simultanément. Au moment même où quelque chose apparaît, l'attention est immédiatement présente. C'est comme lorsqu'une souris sort de son trou : le chat bondit dessus immédiatement. C'est de ce type d'acuité de l'attention dont nous avons besoin. L'attention est présente, là, face au trou dans le mur, et quoi qu'il puisse

en sortir, elle est prête à bondir dessus. Elle connaît tout ce qui peut apparaître dans l'esprit. Donc, ce n'est pas simplement l'acuité, la clarté et la dextérité de l'attention qui sont importantes, mais également la volonté d'être attentif et la volonté d'abandonner.

Parfois, nous avons la capacité d'abandonner quelque chose. Mais nous ne le faisons pas parce que nous manquons de *hiri ottappa*, ou à cause d'un souhait malsain de tout simplement abandonner la pratique, et de tout simplement nous complaire dans quelque chose dont nous connaissons la nature destructrice. Faire précisément les choses que nous savons qu'il ne faut pas faire, cela constitue une grave erreur. Il peut y avoir un conflit interne : une partie de nous souhaite vraiment abandonner les choses non-bénéfiques, et une autre partie ne le souhaite pas. Et cela, c'est le côté obscur des choses, et c'est seulement lorsque vous y faites face, que vous l'acceptez et que vous le reconnaissez, que vous pouvez le gérer. Habituellement, nous tendons à être divisés en ce qui concerne notre recherche de la libération. Il y a une part de nous-mêmes qui continue à préférer la sécurité des barreaux, des fenêtres et du cadenas sur la porte. Il y a une certaine part de nous-mêmes qui préférerait se contenter simplement de décorer joliment la cellule de prison, plutôt que de véritablement en sortir. En fait, le Bouddha nous a donné la clé, mais nous avons peut-être un peu peur de ce que nous allons trouver lorsque nous sortirons de l'autre côté. Donc, ce type d'effort qui repose sur la volonté, le désir, l'empressement à fournir un effort, et ensuite le fait de fournir l'effort lui-même, est précédé par la volonté de fournir un effort, et par la compréhension de la raison pour laquelle il faut le fournir. Vous voyez, si vous êtes toujours en train de tergiverser, il se peut que vous décidiez que l'effort n'est pas la meilleure des choses, que vous pouvez vous passer complètement d'effort, qu'il faut laisser les choses suivre leur cours. Mais dans ce cas, le cours des choses vous conduira probablement à un endroit malsain, humide et marécageux. Et donc, vous ne pourrez jamais atteindre l'état de clarté qui résulte de l'abandon des choses qui entraînent l'esprit en direction de l'obscurité.

Le troisième type d'effort est l'effort du développement. C'est *bhāvanā*. Le mot *bhāvanā* possède une signification très profonde et sa traduction par méditation n'est pas vraiment satisfaisante. Dans ce contexte, il désigne de façon très claire l'ensemble du processus de développement des qualités bénéfiques. Les qualités bénéfiques sont les

qualités qui conduisent à la liberté, la sagesse, la compassion, la pureté de cœur, et qui sont orientées vers elles. Et ce type de développement se produit à plusieurs niveaux différents, au niveau de *dāna*, du don, au niveau du partage, lorsque l'on travaille afin d'éliminer progressivement l'avidité, le désir de posséder et l'avarice. Au niveau des préceptes, l'effort pour se retenir d'agir à partir de certaines intentions joue un rôle central pour empêcher les *dhamma* non-bénéfiques qui ne sont pas encore apparus d'apparaître. Mais en même temps, le fait d'observer les préceptes permet également l'émergence de bonnes qualités. Et je pense que ceux d'entre vous qui observent les préceptes depuis un certain temps auront remarqué l'aspect magique et passionnant de cette pratique prosaïque qui consiste par exemple à ne tuer aucun être vivant, même ceux que nous trouvons menaçants, ceux qui peuvent constituer un danger pour nous. Mais à travers cet effort constant de retenue, nous réalisons également quelque chose de positif, parce que, étant donné que nous ne leur donnons pas de suite, nos intentions agressives commencent à s'atrophier et à disparaître. Elles sont remplacées par des qualités positives, particulièrement celle de *mettā* et de l'amitié bienveillante, et nous éprouvons spontanément un grand sens d'affection, d'amour et de bienveillance envers les êtres sensibles. Donc, observer les préceptes peut également être considéré comme faisant partie de l'effort pour développer des qualités positives.

Mais c'est dans la pratique de la méditation que ce type d'effort est le plus évident. C'est là où *vitakka*, *vicāra*, *pīti*, *sukha*, *ekaggatā*, les facteurs de *jhāna*, se développent le plus directement. L'attention, la claire compréhension, toutes ces qualités se développent directement à travers la méditation. À mesure que l'esprit devient plus calme, et qu'il réalise un état de paix dans lequel les souillures n'apparaissent pas, au moins temporairement, nous pouvons avoir une vue claire de ces souillures, les voir comme des souillures, et voir la beauté et la noblesse de l'esprit d'où elles sont absentes. À mesure que l'esprit devient plus calme et plus clair, il commence à voir les choses comme elles sont, il commence à développer une forme d'appréciation pour ce qui est bon et noble en lui et dans l'esprit des autres. Et à mesure que les qualités grossières de l'esprit sont progressivement abandonnées, les qualités de l'esprit plus raffinées, plus subtiles, sont développées. Donc, je dirais que pratiquer la méditation et fournir un effort sont deux actes inséparables. Dans le *Satipaṭṭhāna Sutta*, le texte dit que dans chacune

des quatre fondations de l'attention, trois qualités sont présentes : *atapi sampajañña* et *sati*. Ici, *atapi* est un synonyme de *virīya* ou *sammā vāyāma*. Nous avons donc l'effort, la compréhension claire et l'attention. Ce sont les éléments constitutifs de la pratique de l'attention à chaque niveau. À chaque fois que l'Effort Juste est perdu, alors l'objet de la méditation tend à se perdre. La paresse et l'endormissement ou l'un des autres obstacles peuvent s'emparer de l'esprit. C'est seulement lorsque l'effort a conduit l'esprit à un état qui se trouve au-delà des obstacles que l'on rencontre un processus automatique dans lequel l'effort pour faire quelque chose n'est plus nécessaire. *Vitakka* et *vicāra* disparaissent. Et l'esprit ne dépend plus de ce type d'effort. Mais ce qui demeure, au moins pendant un certain temps, c'est l'effort pour connaître. Mais en ce qui concerne l'étape causale, l'effort pour se concentrer, l'effort pour conduire l'esprit vers un état paisible, qui se caractérise à la fois par la clarté et la conscience, est absolument essentiel.

Et puis, il y a l'effort, l'effort final pour prendre soin, pour conserver, pour empêcher la disparition des *dhamma* bénéfiques qui ont été développés, et les mener plus loin. Un des sujets auxquels les manuels de méditation accordent une grande importance, c'est prendre soin du *samādhinimitta*. Cela consiste à prendre soin de l'état de calme, ou des progrès que nous avons réalisés. Il s'agit de ne pas lui permettre de se dissiper par manque de vigilance, à cause du bavardage ou d'autres choses. Il s'agit de prendre soin des qualités bénéfiques de l'esprit que nous avons développées à travers la pratique. Jusqu'à ce que l'on atteigne le stade de celui qui est entré dans le courant, tous les *dhamma* bénéfiques et non-bénéfiques sont fluides. Ils peuvent changer. Ils peuvent croître et décroître. Et il est possible de développer un très bon *samādhi*, de supprimer les obstacles, de développer *jhāna*, la méditation, d'avoir beaucoup de visions pénétrantes à propos des enseignements du Bouddha, mais si on n'a pas atteint l'étape de celui qui est entré dans le courant, alors tout cela peut disparaître. Tout peut s'effondrer, et vous pouvez vous retrouver presque au point de départ, au moins cela y ressemble, même si ce n'est pas tout à fait exact. Donc, le Bouddha nous presse constamment de ne pas manquer de vigilance, parce que les bonnes qualités que nous avons développées ne sont pas quelque chose de certain. Il a dit qu'il ne fallait jamais se contenter des *dhamma* bénéfiques que nous avons atteints. Même *mettā*, la gentillesse

et la compassion que vous avez développées peuvent dégénérer. Parfois, vous pouvez vous retrouver avec un type d'esprit dur, sec, mauvais. Souvenez-vous constamment que les états de méditation que vous avez développés, les bonnes qualités que vous pouvez observer en vous-même, peuvent décliner, que tout cela peut changer. Cela n'est pas à vous, ce n'est pas votre bien, ce n'est pas à l'abri dans une banque. Il reste encore du travail à faire. Quant à ce qui a été développé, vous en êtes conscients, vous pouvez *anumodanā*, l'apprécier, vous pouvez apprécier la bonté dans votre esprit, mais vous devez vous rendre compte qu'il faut en prendre soin, que cela a besoin d'être surveillé, d'être protégé, d'être conservé. Et ceci constitue un autre type d'effort que vous devez fournir.

Donc, pendant ce *pansah*, ces trois mois, c'est le moment de s'attaquer véritablement aux choses sérieuses en matière d'effort. Je me souviens, quand j'étais un jeune moine, qu'à la fin des réunions, Ajahn Chah avait l'habitude de dire : « Bon, cela suffit, maintenant, retournez à vos huttes et fournissez un effort au cours de votre pratique. » Considérez l'effort selon les termes de ces quatre catégories et vous verrez qu'il est indépendant de la posture. Il est évident que rester assis, marcher et la pratique formelle constituent habituellement les postures les plus propices pour fournir un effort, mais ce n'est pas la même chose que fournir l'effort lui-même. Et quelle que soit la situation, quoi que vous fassiez, vous avez toujours la possibilité de fournir un de ces quatre types d'efforts. L'effort pour abandonner, l'effort pour protéger l'esprit, pour ne pas permettre aux *dhamma* non-bénéfiques de se faufiler furtivement dans l'esprit et d'en prendre le contrôle. L'effort pour abandonner ces tendances non-bénéfiques qui sont apparues. Très rapidement, avec promptitude, vous faites quelque chose à ce sujet. Il ne s'agit pas de rester assis là en étant conscient d'un état mental non-bénéfique. « Mmm : un désir sexuel ! Mmm : quel beau fantasme ! » Agissez avec sagesse ! Et puis, il y a cette bonne et bénéfique ambition de ne pas se contenter des résultats de sa pratique ou des bonnes qualités que nous avons déjà développées. Nous devons chercher à développer de plus en plus les bonnes qualités que nous observons chez nos maîtres, chercher à imiter les grands *arahant*. Donc, ce désir n'est pas nécessairement un désir non-bénéfique. Lorsque l'on y réfléchit de façon intelligente, cela devient une énergie bénéfique. Il s'agit d'apprécier ces bonnes qualités que nous avons développées.

Anumodanā votre bonté. Soyez fier de ce que vous avez accompli dans votre vie en tant que *samaṇa*, ou en tant que pratiquant bouddhiste. Et prenez soin de ce que vous avez accompli.

La constance, la continuité, la fermeté sont vraiment la clé du succès. Beaucoup d'entre nous ont l'habitude, vous savez, de s'impliquer avec énergie pendant une certaine période. Nous faisons cela de façon un peu trop hâtive, un peu trop vivement, et puis il y a une réaction et nous passons à l'autre extrême, et nous avons le sentiment que nous méritons de nous reposer ou de nous détendre. Et cette sorte d'alternance entre le travail et les vacances, cette dichotomie ou cette dynamique est quelque chose qui peut apparaître très facilement : vous évaluez l'importance que vous accordez à votre travail et vous pratiquez sérieusement pendant un certain temps. Ensuite, vous avez le sentiment que vous méritez de vous reposer. Ajahn Chah avait l'habitude de taquiner les moines qui restaient debout toute la nuit le jour de l'observance de *wan phra*³. Il disait que certains moines, considérant qu'ils ne vont pas dormir la nuit à venir, pensent qu'ils ont besoin d'une bonne sieste avant, pour se préparer. Le jour d'après, ils trouvent une raison pour justifier une autre longue sieste étant donné qu'ils n'ont pas dormi, et après cela ils s'offrent une bonne nuit de sommeil pour récupérer le temps perdu. Donc, en fin de compte, ils consacrent plus de temps à se préparer et à se détendre après l'effort qu'à fournir l'effort lui-même. Mais l'effort dont vous avez besoin n'est pas nécessairement un effort de type héroïque, avec lequel vous vous privez complètement de sommeil. Il s'agit plutôt, sur une base quotidienne, de vous consacrer à fournir un des quatre types d'effort de façon continue, constante, et sans interruption. Et c'est là où vous développez cette force incroyable. Et c'est la force qui provient de la constance et de la continuité qui est importante. Je pense que lorsque j'étais un novice, Ajahn Chah devait considérer que je n'avais pas très bien compris ceci. Je m'en souviens, parce que je voulais mettre en œuvre toutes ces pratiques spéciales qui consistent à manger uniquement de la nourriture que l'on a quêtée dans le village, à ne pas parler pendant un *pansah* tout entier, et ainsi de suite. À cette époque, si vous vouliez mettre en œuvre ces pratiques

³ *Wan phra* : (thaï) littéralement « jour des moines » (*uposatha* en pâli) jour d'observance lunaire, jour de la semaine où les laïcs pratiquants vont au monastère, par exemple pour écouter des enseignements, et où ils observent les huit préceptes.

spéciales, et même si vous ne viviez pas avec Ajahn Chah à ce moment-là, vous deviez commencer par lui en demander la permission. Et lorsque je la lui ai demandée, il m'a dit : « Ne pratique pas trop de cette manière, sinon tu perdras tous tes amis. » Je pense qu'il pensait que j'exagérerais un peu. Il m'a dit que je pouvais suivre ces pratiques, mais que je devrais me souvenir que le point principal, c'était de : « *patibat pai ruay ruay*⁴ » tout simplement. Continuez simplement à pratiquer, continuez simplement à le faire. Maintenez simplement cette constance et cette continuité. C'est ainsi que la force qui conduit à l'abandon des souillures se manifesterà.

Voilà les quelques mots de conseil et d'encouragement que je voudrais vous offrir ce soir.

⁴ *patibat pai ruay ruay* : (thaï) pratiquer régulièrement, sans excès.

Anattā

Wat Pah Nanachat, Thaïlande, 18 août 2000

Traduit de l'anglais par Chandhana et Claude Le Ninan

Dans le *Anattā Lakkhaṇa Sutta*, l'expression : « non moi, pas à moi, pas moi-même » se réfère aux trois différentes manières dont le concept du moi, *attāvāda*, est maintenu : « Ceci est à moi. » est le résultat du désir ou *taṇhā* ; « C'est moi. » est *māna* ou l'orgueil ; « C'est moi-même. » est *diṭṭhi*, les opinions. L'illusion du moi est maintenue et entretenue à travers le désir, à travers l'orgueil, à travers les opinions. Et la chose la plus superficielle parmi ces trois-là, et celle qui est la première à être abandonnée, ce sont les opinions. Le *sotāpanna* abandonne les opinions au sujet du moi, mais il n'est pas encore libéré de *māna* et de *taṇhā*. Ils se situent à un niveau plus profond de l'être. L'une des réflexions que le Bouddha nous a enseignée à développer régulièrement dans les quatre postures, tout au long de la journée, consiste à examiner la manière dont le sens du moi est créé, est conditionné. C'est une pratique de *anattā saññā*, la perception de *anattā*. C'est une chose par laquelle nous éduquons l'esprit, cela le purifie graduellement de la perception de *attā*, à travers la perception de *anattā*. Pour commencer, cela signifie réfléchir consciemment, nous souvenir consciemment de cette vérité. Le cadre de référence de cet examen est constitué par les cinq *khandha*.

Le premier point dont nous devons nous souvenir, c'est que *anattā* étant une réfutation de *attā*, il est essentiel de comprendre ce que *attā* signifie. Et *attā* est un concept qui implique ou qui nécessite une permanence inconditionnée, une entité indépendante et éternelle qui se trouve en arrière-plan de l'expérience. Le Bouddha fait remarquer que

logiquement, une telle entité interne, indépendante et non conditionnée impliquerait un sens intérieur de bien-être ou de bonheur non sujet au changement. Mais, pouvons-nous trouver un tel bonheur? Donc, le Bouddha nous dit d'utiliser ici les cinq *khandha* comme base d'analyse. Le Bouddha demande : « Où peut-on trouver ce moi ? » Le moi dont nous avons l'intuition, ou que nous croyons exister, ou que nous présumons exister. Cela ne peut évidemment pas être quelque chose qui est complètement séparé des cinq *khandha*.

Donc, nous allons le rechercher en chacun des cinq *khandha*, en commençant par le corps. Il est absolument évident que le corps est impermanent. En réfléchissant à la période pendant laquelle nous avons été un fœtus dans le ventre maternel, à travers notre croissance dans le ventre de notre mère, à travers la période où nous avons été un bébé, un enfant, un adolescent, et ainsi de suite jusqu'à ce jour, nous pouvons voir ce changement constant dans notre être physique, dans notre expérience physique. Et ceci, en tant qu'idée, est absolument irréfutable. Nous pouvons voir les changements plus lents ou à long terme du vieillissement, peut-être en regardant des photographies de nous-mêmes, à différentes périodes du passé, ou bien en nous souvenant de comment nous étions dans le passé. Nous pouvons aussi les voir en observant les autres, leur processus de vieillissement. Nous pouvons remarquer à plus court terme les changements physiques quotidiens, les changements dus au processus digestif et au fait de prendre un seul repas par jour, et peut-être que le matin notre corps a faim ou se sent faible. Et après que de la nourriture a été introduite à l'intérieur du corps, il change, il se sent plus lourd.

De nombreux changements physiologiques se produisent au contact de l'environnement extérieur : lorsque le corps est exposé au soleil, il produit de la sueur. Lorsqu'il fait froid, le corps commence à trembler, et ainsi de suite. Donc, ce qui est très clair, et sans qu'il y ait besoin de mener une analyse très approfondie, c'est que le corps change. Il change constamment, et il est conditionné, il est dépendant. C'est une réalité qui se manifeste en dépendance, qui existe dépendamment. On ne peut trouver aucun aspect permanent de l'existence du moi dans le corps. Maintenant, nous devons nous souvenir de cela, encore et encore. Parce qu'il y a ces niveaux plus profonds d'attachement au corps en tant que moi dans le fait d'accepter ce qui semble être une pure et simple vérité.

On peut voir cela très clairement dans les périodes de maladie, lorsque nous sommes très déprimés par les changements physiques, ou par la menace de dégénérescence du corps.

Que nous soyons un homme ou une femme, nous nous identifions beaucoup à notre visage. Pensez à l'effet que vous ressentez lorsque vous voyez quelqu'un avec de fausses dents et qu'il les enlève, et à la façon dont toute la structure de son visage s'écroule, et avec cela en même temps, votre idée de qui il est. C'est comme si, de façon assez choquante, une personne complètement différente apparaissait. En ce qui me concerne, je pense qu'une des raisons pour lesquelles j'ai pu facilement accepter la longue maladie d'Ajahn Chah, c'est qu'à partir du moment où il a été paralysé, on lui a enlevé ses fausses dents, et il a donc passé les dix années entières de sa vie sans les porter. Et souvent, je me demandais comment cela serait si quelqu'un lui remettait ses dents, et qu'il soit à nouveau allongé là, avec le même type de structure de visage qu'il avait lorsqu'il enseignait. Le voir sans ses dents, c'était presque comme si on voyait une autre personne, même si je savais que ce n'était pas le cas.

Lorsque j'étais enfant, j'avais développé une étrange fascination qui consistait à regarder fixement mes yeux dans un miroir. Je pouvais passer des heures à faire cela. Et je me souviens qu'un jour, j'avais fait cela avec une telle intensité que soudainement, je m'étais retrouvé en train de me regarder depuis le plafond, de me regarder en train de regarder dans un miroir. C'était quelque chose que j'avais trouvé tellement fascinant qu'après cela, j'étais devenu complètement accro à cette pratique. Enfant, j'étais asthmatique et souvent absent de l'école. Le meilleur miroir de la maison se trouvait dans la chambre à coucher de mes parents, et lorsque ma mère sortait faire des courses, j'allais dans sa chambre et j'essayais de reproduire cette dissociation d'avec le corps que j'avais obtenue en regardant fixement mes yeux et mon visage. Et cette expérience bizarre m'avait conduit à développer un intérêt profond pour la relation qui existe entre le sens de qui je suis et mon visage, l'expérience d'être un visage dans le monde.

Beaucoup de gens s'identifient avec une image corporelle particulière : être très fort, musclé, ou pour les femmes, être très mince ou séduisante, ceci en fonction des codes sociaux et des attentes de la société dans laquelle ils vivent. Ces personnes ont beaucoup de mal à faire face aux changements du corps physique. Vous vous souvenez peut-

être que je vous ai parlé des mémoires écrites par un homme en train de mourir d'un cancer. À un moment, on lui coupe une grande partie de sa langue, et comme vous le savez probablement, la langue n'est pas simplement une sorte de volet dans la bouche, mais elle descend jusqu'à l'intérieur de la gorge. On lui avait enlevé une bonne partie de la langue, et donc il ne pouvait plus la faire bouger, et à cause de cela il ne pouvait plus parler très clairement. Or, il avait toujours été une personne qui avait de l'esprit, une personne amusante, vive, spirituelle, drôle, qui avait gagné sa vie en tant qu'animateur radio. Et soudainement, il ressentait une grande colère parce que d'une certaine manière, cette opération l'avait arbitrairement séparé de la personne qu'il était. Il était devenu une personne différente. Il s'était tellement identifié avec le fait d'être cet homme amusant, plein d'esprit, qui faisait toujours des plaisanteries, qui était l'âme des soirées, et maintenant il ne pouvait plus faire tout cela parce que sa langue, qui était l'instrument qu'il utilisait pour se mettre en valeur, pour se rendre populaire, être aimé et admiré, n'était plus là.

Une fois, j'ai rencontré un jeune athlète qui était en train de mourir d'un cancer, et ce n'était pas tant la douleur de sa maladie qui le troublait, que l'angoisse de ne plus pouvoir pratiquer son sport. Une partie de lui était déjà morte. Le Bouddha a indiqué très clairement que l'identification avec le corps est une des causes majeures de la peur de la mort. Une autre cause liée à celle-ci étant l'attachement ou l'identification à la sensualité, aux appétits corporels. Lorsque la mort approche, on a une conscience croissante que l'on va être complètement et éternellement séparé de son corps et des plaisirs sensuels. C'est dans la mesure où ces choses donnent un sens à notre vie que la peur de la mort apparaît.

Dans la pratique, *anattā saññā* consiste à revenir encore et encore à l'examen des manières dont nous créons un moi, dont nous nous identifions avec le corps physique en tant que moi, à travers le désir, à travers l'orgueil, à travers les opinions. Et nous sapons cela en examinant encore et encore l'impermanence du corps physique, notre impuissance à le contrôler, à le forcer à être d'une manière particulière, ou à l'empêcher de vieillir et de changer d'une manière que nous ne souhaitons pas. C'est l'une des raisons pour lesquelles *ānāpānasati*, l'attention au processus de la respiration est considérée comme le joyau des objets de méditation, qui convient tant pour *samatha* que pour

vipassanā. Parce que le processus respiratoire est un processus qui se situe à la limite entre les processus conscients et inconscients du corps, ceux qui sont à cheval sur les parties volontaires et involontaires. Donc, nous avons les processus complètement involontaires qui se déroulent tout le temps, comme la digestion de la nourriture par exemple, et nous avons les mouvements volontaires du corps, comme se lever et s'asseoir et ainsi de suite. Et il y a le souffle sur lequel nous exerçons un certain contrôle. Mais notre capacité à contrôler les choses est limitée. Par exemple, nous pouvons prendre la décision de retenir notre souffle, mais nous ne pouvons pas décider de le retenir indéfiniment. Nous pouvons le faire jusqu'à ce que notre corps nous oblige à inspirer. Vous ne pouvez pas vous tuer en retenant votre souffle jusqu'à ce que mort s'ensuive. Donc, c'est la raison pour laquelle toutes sortes de visions pénétrantes apparaissent naturellement lorsque nous développons l'attention autour du souffle, parce que cela touche le cœur même de la question du contrôle, et ce qu'est le contrôle, et le degré de contrôle que nous possédons. Et l'une des raisons pour lesquelles *anattā* est difficile à voir, pour lesquelles *attā* est si envahissant, c'est que nous exerçons un certain contrôle sur tant d'aspects de notre vie. Et c'est cette capacité partielle à contrôler les choses qui nous trompe. Parce que nous ne voyons pas dans quelle mesure notre contrôle s'exerce à l'intérieur d'un certain périmètre, ou du flux de ce qui est possible, étant donné les processus de conditionnement qui dominent.

La réflexion suivante porte sur les sensations. Ici, le mot « sensation » est une traduction du mot pāli *vedanā* et il fait référence à l'aspect affectif de l'expérience. Ce que je veux dire, c'est que dans chaque instant, il y a un goût, soit de plaisir soit de déplaisir, ou de satisfaction-insatisfaction, *sukha-dukka*, plaisir-douleur, ou d'indifférence. Et souvent, nous ne sommes conscients de *vedanā* que lorsqu'il est fort. Lorsqu'il est faible, ou en particulier lorsque *vedanā* est neutre, nous pouvons très facilement ne pas le remarquer, même si ce *vedanā* conditionne nos pensées et nos perceptions de diverses façons. Et là encore, la pratique consiste à voir l'impermanence des sensations, en les suivant à la trace, en revenant à elles encore et encore. Et si vous êtes quelqu'un qui a tendance à ne pas se brancher sur l'aspect sensoriel de l'expérience, alors cela vaut parfois la peine de vous entraîner, de vous demander à intervalles réguliers au cours de la journée : « Quel est le *vedanā*, en ce moment même ? Quelle est la

tonalité affective de l'expérience en ce moment même ? » En êtes-vous conscient ? En êtes-vous conscient au cours de votre expérience ? Et le fait de voir l'impermanence, de voir la nature conditionnée de *vedanā* vous permet de vous en dissocier, de ne pas vous identifier à tort avec lui, de ne pas vous saisir de lui comme étant le moi, comme quelque chose qui vous appartient, qui est votre possession, votre possession chérie, qui fait partie de ce que vous êtes. Parce que ce n'est pas le cas. Regardez comment *vedanā* est conditionné, par exemple par *saññā*, ou en tant que perception. Si la journée est très chaude, et que vous voyez quelqu'un entrer dans le hall à l'heure du repas avec quelque chose qui ressemble à de la glace, vous sentirez probablement apparaître une sensation agréable. Voir ou percevoir quelque chose qui, dans le passé, vous a soulagé d'une sensation désagréable, ou qui a produit une sensation agréable va produire une sensation positive.

Habituellement, lorsque vous apercevez quelqu'un que vous aimez, une sensation agréable apparaît, mais supposez que vous venez d'avoir une dispute, et que vous essayez d'éviter une personne en particulier, mais que vous la voyez en train de se diriger vers vous ; dans ce cas, le souvenir de la divergence d'opinion que vous avez eue, ainsi que le sentiment général d'inconfort que vous avez ressenti en présence de cette personne ces derniers jours, signifient que la sensation agréable que vous ressentiriez normalement n'apparaît pas. Il s'agit peut-être d'un événement banal, mais c'est en tournant notre attention vers les événements ordinaires et quotidiens de notre vie que nous pouvons étudier les vérités les plus profondes. Ou peut-être avez-vous attrapé froid, et bien que d'habitude vous ayez plaisir à prendre votre petit déjeuner, vous ne pouvez pas sentir le goût de la nourriture, vous vous sentez malheureux, et vous n'éprouvez pas la même sensation agréable que vous éprouveriez normalement. Ce sont simplement les choses de notre vie quotidienne, et la manière dont les sensations fluctuent et dépendent de choses qui leur sont extérieures.

Souvenez-vous que les cinq *khandha* n'apparaissent pas sous la forme de séquences causales. Ils apparaissent simultanément et ils s'influencent mutuellement et constamment. Bien évidemment, s'il y a un manque de *viññāṇa*, ou de contacts sensoriels, disons par exemple que vos yeux sont fermés, alors la proximité d'un spectacle extrêmement agréable ou attirant ne conduit pas à un *vedanā*. Et ainsi de suite. L'apparition et la disparition, la non-apparition de *vedanā* est une chose

à laquelle vous devez réfléchir de façon continue, et que vous devez réellement pénétrer. Qu'est-ce réellement qu'une sensation agréable, à quoi ressemble-t-elle réellement ? Faites pleinement l'expérience des sensations agréables et apprenez à les connaître. Et qu'est-ce que *dukkha vedanā* ? À quoi est-ce que cela ressemble vraiment ? Que ressent-on ? Quel est le ressenti de cette sensation ?

Donc, souvent, lorsque nous imaginons que nous faisons l'expérience de *vedanā*, nous faisons en réalité l'expérience de notre plaisir de *vedanā*, ou de notre aversion pour *dukkha vedanā*. Nous sommes encore un peu séparés de la simple sensation. Qu'est-ce qu'une sensation indifférente, *adukkhamasukhā vedanā* ? Qu'est-ce vraiment en tant qu'expérience ? C'est seulement en pénétrant ceci, et en essayant vraiment de faire l'expérience complète de ces choses que nous pouvons développer *saññā* à leur sujet, et une sensibilité vis-à-vis d'elles, que nous pouvons commencer à les détecter lorsqu'elles apparaissent et qu'elles disparaissent, et à ne pas nous attacher instinctivement à elles et à nous identifier aux sensations.

Si vous venez juste de faire une expérience agréable, comment pouvez-vous savoir si vous vous êtes identifié à elle ? Une manière de le savoir, c'est que lorsque cette sensation disparaît, il y a un sens de perte et de dépression. Si vous la voyez simplement comme une sensation, alors pourquoi y aurait-il cette réaction ? Vous ne gagnez rien quand elle apparaît, et vous ne perdez rien lorsqu'elle disparaît. Si vous sentez que vous obtenez quelque chose à travers une sensation agréable, et que vous perdez quelque chose lorsqu'une sensation agréable disparaît, cela signifie qu'il y a eu identification avec elle. Pareillement, si vous vous sentez oppressé par une sensation désagréable, puis soulagé lorsqu'elle disparaît, cela signifie que vous vous y êtes identifié. Cela permet de voir dans quelle mesure vous vous identifiez avec les sensations en tant que moi, ce que vous ressentez après leur disparition, si vous n'êtes pas assez vif pour être conscient de l'instant où elles apparaissent. Bien sûr, on camoufle souvent la peine et l'angoisse de la séparation en se précipitant sur l'expérience suivante, et par l'assurance que l'on pourra revivre la précédente expérience. C'est la raison pour laquelle il est nécessaire de ralentir un peu, d'être plus observateur. Une bonne question à vous poser, c'est de savoir ce que vous ressentiriez si vous ne pouviez plus jamais refaire cette expérience. Accorder de l'importance à la contemplation des sensations est essentiel pour nous comprendre

nous-mêmes, parce qu'une grande partie de nos vies repose sur une poursuite tout à fait irrationnelle et non reconnue des sensations agréables, et sur un effort pour échapper aux sensations désagréables. Les sensations sont un vrai dictateur, un dictateur non reconnu dans nos vies. C'est quelque chose qui enlève beaucoup de liberté à nos vies.

Maintenant, tournons-nous vers la nature *anattā* des perceptions. Les perceptions sont construites à partir des expériences, à partir des choses qui nous sont arrivées. Nous remarquons quelque chose, et nous nous en souvenons. Nous identifions quelque chose comme étant ceci et cela parce que nous en avons fait l'expérience avant. Nous avons un mot pour cette chose. Nous avons un concept pour elle et nous sommes capables de la reconnaître. Il est intéressant de lire ce qui s'écrit au sujet des perceptions dans d'autres cultures. Dans les essais de DT Suzuki sur la culture japonaise, vous rencontrez des termes esthétiques inhabituels tels que *wabi*, qui est expliqué d'une façon telle qu'il semble être un mélange de sept, huit ou dix termes, tels la modestie, l'intimité, la fraîcheur, des termes qui en anglais semblent contradictoires, et il est presque impossible d'imaginer comment un terme peut à lui seul signifier toutes ces choses en même temps, jusqu'à ce que bien sûr vous réfléchissiez à *aniccam dukkham anattā*, les trois caractéristiques de l'existence. Sur le plan social, il est très difficile pour un Thaï de comprendre l'idée occidentale d'intimité. Ce besoin d'être seul, d'avoir un espace privé rien qu'à soi, n'est pas, nous nous en rendons compte, une caractéristique humaine universelle, mais une construction culturelle. Et les perceptions de ce qui est beau, de ce qui n'est pas beau. De ce qui est opportun, de ce qui n'est pas opportun. De ce qui est impoli, de ce qui n'est pas impoli. De ce que sont les bonnes manières, de ce que sont les mauvaises manières. De ce qui inspire, de ce qui n'inspire pas. De ce qui est noble, de ce qui est ignoble. De ce qui est intelligent, de ce qui est stupide. Ces types de perceptions, qui sont dans une certaine mesure culturelles et dans une certaine mesure d'ordre intime, peuvent être développés, changés, abandonnés. Certaines familles ont leur propre manière de percevoir les choses, et leurs membres l'internalisent sans tout à fait s'en rendre compte, et ils conservent cette manière de voir les choses tout au long de leur existence. Et en mettant un coup de projecteur sur ceci, nous voyons que nous ne sommes pas en train de regarder des vérités absolues, mais des histoires que nous nous racontons à propos de la vie et du monde.

Voir ceci nous aide beaucoup lorsque nous sommes en train de nous disputer, et qu'il semble que l'on insiste énormément sur ce qui s'est passé, ou ce qui est en train de se passer. Comme s'il y avait une explication vraie et une autre fausse. (*Quelques phrases manquent à cause de la fin de la cassette.*) La première étape en direction d'une forme de souplesse et de réconciliation entre des personnes ou des groupes de personnes qui se disputent, c'est de se rendre compte que le problème ne réside pas tant dans les faits bruts qui font l'objet de la controverse, à supposer que de telles choses existent vraiment, mais plutôt dans les différences entre les histoires que les gens racontent, ce qui inclut les significations que nous attribuons arbitrairement au problème. S'agit-il d'un cas isolé de plus, ou d'une tendance inquiétante, ou peut-être de la goutte d'eau qui fait déborder le vase ? Souvent, vous présumez que vous savez tout ce qu'il y a à savoir, et vous présumez que vous connaissez les intentions de l'autre partie, ou de l'autre personne. Vous présumez qu'il ne vous manque aucun des éléments d'information nécessaires pour prendre une décision dans cette situation et bien sûr vous ne savez pas que votre perception repose sur les éléments d'information dont vous disposez déjà, et de l'interprétation que vous en avez faite. La vision pénétrante dans *saññā* n'est pas seulement un sujet spirituel profond. Elle a des implications importantes pour notre vie en communauté.

Le *saṅkhāra khandha* inclut tous les *kusala dhamma* et les *akusala dhamma*. Ce *khandha* inclut des choses très bénéfiques comme la foi et le sens de honte, la rectitude morale, la conscience, *samādhi*, *paññā*. Et également toutes les souillures, toutes les émotions, la tristesse, la dépression, l'allégresse, l'anxiété et la peur. Ces choses sont toutes des *saṅkhāra*. Nous avons tendance à considérer les *saṅkhāra* comme une partie essentielle de ce que nous sommes, de notre individualité. Au niveau de *diṭṭhi*, cela se manifeste par la croyance que nous avons un certain type de personnalité : « Voilà qui je suis, je suis cette sorte de personne, j'ai toujours été ainsi, et je le serai toujours. » C'est le niveau de *diṭṭhi*. Et bien sûr, si vous avez une sorte d'idée figée de qui vous êtes et de la sorte de personne que vous êtes, alors vous avez vraiment des problèmes lorsque vous rencontrez des personnes qui ont une idée différente de ce que vous êtes. Nous pouvons avoir un point de vue très arrêté à ce sujet. Je suis gentil ou je ne le suis pas. Je suis bon ou mauvais, et ainsi de suite. Donc, si vous êtes certain que vous êtes une

personne gentille et que quelqu'un vous accuse de ne pas être gentil, que ressentez-vous ? Si votre sens de qui vous êtes est lié à la qualité de gentillesse, alors cela va être difficile à gérer. Certaines personnes réagissent immédiatement : « Vous vous trompez, vous interprétez mal ce que je viens de dire, vous ne me comprenez pas, je me sens vraiment blessé. » Ou il se peut qu'une personne qui a moins confiance en elle ressent : « Je suis un imposteur, vous savez. Je ne suis pas vraiment ce que je pense être, je ne suis vraiment pas gentil du tout, je suis seulement un parfait imposteur, j'ai été mis à nu. » Cette tempête émotionnelle repose sur l'idée que vous êtes soit une chose soit une autre, que vous êtes soit gentil soit pas gentil.

Nous devons avoir la capacité à nous rendre compte qu'il y a tellement de choses qui apparaissent et qui disparaissent. Nous sommes des êtres complexes, et il y a des moments où nous sommes gentils et des moments où ne le sommes pas. Et ces choses peuvent cohabiter : tous les différents *saṅkhāra* sont conditionnés, et ils peuvent croître et diminuer. Les *dhamma* non-bénéfiques peuvent être abandonnés, et c'est grâce à cela qu'il y a une vie sainte. C'est en raison de cette vérité que nous sommes tous ici dans ce monastère. Parce que ces conditions ne constituent pas notre destin. Nous ne sommes pas complètement déterminés par les conditions. Elles nous conditionnent, mais nous pouvons y faire quelque chose, et nous pouvons vivre avec un sens plus fort de *hiri ottappa*, nous pouvons développer consciemment notre foi, notre effort, notre attention, notre concentration et notre sagesse. Nous pouvons abandonner consciemment les obstacles. Et une personnalité fondée sur ces aspects, une personnalité fondée sur des tendances négatives peut s'atrophier et peut disparaître. Mais il n'y a personne, ou plutôt, parmi les états mentaux, il n'existe aucune qualité dont nous pouvons dire : « Voilà qui je suis réellement. C'est moi. » Si nous faisons cela, alors nous préparons notre propre chute. Et c'est donc pour cela que l'enseignement favori d'Ajahn Chah était : « *mai nae*⁵ », ce n'est pas certain. Nous pouvons même créer un moi à partir du fait d'être un moine : « Je suis un *samaṇa*. » et penser que nous devrions être d'une certaine façon. Nous avons une image de ce à quoi ressemble un bon moine, et nous créons ce personnage du bon moine, ou du moine compétent, et ensuite nous nous investissons beaucoup dans cela. Et bien sûr, il y a alors la peur de ne pas être compétent, de ne pas être bon, ou

⁵ *Mai nae* : (thaï) pas certain, pas sûr.

de ne pas être comme ceci et comme cela. Ou bien nous adoptons un idéal et ensuite nous essayons de sentir que nous sommes comme ceci, et ensuite nous trouvons que nous sommes incapables de faire face à ce que nous ne sommes pas, par rapport à ce que nous voudrions être. Nous ne sommes pas à la hauteur de nos idéaux.

Tout ceci, ce sont des questions qui tournent autour du sens de moi et de la tentative de trouver un refuge dans le sens de *attā*, au lieu de trouver refuge dans *anattā*. Et si nous persistons à essayer de trouver refuge dans le fait d'être un bon méditant ou un *bhikkhu* attentif, ou encore un *bhikkhu* satisfait et qui pratique la retenue, alors, en utilisant ces qualités bénéfiques très importantes, et en commençant à créer un sens de *attā* autour d'elles, alors elles deviennent corrompues. Mais aspirer à de bonnes qualités ne constitue évidemment pas une erreur. Mais le danger dépend de la mesure dans laquelle nous nous identifions à elles, et dont nous en tirons de la fierté, et leur permettons ensuite de devenir le moi. Donc, ce *anattā saññā* est très important parce qu'il nous permet de nous rappeler que ce sont là des qualités, ce sont là des *saṅkhāra*. Ce sont des choses qui doivent être développées et réalisées. Mais elles ne sont que cela, elles font simplement partie de la nature.

Vīññāṇa est la conscience sensorielle. Voir, entendre, sentir, goûter, toucher, ceci constitue le niveau élémentaire de l'expérience sensorielle. Continuez à observer la nature mécanique, automatique ou organique de l'expérience sensorielle. Notez la manière dont vous pouvez vous sentir attiré de façon incontrôlable vers certains objets des sens. Que se passe-t-il, là ? Reconnaître l'aspect *anattā* de l'expérience est quelque chose qui libère. Cela donne une sensation de légèreté, de flexibilité et d'adaptabilité. Nous nous libérons de ce besoin d'être sur la défensive, qui est nécessaire pour protéger ce faux trésor du moi. Il n'y a rien à défendre. C'est là où apparaissent la joie de *anattā*, la réflexion et la vision pénétrante dans *anattā*. Vous voyez qu'il n'y a rien à défendre. Vous ne pouvez pas clôturer le ciel. Ce corps, ces sensations, ces perceptions, ces qualités bénéfiques et non-bénéfiques, cette conscience sensorielle : il n'y a pas de propriétaire dans ce flux et ce reflux constants. Il n'est pas nécessaire de solidifier cela et de chercher refuge dans la solidité. Du point de vue de la sagesse, le fait même du flux, de l'impermanence et de l'incapacité à contrôler n'est pas problématique. Si, cependant, nous sentons qu'un refuge dans la sécurité ne peut être trouvé que dans la solidité et le contrôle, alors l'enseignement de *anattā*

constitue une très grande menace. Lorsque que nous voyons que le sens de solidité et de contrôle n'est jamais que très partiel, et que le maintenir cause beaucoup de tension et de souffrance, alors nous pouvons tout simplement lâcher prise.

Nous développons ce sens constant de nous ré-établir en nous-mêmes, selon la Vue Juste. Et bien entendu, nous l'oublions encore et encore. C'est ce qui nous fait constamment revenir à ce : « Ah oui, bien sûr ! J'avais oublié. » Cela, comme vous le savez, c'est l'attention à *anattā*. Un jour, un élève d'aïkido avait été très impressionné par une démonstration d'un grand maître et il s'était écrié : « C'est tout simplement merveilleux ! Je suis tellement impressionné, vous ne perdez jamais votre équilibre. » C'est la même chose pour la pratique. Dans la vie, jusqu'à ce que vous soyez un *arahant*, vous perdez sans cesse votre équilibre. Ce qui est crucial, c'est de retrouver son équilibre. Et vous faites cela à travers la Vue Juste ou la Compréhension Juste de l'impermanence, de *dukkha* et de *anattā*. Ce sont les choses qui vous fortifient, ce sont les choses qui vous ramènent constamment à l'équilibre. Plus vous orientez votre esprit vers cette observation et cette remémoration, plus vous maintenez votre esprit ancré dans cette perception de l'impermanence, dans cette perception de *dukkha*, cette perception de *anatta*, plus fermement vous serez établi dans la Voie. C'est quelque chose qui peut être fait dans toutes les postures.

Les trois caractéristiques sont intimement liées. Souvenez-vous du *Sutta*⁶ : « Moines ! Est-ce que les formes, les sensations et ainsi de suite... sont permanentes ou impermanentes ? Impermanentes, Seigneur. Et ce qui est impermanent, est-ce *dukkha* ou *sukha* ? *Dukkha*, Seigneur. Et est-il convenable, est-il adéquat, est-il sage de prendre quelque chose qui est impermanent, qui est *dukkha*, *vipariṇāma dhamma*, qui est sujet au changement, est-il sage, est-il convenable de considérer cela comme étant le moi ? Non, Seigneur. » Donc, les preuves de *anattā* dérivent des vérités de *aniccam*, *dukkham*. Elles sont tellement proches. Donc, examiner l'impermanence, c'est aussi examiner *dukkha*, c'est aussi examiner *anattā*. Examiner *anattā*, c'est examiner *aniccam*, et c'est examiner *dukkha*. C'est quelque chose auquel vous devez, consciemment ramener votre esprit, encore et encore. Et tout ce qui vous entoure peut vous y ramener, parce que ce n'est pas tant la

⁶ Il s'agit du *Anattā-Lakkhaṇa Sutta*.

philosophie bouddhique que nous essayons d'intégrer dans l'esprit, mais les choses sont ainsi. Et le Bouddha a été celui qui a réalisé, qui a pénétré la vérité des choses, et qui les a présentées du mieux qu'il le pouvait. Pour que nous puissions tous réaliser ce qu'il avait réalisé. Mais ce n'est pas une sorte de construction intellectuelle, c'est une expression de la vérité des choses. Donc, suivre les enseignements c'est comme le doigt qui pointe en direction de la lune. Utilisez les réflexions sur *aniccam*, *dukkham*, *anattā* pour vous ramener encore et encore à la Vue Juste qui vous guidera sur la voie de la liberté.

Lâcher prise

Monastère Amaravati, Grande-Bretagne, 29 mai 2006

Traduit de l'anglais par Chandhana et Claude Le Ninan

Un des enseignements les plus connus de Luang Poh Chah est celui sur le lâcher prise. Et l'une des phrases clés qu'il utilisait pour expliquer ce que lâcher prise signifie et comment le lâcher prise doit être développé, c'est que nous devons lâcher prise au sein de l'action elle-même. Ceci nous rappelle immédiatement que lâcher prise ne consiste pas à se retenir d'agir. Ce n'est pas un état de passivité. Le lâcher prise doit se produire au sein de l'action elle-même.

Parfois, en tant que moines et nonnes dans cette tradition de la forêt, nous pouvons être accusés même d'un attachement au *Vinaya*, d'un attachement à une discipline, et c'est une accusation qu'il est très difficile de réfuter. Quelqu'un dit que vous êtes attaché au *Vinaya*. Cela signifie-t-il que vous devez cesser d'observer les préceptes afin de prouver que vous n'y êtes pas vraiment attaché ? Je pense qu'il faut faire une distinction entre l'attachement et la dévotion, ou la loyauté. En effet, nous pouvons voir en pāli une distinction intéressante entre deux mots importants : il y a le mot *upādāna* et le mot *samādāna*. *Upādāna* est le mot qui est familier à beaucoup d'entre vous, le mot que nous traduisons habituellement par attachement. Le mot *samādāna* est le mot qui apparaît dans les préceptes. C'est le mot que l'on utilise pour prendre un précepte, la différence étant qu'avec *upādāna*, nous nous attachons à travers l'ignorance. Avec *samādāna*, nous nous attachons à quelque chose avec sagesse. Nous y restons attachés aussi longtemps que cela est nécessaire. Et Ajahn Chah expliquait ceci en disant : « Il ne s'agit pas de ne pas saisir un objet, par exemple, vous saisissez la

bouteille d'eau et vous l'inclinez de façon à obtenir la quantité d'eau dont vous avez besoin, et ensuite vous la reposez. Si vous ne saisissez pas du tout la bouteille, vous ne pourrez pas avoir d'eau dans votre verre. » Et donc, *samādāna* est le fait d'entreprendre quelque chose, de prendre un précepte ou de s'engager dans une pratique avec sagesse. Une fois que l'on s'est engagé, on entretient avec ce précepte ou cette pratique une relation de dévotion et de loyauté. Lâcher prise ne signifie pas que nous ne prenons pas de responsabilités. Lâcher prise n'implique pas l'inaction, mais de maintenir une attitude particulière au cours de l'action.

Donc, de quoi lâchons-nous prise exactement ? Eh bien, nous lâchons prise des cinq *khandha*. Les cinq *khandha* sont le corps, les sensations, les perceptions, les pensées, les *dhamma* bénéfiques et non-bénéfiques dans l'esprit, la conscience sensorielle. Donc, lorsque que nous disons que nous lâchons prise de ces choses-là, c'est comme une sorte d'abréviation qui signifie lâcher prise du désir, de l'attachement à ces choses à travers l'ignorance. Donc, où que nous soyons, qui que nous soyons, quel que soit notre type de pratique, nous avons toujours affaire à ces cinq *khandha*, ces cinq agrégats. Nous lâchons prise de notre attachement au corps physique. Vous voyez, cela ne signifie pas que nous sommes négligents, ou que nous ne prenons pas de médicaments lorsque nous tombons malades. Mais lorsque nous examinons notre esprit, nous sommes prudents de ne pas nous identifier avec le corps physique. Nous subissons une pression très forte pour faire cela, en particulier à notre époque. Dans les époques précédentes, avant la révolution industrielle, la majorité des gens vivait dans des communautés beaucoup plus petites, et ils n'avaient pas beaucoup d'occasions de voyager, en particulier, disons en Thaïlande, ou même dans le reste du monde occidental. En conséquence, le nombre de fois où vous étiez confronté à l'image de quelqu'un de plus séduisant que vous était très réduit. Tandis que de nos jours, et en particulier lorsque vous vivez dans une ville, où que vous alliez, vous êtes bombardé avec des images de personnes séduisantes, que cela soit sur des affiches, à la télévision, dans des magazines ou des journaux. Et vous êtes constamment tenté de vous comparer, de comparer votre corps avec ces corps-là, et de vous sentir mécontent de votre propre corps. Et bien sûr, les femmes ont eu tout au long de l'Histoire la malchance de subir un lavage de cerveau, ou de subir des pressions pour qu'elles considèrent que leur valeur en tant qu'être

humain dépend de l'attractivité de leur corps. Bien sûr, si vous vous identifiez avec le corps, vous vous identifiez avec quelque chose qui va vous trahir. Le corps n'est pas un bon ami. Vous faites tout pour le corps, vous en prenez soin avec tant de diligence, vous passez tant de temps à vous en occuper, vous êtes si gentil avec votre corps, et à la fin, comment vous le rend-il ? Il vieillit, il tombe malade, il se désintègre et il meurt.

Ceci est un rappel de cette vérité fondamentale en direction de laquelle nous devons tourner notre esprit encore et encore. Rien ne dure. Cette phrase si puissante est là pour nous rappeler une vérité très simple, la vérité très simple de *anicca*. Il n'existe rien, rien qui dure. Et c'est en tournant notre esprit en direction de cette vérité très simple que nous pouvons reconnaître la résistance que nous lui opposons, une résistance que nous possédons tous. Nous désirons tellement que les choses durent, au moins les choses que nous aimons. Regardez les histoires, les histoires d'amour : alors qu'il marche au clair de lune, le jeune homme se tourne vers la jeune femme et il lui dit : « Ah, je voudrais que cette nuit puisse durer toujours. » Pourquoi le jeune homme, ou la jeune femme, ou encore les deux disent-ils cela ? C'est parce qu'ils savent que cela n'est pas possible. C'est parce que la nuit éclairée par la lune et l'intensité de l'émotion romantique ne durent pas qu'ils formulent ce souhait fervent : « Si seulement cela pouvait durer toujours, si seulement nous pouvions arrêter le temps maintenant. » Mais nous ne pouvons pas le faire. Rien ne dure. Le corps ne dure pas, et donc plus nous investissons notre sens de dignité, de valeur, d'identité dans le corps, plus nous nous préparons à souffrir. Donc, il ne s'agit pas d'adopter une attitude particulière envers le corps, mais d'avoir la volonté de le voir très clairement. Nous regardons notre corps, nous regardons le corps des autres, nous observons, n'est-ce pas, combien nous sommes partiels, combien nous avons tendance à nous attarder sur certains aspects du corps. Et nous essayons de détourner notre esprit des autres aspects. L'esprit est attiré vers ces parties du corps, ces aspects du corps qui sont excitants, stimulants, que nous trouvons beaux. Lorsque nous trouvons quelqu'un séduisant, il y a certaines parties, certains aspects de son apparence physique qui nous attirent. Il est rare, très rare, que nous tombions amoureux, disons, de choses comme la cire dans les oreilles ou la morve, ou de choses de ce genre. On ne rencontre personne qui dise : « J'étais en train de marcher le long de la route, et

j'ai vu cette jolie fille. Son nez coulait d'une façon vraiment charmante, la morve brillait dans la lumière du soleil, et alors, j'ai su que j'étais amoureux. » Mais vous savez, la morve et la cire dans les oreilles sont des choses qui font autant partie du corps que les cheveux, la poitrine, les jambes, tout ce que les hommes et les femmes trouvent attirant dans le corps des autres. Donc, vous savez, nous devons examiner et voir dans quelle mesure notre attirance du corps physique est partielle. Il ne s'agit pas de dire que nous devrions être malheureux et penser : « Nous avons tous un corps sale, dégoûtant. » Mais il s'agit de voir si notre attirance envers le corps est partielle ou non. Parce que lorsqu'elle est partielle, alors elle est dominée par l'ignorance. Et chaque fois qu'il y a ignorance, il y a désir. Là où il y a désir, il y a attachement. Là où il y a attachement, il y a souffrance. Nous sommes attachés au corps, et nous devrions essayer de trouver les moyens de reconnaître cet attachement et de voir la souffrance inhérente à cet attachement. Et c'est ce qui permet à l'élan et à *chanda*, à la volonté de lâcher prise de cet attachement, d'apparaître.

De façon similaire, et en ce qui concerne les sensations, nous devons réaliser combien nos vies sont dominées par *vedanā*, les sensations ; combien elles limitent notre conduite. Combien de fois nous détournons-nous d'actions bénéfiques, nobles, belles, simplement parce que nous avons peur de *dukkha vedanā*, des sensations désagréables que nous pourrions rencontrer en réalisant cette action ? Combien de fois accomplissons-nous des actions dont, au fond de notre cœur, nous savons qu'elles vont nous conduire à la douleur, qu'elles sont idiotes, qu'elles sont triviales, qu'elles sont ignobles, simplement à cause de notre soif d'éprouver les sensations agréables en réalisant cette action ? Combien de fois trahissons-nous nos propres idéaux simplement à cause d'une faiblesse qui se manifeste sous la forme de notre amour vis-à-vis d'une sensation agréable, et de notre aversion et de notre peur vis-à-vis d'une sensation désagréable ?

Dans la société moderne, l'une des vertus qui est probablement la plus sous-estimée, la plus oubliée, est celle de l'endurance patiente. On considère que l'un des avantages de la richesse est qu'elle apporte la liberté vis-à-vis de la nécessité de supporter les choses que l'on n'aime pas. Nous pouvons tout obtenir, simplement en claquant les doigts, lorsque nous en avons envie, dès que nous en avons envie, et même en tant que moines, parfois nous disons : « Oh, c'était affreux, mais vous

savez, j'ai pu au moins en retirer une certaine forme d'endurance patiente. » Vous savez, c'est comme une sorte de prix de consolation, ou c'est comme si lorsque vous ne pouvez rien en retirer d'autre, vous obtenez au moins un peu d'endurance patiente. Et de nos jours, ce n'est pas une vertu que les gens, tous les gens, même les moines, ont tendance à exalter. Et pourtant, lorsque nous lisons le *Ovāda pātimokkha*, que dit le Bouddha ? Le Bouddha dit que l'endurance patiente, *khanti*, est l'incinérateur suprême des souillures. Donc, pour être logique, si vous désirez vraiment, sincèrement, éradiquer complètement les souillures, alors, lorsque quelqu'un agit de façon vraiment irritante, et que vous devez tout simplement être patient, alors vous devez être extrêmement reconnaissant envers cette personne, parce qu'elle vous aide à incinérer vos souillures. Lorsque vous vous trouvez dans une situation où vous devez faire preuve de patience, cela ne signifie pas que vous n'êtes pas vraiment en train de pratiquer, ou qu'il s'agit d'une sorte de pratique auxiliaire, secondaire. Cela constitue le cœur de la pratique. Mais il faut savoir que la patience véritable, *khanti*, est quelque chose d'où la notion du temps est absente. Si vous aimez serrer les dents et que vous vous forcez à tenir encore plusieurs minutes, et que vous vous demandez : « Quand est-ce que cela va se terminer ? », alors cela n'est pas vraiment *khanti*. Lorsque *khanti* est présent, il n'y a pas ce sens du temps. C'est la perfection de la patience. Il y a cette expression merveilleuse de Luang Poh Sumedho, qui parle de la coexistence pacifique avec ce qui est désagréable.

Donc, remarquez, observez votre attitude vis-à-vis des sensations agréables et désagréables, et trouvez un moyen de lâcher prise de cela. Bien que, lorsque nous méditons, nous ayons bien sûr pour objectif la paix, la tranquillité, la clarté de l'esprit, nous devons en même temps reconnaître que la méditation est le moyen par lequel nous sommes confrontés à nous-mêmes, le moyen par lequel nous nous rencontrons. C'est comme si nous placions notre esprit sous un microscope. Et l'une des choses qui devrait nous intéresser lorsque nous méditons, c'est notre attitude, notre réaction, notre réponse aux sensations agréables et désagréables. Que se passe-t-il lorsque vous commencez à avoir mal aux jambes, aux genoux, au dos ? Cela vous déprime-t-il ? Cela vous gêne-t-il ? Devenez-vous anxieux ? Cela vous indispose-t-il ? Quels sont les types de réactions qui apparaissent ? Parce que si ces réactions-là apparaissent habituellement lorsque que vous ressentez une douleur physique tandis

que vous êtes assis, alors vous pouvez être à peu près certain que ces mêmes réactions apparaissent dans votre vie quotidienne lorsque vous devez supporter quelque chose de désagréable, que cela soit physique ou mental. Donc, vous mettez à nu, vous examinez, vous êtes capable de regarder beaucoup plus clairement toutes les réactions mentales complexes vis-à-vis des expériences qui se produisent dans votre vie quotidienne. Mais vous faites le comme si cela se passait dans un laboratoire. Vous faites la même chose avec les sensations agréables.

Certaines personnes qui méditent ont, de façon surprenante, peur des sensations agréables. Elles ont tellement peur d'être emportées par ces sensations, tellement peur d'être absorbées en elles, et de s'y attacher. À un point tel qu'elles ne pénètrent pas l'objet de la méditation autant qu'elles le devraient. Elles ont peur d'une béatitude irrésistible. Parfois, le besoin de maîtriser la situation peut même être plus fort que le mouvement qui mène à la paix et au bonheur intérieurs. Mais la voie vers la libération, la voie vers la compréhension de la souffrance ne peut être pleinement suivie, et la souffrance ne peut être véritablement comprise que par un esprit heureux. Si votre esprit n'est pas heureux, ce sera toujours « ma souffrance ». La seule manière dont vous pouvez comprendre la souffrance comme une Noble Vérité, c'est lorsque vous ne souffrez pas. Lorsque vous faites l'expérience, au moins au niveau de *vedanā*, lorsque vous vous sentez heureux, satisfait, à l'aise. Donc, *sukha* constitue une part de la Voie. Et le méditant, le pratiquant, est quelqu'un qui cherche à entretenir une relation sage, intelligente, avec les sensations agréables. Ceci constitue le lâcher prise des sensations agréables : faire l'expérience des sensations agréables en tant que sensations agréables. Ce n'est que cela, ni plus, ni moins. C'est une belle chose, mais ce n'est pas la chose la plus élevée qui existe. Et nous pouvons l'apprécier et en faire usage dans la Voie. Donc, lâcher prise des sensations désagréables, lâcher prise des sensations agréables ne signifie pas que nous devons nous détourner d'elles, ou devenir insensibles, loin de là. Mais nous devons avoir ce sens de nous éveiller à la nature des sensations. S'éveiller à la nature des sensations désagréables, s'éveiller à la nature des sensations agréables, et s'éveiller à la nature des sensations neutres.

Donc, pour la plupart des gens, il y a ce mécontentement constant et ce malaise dans l'esprit à cause d'un manque de clarté à propos des sensations. Vous savez, si quelqu'un devait vous dire : « Écoute, hum, je

vais t'offrir un tout petit peu de sensations désagréables, un peu de douleur, juste un tout petit peu. » Aimerez-vous cela ? Non, personne n'aimerait cela. « Je vais te donner un tout petit peu de béatitude, juste un tout petit peu de béatitude, juste un tout petit, tout petit bout de béatitude. » « Oui, s'il te plaît ! » Et ceci, c'est une réflexion sur ce mouvement à l'intérieur de notre esprit. Or, vous savez, l'une des valeurs du *samādhi* et de cette qualité d'inébranlabilité de l'esprit qui provient du développement du *samādhi*, c'est cette capacité accrue, incroyablement accrue à être avec les choses, sans s'y accrocher, et à voir les sensations en tant que sensations, les sensations agréables en tant que sensations agréables. Ça, c'est quelque chose qui nous intéresse. Donc, si vous êtes assis et que vous ressentez des gênes et des douleurs, cela ne signifie pas que vous ne pouvez pas méditer. Au contraire, la méditation signifie apprendre à demeurer plus pleinement, plus complètement, à s'éveiller à la réalité présente. Apprendre à lâcher prise au sein même des sensations.

Nous lâchons prise de *saññā*. Il est naturel que nous ayons tous des souvenirs, des perceptions, mais souvent, la manière dont nous menons nos vies est trop conditionnée par les sensations et par les perceptions. Par la manière dont nous trimbalons des idées à propos des gens, à propos des situations, des monastères et ainsi de suite autour de nous, souvent sans les examiner. Je me souviens d'avoir parlé un jour avec un moine qui critiquait un autre moine. Oui, même les moines font ceci parfois. Et il disait : « Oh, un tel va venir séjourner ici, et c'est un moine qui n'est pas très bien : il a cette mauvaise qualité-ci, et celle-là aussi. » Et je lui ai dit : « Oh, tu le connais très bien, n'est-ce pas ? » Et il m'a dit : « Oui, nous avons passé la retraite des pluies ensemble il y a cinq ans. » Et donc, il avait complètement défini ce moine une fois pour toutes, en se basant sur une période d'une durée de trois mois, qui remontait à cinq ans. Et ceci constitue bien entendu un exemple de la manière dont nous voyons les autres êtres humains en tant que moi, comme quelque chose de fixe et d'immuable, alors qu'en fait nous sommes des êtres changeants. Il n'existe rien qui soit fixe, rien qui soit immuable. Et ceci est en particulier le cas en ce qui concerne les choses sur la voie de la pratique. En Thaïlande, et en vérité dans de nombreux pays, les diseurs de bonne aventure et les chiromanciens sont très populaires. Mais un bon chiromancien refusera de lire les lignes de la main de quelqu'un qui médite, qui pratique intensément. Lorsque

quelqu'un commence à méditer, alors c'est comme si on ne pouvait plus prendre de pari. Les diseurs de bonne aventure ne sont pas certains de pouvoir prédire le futur de quelqu'un qui médite. Lorsque vous commencez à pratiquer au niveau de *sīla*, de *samādhi*, de *paññā*, à pratiquer de façon harmonieuse sur le plan intérieur et extérieur, simultanément, alors des changements imprévisibles se produisent. Et le Bouddha a exprimé ceci de façon très belle à plusieurs occasions. Il a dit que lorsque quelqu'un qui auparavant n'était pas du tout vigilant, se détourne de cet état et qu'il devient vigilant, qu'il s'engage dans la voie de la pratique, alors il devient si beau qu'il illumine le monde, comme la pleine lune qui apparaît de derrière un nuage. Et ceci constitue peut-être un des points les plus essentiels et les plus caractéristiques des enseignements du Bouddha. Ce sentiment que nous pouvons changer, et que notre futur n'est pas déterminé par Dieu, ou les dieux, ou le destin, ou les astres. Il est déterminé par nos propres actions corporelles, verbales, et celles de notre esprit. Et nous pouvons, nous sommes capables de prendre notre vie en main. Et nous pouvons réaliser des changements durables, des changements incroyables, si nous suivons le Noble Sentier Octuple que le Bouddha a décrit pour nous, non pas en choisissant ceci ou cela, mais en adoptant l'ensemble vaste et complet des enseignements.

Donc, reconnaissez dans quelle mesure vous êtes limité par les perceptions, les souvenirs. Nous nous percevons comme des cas désespérés, inutiles, incompetents, ou peut-être comme étant très compétents et brillants, et ainsi de suite. Mais en fin de compte, ce ne sont que des perceptions, rien de plus. Pendant longtemps, pendant très longtemps, vous avez souscrit à cette idée que vous étiez une personne d'un certain type. Et vous y avez tellement pensé, et vous vous êtes tellement appesanti là-dessus que cela est devenu une vérité qui va de soi. Et puis un jour, alors que vous méditez, vous vous apercevez soudainement que ce n'est qu'une bulle dans votre esprit. C'est simplement une autre pensée, c'est simplement une autre perception. C'est quelque chose qui apparaît et qui disparaît. Et donc, toute cette sensation de fardeau peut se dissiper. Vous savez, les gens viennent souvent à la pratique spirituelle avec un sentiment de : « Je n'aime pas ce que je suis, je voudrais être une personne différente. » Eh bien, cette approche est erronée et en fin de compte frustrante. Cette idée que vous êtes quelqu'un que vous n'aimez pas vraiment, et que vous voudriez

être quelqu'un d'autre. Mais le point important, c'est que lorsque vous regardez les choses de près, ce devrait être avec l'intention d'examiner et d'apprendre à partir de ce qui est présent. Alors, vous voyez que ces idées d'être quelqu'un ne sont que cela. Ce sont des choses qui apparaissent et qui disparaissent. Il n'y a absolument rien de substantiel en elles. C'est un problème qui n'est pas du tout un problème. En regardant de très près la nature des perceptions, vous découvrez que vous ne pouvez pas fonctionner sans elles, vous ne pouvez pas vivre sans souvenirs. Vous devez lâcher prise à l'intérieur même des souvenirs et des perceptions. Et vous lâchez prise en voyant que les souvenirs et les perceptions ne sont que cela, ne sont pas plus que cela. Les choses sont ainsi, c'est comme cela, l'esprit est ainsi. Cela fonctionne comme cela, tout va bien.

Le quatrième *khandha*, *saṅkhāra*, est le *khandha* du *kamma*. Maintenant, nous pouvons parler des cinq *khandha* de différentes manières. Une façon de parler de ces cinq *khandha* est de dire que *rūpa*, le corps, *vedanā*, les sensations, *saññā*, les perceptions, *viññāṇa* les expériences sensorielles, tous ces éléments sont des *vipāka*, ce sont les résultats du *kamma* passé, qui a été créé dans le passé, alors que le *saṅkhāra khandha* est dominé par la volition. C'est le *khandha* de la création du *kamma*, les *kusala kamma*, *akusala kamma*. Et la volition, la pensée, la tension, ce sont les *dhamma* dont nous devons lâcher prise. Mais ici, il faut faire une distinction entre *kusala* et *akusala*. Dans le cas des *kusala dhamma*, nous lâchons prise d'eux en tant que moi au cours même du processus de leur développement. Mais il y a certains types de volitions dont nous lâchons prise en refusant de leur prêter attention. Il existe certaines volitions, certains trains de pensées qui sont si pernicious que nous ne devons pas permettre à notre esprit de se complaire en eux, ne serait-ce qu'un seul instant. Cela inclut par exemple les pensées de violence, les pensées de faire du mal aux autres ou de profiter d'eux. Lorsque l'esprit prend conscience de la présence de ces *dhamma* empoisonnés, alors on doit avoir cette acuité, et à la manière d'un guerrier, décapiter ces formes de volitions destructrices, égoïstes, remplies de désir sexuel et de colère. Donc dans ce cas, le lâcher prise est beaucoup plus énergique. Il s'agit de trancher. Maintenant, en ce qui concerne les volitions bénéfiques, dans ce cas, il s'agit de les adopter, mais il ne faut pas s'identifier à elles. Nous adoptons les pratiques de l'attention, nous adoptons l'idée de

développer l'amitié bienveillante. Nous adoptons l'endurance patiente, l'effort constant et illimité. Ce sont les tâches que nous assumons, mais sans créer un nouveau moi, un nouvel être à partir d'elles.

Donc, nous lâchons prise, nous ne permettons pas à notre esprit d'être tiraillé par des idées à propos de ce que les choses devraient être. Car une fois que vous avez une idée de ce que les choses devraient être, vous êtes outragé, vous êtes perturbé par toutes les choses qui ne sont pas comme vous pensez qu'elles devraient être. Pourquoi certaines personnes ont-elles un comportement si agressif ? Habituellement, c'est parce vous pensez qu'elles ne devraient pas se comporter de cette manière, qu'elles ne devraient pas être comme cela. Donc, lorsque l'esprit s'accroche à ce « devrait », « ne devrait pas », vous vous préparez à souffrir. À la place de cela, demandez-vous pourquoi les gens ne devraient pas être égoïstes ? Pourquoi les gens ne devraient-ils pas être agressifs ? Pourquoi les gens ne devraient-ils pas faire toutes les choses terribles qu'ils font ? Pourquoi pas ? Si leur esprit est comme ça, s'ils voient les choses comme cela, qu'ils ont ce type d'opinions, ce type de valeurs, alors pourquoi pas ? Il est parfaitement naturel que lorsque les causes et les conditions sont comme cela, que leur comportement, leur conduite soient aussi comme cela. C'est ainsi. Donc, plus vous voyez les choses en termes de causes et de conditions, plus vous pouvez lâcher prise. Si vous trouvez que quelqu'un parle très durement, vous pensez que bon, il parle très durement à cause de sa manière de voir les choses. Parce qu'il a développé ce type d'habitude, parce qu'il a toujours parlé comme cela, et ainsi de suite. Plus vous êtes capable de voir les conditions qui sous-tendent sa conduite, plus vous êtes capable de lâcher prise. Cela ne veut pas dire que vous devenez complètement passif. Vous pouvez avoir besoin de dire quelque chose ou de faire quelque chose en retour, mais vous le faites avec un esprit qui lâche prise.

Où réside exactement ce sens d'unicité ? Pouvons-nous réellement pointer quelque chose et dire : « C'est ce que je suis vraiment, c'est moi, c'est ce qui me rend différent de tous les autres, c'est ce qui me rend spécial, c'est ce qui fait ce que je suis. » C'est là où réside l'illusion. C'est là où réside l'attachement. Et ce besoin, ce besoin névrosé d'être différent, de se différencier de la masse, ou même de se fondre dans l'ombre et d'être invisible, tout ceci, ce sont des réactions à ce besoin fondamental de se créer un havre de paix, mais c'est chercher un refuge au mauvais endroit. Nous recherchons un refuge, nous

recherchons quelque chose qui soit stable, sûr, permanent, heureux, au sein de ce qui est impermanent, instable, et qui ne dure pas. Eh bien, le corps n'est pas un problème. Les sensations, les perceptions, les pensées, la vue, l'audition, le goût non plus. Toutes ces choses sont simplement ainsi. Elles ne nous ont jamais rien promis d'autre que d'être simplement ce qu'elles sont. Mais la souffrance apparaît lorsque nous demandons, lorsque nous espérons, lorsque que nous désirons que ces choses nous fournissent ce qu'elles ne peuvent pas fournir, ce que nous recherchons désespérément : cette permanence, ce bonheur, cette stabilité, et nous ne pouvons trouver toutes ces choses que dans la liberté vis-à-vis des attachements, dans la pénétration des Quatre Nobles Vérités.

Dans la psychologie freudienne, vous savez qu'il y a l'idée selon laquelle l'impulsion religieuse, spirituelle, est un type de déformation, ou une répression des désirs sexuels, alors que d'un point de vue bouddhiste, nous disons que tout ceci, ces désirs sexuels intenses, la soif de luxure, et ainsi de suite, sont simplement des distorsions du besoin humain profond, de l'aspiration vers le *nibbāna*. Et donc, aux niveaux avancés de la pratique, au niveau de la pratique d'*anāgāmi*, le désir sexuel disparaît complètement, pour ne jamais revenir. Donc, il ne s'agit pas d'entretenir une sorte de relation de travail saine avec les souillures. Les souillures sont là, et elles peuvent seulement exister parce que nous ne voyons pas les choses clairement. Et parce que nous ne reconnaissons pas qu'au sein de ces cinq *khandha*, il existe quelque chose à l'intérieur de nous qui lutte pour parvenir au *nibbāna*, qui se sent attiré vers le *nibbāna*, vers le lâcher prise de tout attachement au corps, aux sensations, aux perceptions, aux pensées, aux vertus et aux vices, ainsi que vis-à-vis des expériences sensorielles.

À travers la pratique, nous apprenons à être présents au moment présent, à être vivants, à être éveillés à la manière dont les choses sont, plutôt qu'à la manière dont nous pensons que les choses sont, ou à la manière dont nous pensons que les choses devraient être. Mais que se passe-t-il en ce moment même ? Qu'est-ce que ceci ? Qu'est-ce que cette vie ? Qu'est-ce que ce moment présent ? Qu'est-ce que ce corps ? Que sont les sensations ? Que sont les perceptions ? Que sont les pensées ? Que sont les émotions ? Que sont les sens, les expériences sensorielles à travers les yeux, les oreilles, le nez, la langue, le corps, cet esprit qui interroge, qui cherche, qui questionne ? En quoi consiste

l'expérience de ces choses en ce moment même ? Le Bouddha ne voulait pas que nous croyions en ses enseignements. Ce n'est pas un système de croyances. Il nous donne des outils que nous pouvons utiliser pour pénétrer la nature de nos vies et nous mettre de plus en plus, de plus en plus clairement, de plus en plus authentiquement, en cohérence avec ce qui se passe vraiment ici.

Donc, lâcher prise et voir simplement quel fardeau cela constitue, comme c'est pesant, comme c'est limitant, comme c'est sombre, de s'accrocher aux choses, de s'accrocher au corps et aux sensations, à toutes ces choses, et d'espérer et de prier qu'elles nous donneront quelque chose qu'elles ne peuvent pas vraiment fournir. Plus nous lâchons prise, plus nous nous sentons légers, plus nous nous sentons heureux. Et pour redire les choses encore une fois, c'est à travers la joie du lâcher prise que l'esprit devient suffisamment courageux, et qu'il a la force de pénétrer la manière dont les choses sont. Sans cette stabilité intérieure de la concentration, la capacité à lâcher prise de la complaisance envers les pensées à propos du passé, les pensées à propos du futur, vis-à-vis des *saññā sañkhāra*, l'esprit malheureux est faible, dispersé, fragmenté. C'est seulement en renonçant à ces très petites et plutôt triviales sensations agréables que l'esprit peut pénétrer ce qui est plus profond.

Donc, je souhaite partager ces réflexions à propos du *Dhamma* avec vous ce soir. Je suis venu de Thaïlande, et je n'ai pas grand-chose à vous offrir, mais ceci est un petit cadeau que j'ai reçu de mon maître, de ma pratique, de ma compréhension, et j'espère qu'au moins cela vous sera utile, à tous, dans votre pratique.

Merci.

Samatha et vipassanā

Wat Pah Nanachat, Thaïlande, 1995

Traduit de l'anglais par Chandhana et Claude Le Ninan

Une des manières de contempler les souillures consiste à les voir en termes de deux sous-groupes : celles qui se caractérisent par le désir, et celles qui se caractérisent par les vues. Et le Bouddha a dit que les souillures nées du désir sont celles qui sont les plus frappantes parmi ceux qui mènent une vie de famille, et que les souillures dues aux vues sont celles qui sont les plus frappantes parmi les moines. Il est certain que dans la vie d'un moine, ce « maquis de vues » peut être très clairement observé sur le plan de la méditation, au cours de la pratique de la méditation. Il y a tellement d'opinions, de vues, d'idées, de théories ! Que peut-il y avoir de plus triste que d'entendre un moine insister : « J'ai raison et vous avez tort ! »

Si nous regardons simplement à l'intérieur de la tradition *Theravāda*, nous trouvons beaucoup de différences d'opinions, sans même avoir besoin de faire des comparaisons entre des traditions bouddhiques et non bouddhiques. Une des controverses concerne précisément la voie de la méditation ou la voie qui mène à l'Éveil. En Thaïlande, il existe différentes traditions. L'une d'entre elles est la tradition de la forêt, dont nous faisons partie. Dans cette tradition, on insiste principalement sur la voie de *jhāna*, sur le développement de *samatha* comme un prérequis au développement de *vipassanā*. Alors que dans différentes traditions des *samnak*⁷ influencées par l'*Abhidhamma*, ainsi que dans les traditions birmanes, l'emphase porte sur *vipassanā*, et *samatha* n'est pas considéré comme quelque chose de très important, ou est même

⁷ *Samnak* : (thaï) école, mouvement religieux, spirituel.

considéré comme quelque chose de presque insignifiant. Il existe beaucoup de désaccords au sujet du degré de paix dont l'esprit a besoin avant de pouvoir développer *vipassanā*. Les adeptes des écoles *vipassanā* « pures » peuvent parfois parler en dénigrant assez fortement la pratique de *samatha*. Cette dernière peut être présentée comme une distraction ou un piège, une pratique qui n'est pas fondamentalement bouddhiste. Ils insistent sur le danger qu'il y a à s'attacher aux états de paix, et à négliger le développement de la sagesse. D'un autre côté, les champions de *samatha* peuvent avoir une opinion assez négative à propos des pratiques de *vipassanā*. Une critique habituelle consiste à en parler en utilisant le mot « *vipassanuk*⁸ », « *nuk* » signifiant penser. En d'autres termes, il ne s'agit pas vraiment de la vision claire, mais simplement de penser aux Trois Caractéristiques. De ce point de vue, l'esprit qui n'a pas été fortifié par *jhāna* n'est pas capable de développer *vipassanā*. Il s'agit alors simplement de *saññā*, ce n'est pas vraiment de la sagesse. Ce débat existe depuis longtemps et je pourrais probablement passer quelques heures à parler des différentes vues et opinions de toutes les personnes qui y ont contribué. Mais je ne veux pas agiter votre esprit plus longtemps. Je voudrais simplement vous proposer quelques observations.

Descendons pour quelques instants quelques barreaux de l'échelle, depuis les hauteurs vertigineuses de *jhāna* ou de *vipassanā* et de l'Éveil, et parlons des obstacles. Les quatre premiers obstacles sont faciles à voir. Il est possible que, lorsque vous ressentez beaucoup de désirs sensuels, vous ne puissiez pas avoir beaucoup de visions pénétrantes, ou de recul à leur sujet. Mais une fois qu'ils sont passés, vous voyez très clairement qu'ils constituent un obstacle. Et vous pouvez ainsi vous préparer pour la fois suivante. Les pensées malveillantes, l'aversion, et encore plus la paresse et l'endormissement, lorsque vous vous êtes remis de cela, lorsque vous en avez fait le tour, alors vous êtes habituellement tout à fait conscient que cela constitue un problème, quelque chose que vous devez traiter. Et l'agitation est bien sûr une souillure relativement grossière. Mais le doute est un obstacle plus subtil. Il peut passer à tort pour de l'intelligence, et souvent, il n'est même pas du tout considéré comme un obstacle. Et très souvent, vous pouvez voir des méditants très habiles, qui ont la capacité de lâcher prise du désir sensuel, des pensées malveillantes, et d'amener leur esprit au-delà de la paresse, de

⁸ *Vipassanuk* : jeu de mots.

l'endormissement et de l'agitation, mais qui ensuite sont pris par le doute, par certaines questions et certains doutes dont ils ne peuvent tout simplement pas se débarrasser. Et lorsque l'on se place sur le plan du développement mental, et que l'on aborde une tradition qui existe depuis plus de 2500 ans, avec d'innombrables méditants, d'innombrables expériences, et de très, très nombreux maîtres et traditions, alors la première chose que l'on doit reconnaître, c'est qu'il existe une telle quantité de vues, qu'il y a toujours quelque chose dont on peut douter si on le veut, et ce, jusqu'à ce que l'on devienne un *sotāpanna*. Un *sotāpanna* est parfaitement et irrévocablement libre du doute, mais en ce qui concerne la question de trouver votre chemin pour atteindre cet état, il y a toujours la possibilité de douter. Et je pense qu'il est très important que nous remarquions à quel point nous voulons désespérément avoir quelque chose de certain, fixe et clair, à quoi nous puissions nous accrocher, une certaine forme de principes fermes, une certaine forme de progression étape par étape. Nous voulons que tout marche bien. Maintenant, nous n'avons pas nécessairement tort de vouloir cela. Il y a quelque chose de très intelligent dans cela, n'est-ce pas ? Mais il peut y avoir quelque chose de profondément non-intelligent, caché au sein de cette intelligence. Évidemment, si vous vous promenez simplement dans l'obscurité, il est très probable que vous allez tourner en rond. Et vous pouvez arriver à un grand nombre de conclusions erronées, comme dans l'histoire de Winnie l'Ourson, qui arrive à un petit bosquet, et qui voyant une série d'empreintes, pense que ce sont celles d'un éféant⁹. Il suit les empreintes en faisant le tour de la forêt, et il découvre alors qu'il y a maintenant deux séries d'empreintes, et il en conclut donc qu'un deuxième éféant a rejoint le premier. Et donc maintenant, il est à la recherche de deux éféants. Il fait un autre tour, et maintenant il y a trois éféants. Il commence à avoir des doutes. Lorsque vous êtes dans l'obscurité et que vous ne savez pas ce que vous faites, ou ce que sont des empreintes, alors il est évident que vous pouvez commettre beaucoup d'erreurs. Mais il y a aussi un petit élément de névrose qui s'introduit dans tout ceci. Et ce mépris pour le mystère de l'esprit humain et l'irrationnel, ou les aspects de la vie spirituelle que l'on ne peut pas prévoir.

Vous ne partez pas de zéro. Il y a toutes sortes de choses dont vous avez hérité de vos vies passées, et qui vous affectent, même si vous ne

⁹ Éféant : animal imaginaire.

pouvez pas vous en souvenir. Il y a certaines expériences et certaines choses que vous devez traiter et qui sont certainement affectées par des conditions liées au passé. C'est le matériau brut avec lequel vous devez travailler. Et pour dire les choses très simplement, l'esprit de chacun est différent. Et cependant, il possède des caractéristiques communes avec celui des autres. La nature des cinq obstacles est la même, ainsi que l'état au-delà des cinq obstacles. Mais les tendances, les habiletés pour des capacités particulières de l'esprit peuvent varier grandement. Et je dirais que ce qui tend à se produire, c'est qu'un moine ou un maître particulier suit une voie de pratique particulière, et que, en conséquence, il réalise la vérité de l'Éveil. Alors, il est inévitable et naturel qu'il enseigne avec le maximum de confiance lorsqu'il parle des choses qu'il a vues et dont il a fait l'expérience lui-même. Car il sait avec certitude qu'il a fait telle et telle chose, et qu'il a obtenu ce résultat. Donc, il sait que telle pratique conduit à tel résultat. Ces choses marchent, c'est indéniable. Et donc, il les enseigne à ses disciples. Mais il se peut qu'un doute apparaisse dans l'esprit d'un disciple. Comment peut-il être certain que les pratiques particulières de cette voie particulière que son maître a suivie ont vraiment été la cause du résultat dont il a fait l'expérience ? Peut-être d'autres facteurs étaient-ils impliqués. Peut-être ces pratiques ont été simplement l'occasion de son Éveil, plutôt que sa cause. Quelle était la part jouée par la manière dont il avait abordé la pratique ? Et dans quelle mesure n'était-ce pas simplement dû au fait que les *pāramī* qu'il avait accumulés depuis longtemps avaient mûri ? Vous voyez, c'est là où le doute peut apparaître. Comment traitez-vous ce type de doute ?

Disons qu'un maître a suivi ce que je voudrais appeler la voie royale. C'est certainement la voie que le Bouddha a tracée, la voie la meilleure ou la plus élevée. Celle qui consiste à dépasser les cinq obstacles, à développer les *jhāna* et à utiliser les *jhāna* comme fondement pour *vipassanā*. Le maître a suivi cette voie royale et a réalisé la Vérité. Et ensuite, il enseigne cela à d'autres. Et puis quelqu'un demande : « Quelle est l'importance de *jhāna*, dans quelle mesure *jhāna* est-il essentiel pour la Réalisation ? » Et il répond : « Absolument essentiel, vous ne pouvez pas vous passer de *jhāna*, car sans *jhāna*, cela n'est pas possible. » Parce qu'il parle à partir de son expérience, et qu'avant qu'il ait réalisé *jhāna*, la vision pénétrante ne s'était pas produite. Après avoir réalisé *jhāna*, elle s'est produite. C'est certainement vrai pour lui, mais

pouvons-nous, et c'est là où se situe le doute, pouvons-nous en tirer un principe général selon lequel tous les méditants doivent suivre cette même voie ? De grands maîtres et de grands enseignants dans d'autres traditions pourraient dire : « Pas nécessairement. » Des maîtres de *vipassanā* pourraient réfuter la nécessité de *jhāna*. Et que se passe-t-il si ces maîtres disent qu'ils ont réalisé la Vérité sans suivre la voie de *jhāna*, que celui-ci est seulement nécessaire au moment même de l'Éveil. Sont-ils dans l'erreur ? Quelqu'un a-t-il raison et quelqu'un a-t-il tort ? Ou bien ont-ils raison ou tort tous les deux ? Tout le monde est-il dans l'erreur ? Peut-être tout le monde est-il dans l'erreur ! Vous pouvez même commencer à douter à propos de cela. Il y a des preuves écrites que la réalisation de *magga phala nibbāna* sera seulement possible dans les cinq cents premières années après l'Éveil du Bouddha, et qu'après cela, une dégénérescence progressive se produira. C'est le point de vue de beaucoup de *bhikkhu*. De nos jours, dans certains cercles érudits, on pense qu'il est hors de question que quelqu'un puisse réaliser le *nibbāna*. Ils croient que cela n'est pas possible, parce que cela voudrait dire contredire les textes. Ils considèrent les soi-disant expériences d'Éveil comme de subtiles souillures de la vision pénétrante, des *vipassanūpakkilesa*. Ou encore, ils considèrent que ceux qui en ont fait l'expérience sont trompés par les *jhāna*, par la paix des *jhāna*. C'est une forme de doute possible. Vous savez, vous ne pouvez pas, si vous n'avez pas encore réalisé l'Éveil, vous ne pouvez pas vraiment dire, n'est-ce pas, que c'est possible ou que ce n'est pas possible. Vous pouvez seulement spéculer ou croire. En toute honnêteté et en toute franchise, vous devez reconnaître que toute position adoptée par un être non éveillé est nécessairement une affaire de foi. Et même les opinions éclairées ne sont pas toujours entièrement fiables. Mais vous pouvez douter de cela.

Donc, dans la discussion à propos de *samatha* et de *vipassanā*, les gens ont tendance à être dogmatiques. Et ce dogmatisme peut reposer sur les résultats véritables de quelqu'un qui en a fait l'expérience à travers la pratique. D'autres, bien sûr, fondent leur point de vue uniquement sur les évidences textuelles. Mais ce n'est pas simplement une dispute entre érudits, n'est-ce pas ? Cela a une influence directe sur nos vies en tant que *bhikkhu*, en tant que moines, en tant que méditants. Il s'agit là d'une question centrale, n'est-ce pas ? Donc, pour alimenter le débat, les moines, ou moi-même, ou encore les maîtres qui

parlent de l'importance centrale de *jhāna* peuvent se référer à de nombreux, très nombreux *Sutta* pour appuyer leurs déclarations. Le Bouddha dit, je paraphrase : « Moines ! Je déclare que la libération repose sur le premier *jhāna*. », ou bien repose sur le deuxième *jhāna*, ou bien repose sur le troisième *jhāna*, ou bien repose sur le quatrième *jhāna* ou bien repose sur l'un des *rūpa jhāna*.

Et Le Bouddha explique, encore et encore, le *sammā samādhi* en termes de *jhāna*. Mais alors, quelqu'un qui doute pourrait dire : « Qu'en est-il de toutes ces personnes qui ont réalisé les fruits, qui sont devenues des *sotāpanna*, et même des *arahant*, en écoutant un sermon du Bouddha, même si apparemment elles n'avaient jamais médité auparavant ? » Cela se produit à de nombreuses occasions dans les *Sutta*. Étaient-ils entrés en *jhāna* avant que cette vision pénétrante apparaisse ? Cela ne semble pas très probable, n'est-ce pas ? Il semble que leur esprit était dans un état très calme, très réceptif. Mais comment peut-on savoir qu'ils ont pu entrer en *jhāna* avant que cette connaissance et que ce lâcher prise ne se produisent ? Donc, voilà le genre de débat qui se poursuit.

En me basant sur ma lecture des *Sutta* et des Commentaires, je dirais que l'on y trouve une reconnaissance de la diversité de l'esprit humain, des aptitudes et des capacités des différents êtres humains. Et il y a un enseignement des différentes voies : de *samatha* qui mène à *vipassanā*, qui vient avant *vipassanā*. Et également de *vipassanā* qui survient avant *samatha*. La manière dont *vipassanā* survient avant *samatha* est expliquée en la comparant à quelqu'un qui s'assied, et qui développe la perception de l'impermanence, ou la perception de *dukkha*, ou la perception de *anattā*, et chez qui un sentiment de lâcher prise apparaît à travers la diligence de cette pratique. Ce sens de lâcher prise devient quelque chose de proéminent dans l'esprit. Et cela devient l'objet de *samatha*, qui se fonde sur *vipassanā*, qui considère, à l'aide de la sagesse, tout ce qui peut se manifester comme *aniccam*, *dukkham*, *anattā*. Et ensuite, cette force du lâcher prise devient un objet pour *samatha*, qui se fonde sur, qui dépend de *vipassanā*. Donc, s'il vous plaît, je vous invite à remarquer qu'ici le terme *vipassanā* est utilisé de deux manières : de façon idéale, c'est la claire vision qui résulte de l'abandon des souillures ; mais dans un sens plus large, ce terme est aussi utilisé pour désigner la pratique qui conduit au niveau supérieur de *vipassanā*. Donc ici, l'utilisation de la

force de la pensée et de la force de la réflexion pour réfléchir sur les Trois Caractéristiques peut conduire l'esprit à *samatha*. C'est *vipassanā* conduisant à *samatha*.

Un méditant doit choisir une voie pour lui-même. Si on veut suivre la voie royale, comme je l'ai appelée, celle de *samatha* et du développement de *jhāna* comme fondement pour *vipassanā*, c'est bien. C'est merveilleux. C'est, disons, la voie la plus élevée. Mais si l'on ne se sent pas une aptitude pour cela, ou que c'est trop intimidant, ou que l'on éprouve un intérêt réel, un *chanda* pour l'examen des cinq *khandha*, ou de la base des sens, ou l'examen des quatre éléments, des Trois Caractéristiques, alors c'est aussi bien. Ce n'est pas considéré comme une pratique erronée. Ce qui se produit lorsque l'on suit l'une ou l'autre des voies est imprévisible. C'est le point suivant sur lequel je voudrais insister. Il est possible que quelqu'un soit en train de développer la pratique de *samatha*, et qu'ensuite quelque chose à l'intérieur de son esprit s'oriente spontanément en direction de l'examen des Trois Caractéristiques, sans qu'il y ait eu au préalable une décision consciente de le faire. Il semble simplement que l'esprit veuille se diriger de ce côté-là. Il se peut qu'une autre personne décide : « Je vais examiner les trois caractéristiques et développer *vipassanā*. » Et il arrive un moment où l'esprit, c'est comme s'il était fatigué, ou comme s'il en avait assez, ou comme s'il lâchait prise et qu'il s'oriente vers la paix. Et ce n'est pas comme si à chaque étape de la Voie, vous deviez avoir ce type de contrôle conscient, que vous soyez obligé de suivre cette voie particulière. Vous êtes sur un plan où existent toutes sortes de forces mystérieuses. Quelle que soit la manière dont vous vouliez parler de cela, de ce type de force mystérieuse, comme étant *pāramī* ou *vipāka*, ou autre chose, le fait est que la méditation ne se déroule pas toujours de la manière dont vous pensez qu'elle va se dérouler.

Laissant les termes techniques de côté, je pense qu'un bon critère que l'on peut utiliser pour évaluer sa méditation, c'est le fait que l'esprit devient calme. C'est simplement voir si l'esprit n'est pas dérangé par les cinq obstacles, s'il est heureux, s'il est satisfait de l'objet, et s'il s'applique automatiquement à l'objet. Le besoin de l'effort ou celui de ramener l'esprit n'existe plus. Il y a un flux d'attention dirigé vers l'objet. Alors, cela permet de commencer à développer une contemplation des cinq *khandha*, peut-être un aspect du corps physique, ou la base des six sens, ou encore des phénomènes qui

apparaissent à ce moment-là, en termes d'impermanence. Maintenant, de quel degré de paix avez-vous besoin ? Si nous pouvions toucher à l'argent, ce serait la question à un million de dollars. Le critère donné par Ajahn Tate est que si vous commencez à essayer de faire cette pratique de *vipassanā*, et que votre esprit commence à s'égarer, alors vous devez vous arrêter. Cela diffère de la pratique de *samatha* dans laquelle vous persévérez et où vous ramenez continuellement l'esprit de manière ferme, mais patiente. Il dit : « Si l'esprit ne peut pas rester avec l'objet de la contemplation, alors cela signifie que l'esprit n'est pas assez fort pour suivre cette voie. Retournez à l'objet de *samatha* jusqu'à ce que l'esprit soit suffisamment fort et stable pour cela. » Donc, voilà une réponse possible à la question : de quel degré de paix avez-vous besoin ? Donc, si vous développez d'abord *samatha*, alors il se peut que vous arriviez à un stade où vous pouvez commencer à développer *vipassanā*. Si l'esprit s'égare, ou s'il ne peut pas simplement noter l'apparition et la disparition des choses, qu'il ajoute des choses, ou que d'autres pensées apparaissent, cela signifie que l'esprit n'est pas encore prêt, et vous arrêtez. C'est un critère. Ici, je pense que la chose à remarquer, c'est que vous apprenez de l'expérience. Vous essayez différentes choses et parfois vous commettez des erreurs, mais vous commencez à apprendre par vous-même. Vous savez de quel degré de paix votre esprit a besoin. Si vous appliquez votre esprit de cette manière-ci, vous savez quels sont les effets. Si vous appliquez votre esprit de cette manière-là, vous savez quels sont les effets. Et vous pouvez découvrir une alternance spontanée entre ces deux modes d'attention. Ajahn Chah avait l'habitude de parler de ceci en disant que l'esprit entre en *appaṇā samādhi*, bien qu'il n'utilisât pas souvent ce terme, et qu'ensuite il s'en retire. Il disait que l'esprit se retire et qu'ensuite vous développez *vipassanā*. Vous développez *vipassanā* pendant un certain temps, puis l'esprit retourne spontanément à cet état de paix pendant un certain temps. Et après un certain temps, lorsqu'il est satisfait, il se retire, et alors vous pratiquez à nouveau *vipassanā*.

Donc, il y a ce mouvement entre *vipassanā* et *samatha*, qui se produit sans qu'il y ait aucun effort conscient. Dire que l'esprit se retire n'est qu'une manière de parler. On pourrait simplement dire qu'il change. Il y a une reprise des formes les plus subtiles de l'activité mentale. Il y a *vitakka vicāra*. Donc, voilà la manière dont Ajahn Chah parlait de la méditation, lorsqu'il parlait avec des gens qui développaient

jhāna. Mais avec les autres, et certains des moines occidentaux, il disait : « Ne vous inquiétez pas trop de cela. Si l'esprit atteint le niveau de *upacāra*, il n'est pas encore au stade de *jhāna*, mais l'esprit est libre des cinq obstacles. C'est comme un poulet dans une cage : il n'est pas complètement immobile, mais il est confiné de façon adéquate. Ensuite, commencez à développer la pratique de *vipassanā* à partir de là. » Donc, il adaptait ce qu'il disait en fonction des besoins des personnes auxquelles il parlait. Il n'utilisait pas une seule forme d'enseignement. Apprendre par vous-même, développer des moyens habiles par vous-même est important, et ces moyens ne sont pas nécessairement ceux que l'on trouve dans les livres. Les réflexions que vous développez ne sont peut-être pas aussi utiles pour d'autres personnes. J'ai moi-même développé des moyens habiles pour réfléchir sur *anattā*. J'aime réfléchir sur le mot « Je », et remarquer la relation entre le sens de « Je » et des sensations particulières, des sensations musculaires sur mon visage. Ceci parce que j'ai trouvé qu'un des sens du moi tend à se situer dans le visage, dans des parties spécifiques du visage et des dents, et cette manière d'observer la relation entre l'esprit et la matière dans le visage et la tête a été gratifiante pour moi. Je ne sais pas si cela serait aussi utile pour quelqu'un d'autre, ou si une autre personne serait intéressée de faire cela. Je ne voudrais en aucun cas faire de cela la pratique officielle à Wat Pah Nanachat pendant que j'y enseigne. Ce que fait notre tradition, c'est dire qu'il faut examiner les principes sous-jacents qui sont impliqués et travailler de façon sage dans ce cadre-là. Utilisez une des pratiques particulières de *samatha* pour laquelle vous sentez que vous avez une aptitude, et pour laquelle vous ressentez un intérêt, de l'enthousiasme. Quoi que vous fassiez, impliquez-vous dedans complètement, que cela soit *ānāpāṇasati*, ou *mettābhāvanā* ou *aśubha kammaṭṭhāna*, ou encore *marāṇasati*. Il n'existe pas de technique fixe dans ce domaine, vous savez. Mais nous parlons de ce qu'est *samatha*, de ce qu'est *vipassanā*. Et nous parlons en particulier des choses qui nous empêchent de suivre ces voies, de développer ces techniques.

Nous avons besoin de revenir sans arrêt au fondement de la Vue Juste, parce que sans elle, n'importe quelle pratique de la méditation sera en fin de compte absolument stérile. Nous avons besoin de constamment vérifier, fortifier et purifier notre motivation. Avons-nous pris goût au renoncement ? Comment pouvons-nous considérer notre pratique de façon à pouvoir la maintenir, même lorsque nous

rencontrons des difficultés, lorsque nous nous sentons découragés ou souffrants. (*Quelques phrases manquent à cause de la fin de la cassette.*) Parce que souvent, non pas dans tous les cas, mais souvent, il se peut que nous accordions trop d'importance à certaines techniques et informations particulières, alors qu'en fait ce n'est pas tant que nous manquons d'informations, mais c'est simplement que la capacité d'appliquer les informations que nous possédons nous fait défaut, nous oublions. Parfois, il y a là un manque d'attention. Qu'est-ce qui nous empêche d'appliquer les informations que nous possédons déjà ? Qu'est-ce qui nous fait oublier que nous savons ce que les souillures sont ? Nous savons ce que sont les *nīvaraṇa*. Mais pourquoi continuons-nous à nous faire avoir ? Quelles sont les attitudes sous-jacentes qui perpétuent ces choses dans notre esprit, et qui nous empêchent d'en être libres ? Ce qui m'avait beaucoup frappé à Wat Pah Pong et dans les monastères thaïs à mon arrivée, c'était le peu d'informations techniques que les *bhikkhu* recevaient pour travailler. Vous savez : « Asseyez-vous, le dos droit, observez votre souffle à la pointe de votre nez, et pendant votre inspiration, répétez « *Bud* », et pendant votre expiration, répétez « *dho* ». Et vous savez, c'était à peu près tout pour de nombreux moines. Mais ils avaient la foi et ils étaient appliqués, et beaucoup d'entre eux ont réussi avec cette méthode. Bien entendu, il y avait des enseignements, qui donnaient de l'énergie et permettaient certaines réflexions, mais peu de tuyaux techniques précis, tout du moins en public. Mais ce qui m'a toujours influencé, c'est qu'en fait vous n'avez pas besoin de savoir beaucoup de choses. Ce qui est important, c'est d'être disposé à simplement appliquer une technique très simple lorsque l'on rencontre des problèmes, des difficultés, à trouver des manières de traiter avec ces moyens habiles, d'aborder les choses. L'esprit de chacun est un peu différent de celui des autres. Certaines personnes ont la capacité de réfléchir à propos des choses et d'utiliser la faculté de la sagesse, alors que leur capacité à concentrer leur esprit sur un objet est plutôt limitée. Maintenant, si vous insistez vraiment pour qu'une personne de ce genre concentre son esprit en un point et n'essaie pas de réfléchir sur les choses, celle-ci peut d'une part être très frustrée, et d'autre part cela ne lui permet pas d'utiliser au mieux ses capacités. Une autre personne peut avoir une capacité vraiment forte à concentrer son esprit, et donc la meilleure chose à faire pour elle est d'aller dans

cette direction. La force d'esprit qu'une personne possède doit être encouragée et exploitée autant que faire se peut.

Mais je ne pense pas qu'il existe une voie unique que nous puissions indiquer et dont nous puissions dire : « C'est la Voie : vous devez développer *jhāna*. » ou même dire : « *Jhāna* n'est pas nécessaire, vous savez, ne vous inquiétez pas à propos de *jhāna* ! Vous n'avez pas besoin de *jhāna*, rendez simplement votre esprit tout à fait paisible et méditez. » Je ne pense pas que nous devions parler ainsi. Vous devez choisir. Si vous voulez suivre la voie de *jhāna*, c'est bien, vous suivez la voie de *jhāna*. Conservez l'esprit calme, en vous consacrant complètement à votre objet. Quelle que soit la posture dans laquelle vous vous trouvez, ne laissez pas votre esprit se séparer de l'objet. Ne parlez pas beaucoup, n'ayez pas trop de contacts avec les autres, restez retiré et conservez vos distances, et ne laissez pas cet objet sortir de votre esprit, jour et nuit. C'est le type d'implication dont vous avez besoin pour développer *jhāna*. Développez l'aisance dans le premier *jhāna*. Maintenant, vous savez comment y pénétrer. Comment le quitter à volonté. Comment vous y maintenir à volonté. Lorsque vous êtes fermement établi dans le premier *jhāna*, et qu'ensuite vous vous mettez à réfléchir sur les défauts du premier *jhāna*, vous êtes encore près des *nīvaraṇa*. C'est une situation qui est encore relativement instable. Vous commencez à voir *vitakka* et *vicāra* comme quelque chose de grossier, jusqu'à ce que l'esprit veuille dépasser *vitakka*, *vicāra* et atteindre le deuxième *jhāna* dans un mouvement de purification. Et ceci constitue le schéma : aller du grossier au subtil, aller du traitement des obstacles jusqu'à l'expérience du quatrième *jhāna*. C'est la manière traditionnelle d'en parler. Pourquoi, dans notre tradition, les maîtres de méditation ne parlent-ils pas beaucoup de cela ? Ils parlent de *upacāra* et de *appaṇā*, mais pas toujours de la même manière, et ils parlent rarement de procéder étape par étape. Il y a de la place pour le doute.

À quel point est-ce important de procéder étape par étape ? Vous pouvez prendre une décision si vous le souhaitez. Mais quelle que soit la manière dont vous vouliez procéder, cela ne se passera peut-être pas comme vous le pensez. Parfois, on peut ressentir une sensation de chute, comme lorsque l'on descend avec un ascenseur, et ensuite, on fait l'expérience d'une lumière vive et d'une séparation complète d'avec les activités sensorielles. Pas d'activité de pensée. Vous aviez peut-être l'intention de développer d'abord le premier *jhāna* de façon très ferme,

ainsi que cela est écrit dans les *Sutta*, comme la chèvre sage sur le chemin de montagne caillouteux, qui vérifie son appui avant de placer un sabot sur le rocher suivant. Et ensuite, l'animal reprend son équilibre avant d'avancer. C'est la manière d'agir de la chèvre des montagnes intelligente. C'est ainsi que le Bouddha dit¹⁰ que vous devez développer *jhāna*, mais beaucoup de moines ne procèdent pas ainsi. Donc, vous devez avoir cette sorte de souplesse de l'esprit.

Un autre gros doute est : « Qu'est-ce que je fais ensuite ? » C'est une question très courante. L'esprit est tout à fait calme, que faites-vous ensuite ? Eh bien, vous pouvez choisir. Vous pouvez choisir de suivre la voie de *vipassanā* et procéder consciemment à l'examen des bases des sens, ou des cinq *khandha* selon les Trois Caractéristiques, ou vous pouvez suivre la voie de *samatha*. Et sur la voie de *samatha*, c'est-à-dire *samatha* qui conduit à *vipassanā*. Ajahn Chah répondait à cette question de façon très succincte : « Intensifiez l'attention. » Que faites-vous ensuite ? Il disait : « Intensifiez l'attention. Rendez l'attention et *sampajañña*, la compréhension claire, plus claires, plus acérées, plus fortes. C'est la manière de progresser lorsque l'on suit cette voie. »

Donc, j'ai fait quelques commentaires sur des objets habituels de débats et de doutes. Je pense que la chose la plus importante, c'est de vraiment comprendre la structure tout entière et la nature du doute, du doute sceptique. Et il y a deux sortes de doute. Le doute intelligent et le doute des souillures. Les *Kalama*¹¹ avaient des doutes à propos de qui ils devaient croire. Il y avait tellement de maîtres, et chacun disait que lui seul avait raison, et que tous les autres avaient tort. Le Bouddha fit leur éloge : « Excellent ! Vous doutez à propos de ce dont il faut douter. » Lorsque vous êtes face à quelque chose pour lequel vous ne disposez pas de critères, d'informations suffisantes pour vous permettre de prendre une bonne décision, douter est une manière sage de reconnaître que ce n'est pas encore le moment de prendre une décision. Mais il y a une autre sorte de doute, le doute qui provient du fait que vous ne voulez pas vous impliquer, parce que vous voulez ce qu'il y a de mieux, ou bien vous voulez être absolument certain, avant d'investir votre temps et votre énergie, que cela marchera comme vous le voulez. Vous ne voulez

¹⁰ Dans le *Gavi Sutta*.

¹¹ *Kalama* : habitants de Kesaputta, dont il est question dans le *Kalama Sutta*.

pas vous impliquer, simplement par peur de vous tromper ou de vous rendre ridicule, ou parce que vous craignez que cela ne soit douloureux. Mais si vous ne vous impliquez pas, vous ne saurez jamais. Vous arrivez à un stade où vous devez prendre la décision la plus sage possible, et vous y allez. Vous ne pouvez pas savoir à l'avance que vous avez raison. Vous pouvez faire un choix particulier, et vous pensez que cela doit être correct, parce qu'Ajahn Chah a dit ceci, ou qu'Ajahn Maha Boowa a dit cela. Mais alors, peut-être que quelqu'un va dire : « Et qu'a dit Ajahn untel ? Et qu'en dit le *Sutta* ? Il dit ceci et cela. » Et votre esprit est pris dans cette chose horrible, instable. Donc, vous devez simplement continuer à avancer et suivre votre voie. Mais avec l'œil de la sagesse ouvert. Observez comment c'est lorsque vous éprouvez un doute sceptique. Qu'est-ce que le doute, en tant qu'expérience présente ? Comment cela affecte-t-il votre esprit ? Il s'agit d'une souillure subtile. Nous avons besoin d'un pouvoir d'observation acéré pour la repérer parce que nous avons tendance à nous identifier très facilement avec le doute. Donc, essayez différentes choses. Est-ce qu'elles marchent pour vous ? Soyez créatif ! Simplement, n'abandonnez pas les principes fondamentaux. *Samatha* signifie garder l'esprit clair, fort, lumineux et calme par rapport à un objet que l'on a choisi ; *vipassanā* signifie la pénétration des Trois Caractéristiques.

Mettez-vous au travail en fournissant un effort équilibré, avec l'attention et la claire compréhension !

Les *dhamma* mondains

Wat Pah Nanachat, Thaïlande, 2 octobre 1998

Traduit de l'anglais par Chandhana et Claude Le Ninan

Bien que, pour parler conventionnellement, nous habitons dans un monastère, aussi longtemps que nos esprits n'ont pas transcendé le plan d'existence mondain, on doit considérer que nous habitons encore dans le monde. Ajahn Chah insistait souvent sur ce point : le monde est le monde dans lequel vous vivez, le monde que vous habitez. C'est le plan des formes qui apparaissent aux yeux, des sons qui parviennent aux oreilles, des odeurs que le nez sent, des saveurs que la langue perçoit. Les sensations tangibles du corps et des pensées, des idées, de l'esprit. C'est le monde dans lequel nous vivons. C'est ce qui a une signification, de l'importance pour nous. Et c'est un monde qui existe, où que nous allions. Bien que nous vivions dans un monastère, nous habitons toujours dans ce monde des sens. Le monde de l'expérience vécue et le monde dans lequel nous supposons de façon erronée qu'il existe un moi permanent et indépendant derrière toute chose. Donc, vivre dans le monde signifie que nous vivons avec les *dhamma* mondains. Et bien que ces enseignements à propos des *dhamma* mondains, ou des vents mondains, soient habituellement donnés à des bouddhistes laïcs, je pense qu'ils sont également pertinents pour nous. Et ils nous permettent de revenir en arrière, d'examiner à nouveau dans quelle mesure notre esprit est lié au monde et aux *dhamma* mondains.

Le Bouddha nous a dit que nous devons comprendre les *dhamma* mondains. Les *dhamma* mondains du gain et de la perte, du statut et de la perte de statut, de la louange et du blâme, du plaisir et de la douleur. Même le Bouddha lui-même et les *arahant* qui avaient réalisé l'Éveil,

vivaient au milieu de ces *dhamma* mondains. Et le Bouddha fut, de son vivant et à de nombreuses occasions, l'objet de critiques virulentes. Il fut critiqué de façon malveillante, et son opinion mal interprétée. Le Bouddha a eu des ennemis. Et les grands *arahant*, les vénérables Sariputta, Moggalana, Maha Kassapa ont également eu des ennemis. Des *arahant* qui avaient atteint l'Éveil complet, comme Sariputta, le général du *Dhamma*, le bras droit du Bouddha, ainsi que Maha Moggalana et Maha Kassapa, qui étaient des êtres dont le corps, les paroles et l'esprit étaient complètement purifiés, furent critiqués par des *bhikkhu* qui ne les aimaient pas. Donc, ils furent l'objet de critiques, qui dans tous les cas, furent presque entièrement injustes. Et je pense que c'est une bonne chose d'examiner simplement notre propre esprit, et de voir simplement dans quelle mesure nous connaissons, nous comprenons réellement et nous acceptons le fait que dans cette vie, nous ne pouvons pas échapper à la perte, à la perte de statut, à la critique, à la douleur. Elles constituent une partie intégrante de cette vie, de ce plan d'existence humaine. Souvent, je pense, nous voyons qu'il y a souvent ce désir inconscient d'obtenir quelque chose, mais sans admettre le fait que là où il y a gain, alors il y a aussi perte. Donc, nous pensons que nous devrions seulement gagner, que nous devrions seulement obtenir quelque chose, seulement progresser. Et qu'il ne devrait pas y avoir de perte, de déclin. Et c'est là que les souillures apparaissent. Donc, même les *arahant* vivent avec le gain, la perte, et ainsi de suite. Mais leurs esprits ont une attitude de complète équanimité envers ceux-ci. Mais pour un être qui n'est pas éveillé, que ce soit à un niveau ou à un autre, il existe toujours le désir du gain et un attachement à celui-ci. Et il existe une aversion envers la perte, la peur de la perte, le désir du plaisir et la peur de la douleur.

Donc, voilà les *dhamma* mondains dont nous faisons l'expérience. Donc, nous pouvons créer un monde complet à partir de ces désirs et de ces peurs, du désir pour le statut, du désir d'être quelqu'un, du désir de la louange, et de la peur et de l'aversion vis-à-vis de la critique. Et donc, le Bouddha nous a enseigné à observer, à éclairer ces désirs et ces peurs, et à les comprendre. Parce que la seule manière dont nous pouvons transcender quelque chose, c'est en faisant la lumière dessus. Nous ne pouvons pas faire sortir quelque chose de notre esprit par la force. Nous ne pouvons pas le détruire, nous ne pouvons pas utiliser la force de la volonté. Mais nous éclairons l'esprit,

nous stabilisons l'esprit, nous éclairons l'esprit à l'aide du *samādhi*, et nous éclairons ces types de désirs et de peurs. C'est en les comprenant de cette manière non verbale très directe qu'ils peuvent se dissoudre. Ils ne peuvent pas résister à la lumière. Donc, il y a le gain, et là où il y a le gain, il y a la perte. Et donc, le désir de progresser dans la pratique et le désir d'obtenir quelque chose de la pratique est quelque chose que nous devons connaître. Ce n'est pas quelque chose que l'on doit condamner. Et il y aura toujours une certaine part de désir dans notre pratique, nous voudrions toujours obtenir quelque chose, nous voudrions toujours progresser. Et dans de nombreux cas, cela se consumera de soi-même à travers l'effort de la pratique. Nos efforts, nos intentions, notre inspiration mûrissent à travers l'effort que nous mettons dans notre pratique. Mais il est également important que nous nous rendions compte que là où existe un sens de progrès et de gain, l'ombre est également là, qu'il y aura toujours la perte. Et si nous ne reconnaissons pas le caractère inévitable de certaines pertes et de certains types de déclin, alors nous souffrirons beaucoup lorsque nous n'obtenons pas ce que nous pensons que nous devrions obtenir, ou pas au rythme souhaité. Donc, nous devons constamment examiner notre esprit afin de voir la relation entre le gain et la perte, le progrès et le déclin, en reconnaissant qu'à ce niveau non éveillé, c'est le monde, c'est le monde dans lequel nous vivons. Et nous ne pouvons rien faire pour empêcher cela. Il n'existe pas de technique de méditation spéciale que nous puissions adopter. Il n'existe pas d'enseignement secret, ésotérique qui supprime la nécessité ou la possibilité de périodes de relâchement, de périodes de déclin, de périodes de palier, comme par exemple le fait de faire l'expérience que les choses ne semblent mener nulle part. Bien sûr, à un niveau plus grossier, nous pouvons voir ce même processus à l'œuvre, avec les besoins essentiels¹², même en tant que *samaṇa*, en tant que personnes qui essaient de réduire au minimum absolu leurs possessions et leurs préoccupations vis-à-vis du monde matériel. Je suis certain que vous avez tous remarqué que les désirs apparaissent et que parfois ils peuvent être étonnamment forts, par exemple des désirs, un intérêt pour les robes et certains types de tissus, même à propos de la couleur des robes, et ainsi de suite en ce qui concerne les différentes sortes de

¹² Les besoins essentiels d'un moine : la nourriture, les vêtements, le logement, les médicaments.

*borikharn*¹³, *yam*¹⁴ et bols, les sacs pour les bols et les *klot*¹⁵, et nous pouvons aussi avoir le désir d'avoir des choses de meilleure qualité, de la meilleure qualité possible. Il y a également les désirs à propos de la nourriture, du logement, des médicaments et ainsi de suite. Et il y a cette sorte de lutte pour obtenir, pour améliorer, pour obtenir, et ensuite la douleur qui l'accompagne, la souffrance lorsque nous n'obtenons pas cela, ce que nous voulons. Ou bien nous l'obtenons, et ensuite nous nous en séparons, ou bien il décline. Nous devons observer ce mouvement, cette voracité, ce désir de consommer et d'obtenir et de gagner, que cela soit seulement au niveau grossier du monde matériel, ou au niveau de l'expérience spirituelle.

Et nous devons revenir à l'enseignement de base qui dit que la libération ne consiste pas à atteindre un état particulier et à maintenir cet état perpétuellement, à le maintenir éternellement. Il n'existe aucun état qui puisse être maintenu sans une certaine tension, et aucun état qui puisse être éternellement maintenu. Donc, nous ne pratiquons pas pour réaliser un état particulier ou une expérience particulière, mais nous pratiquons pour comprendre la nature même de l'expérience. Donc, lorsque notre effort consiste à comprendre l'expérience plutôt qu'à sélectionner, choisir des expériences ou vouloir obtenir et maintenir une expérience particulière, alors notre esprit s'ouvre à tout ce qui peut survenir au cours de la journée. Il s'agit de voir vraiment et de façon très claire comment la pratique spirituelle englobe tout : tout ce qui se produit au cours de la journée, les sensations, les perceptions, ce que nous aimons, ce que nous n'aimons pas, l'esprit grognon, l'esprit morne, l'esprit excité, agité, l'esprit inspiré, non inspiré, l'esprit paresseux. Et ce sont toutes des expressions différentes, mais elles possèdent toutes les mêmes caractéristiques de base. Et c'est la raison pour laquelle elles constituent toutes une nourriture pour la vision pénétrante, de la nourriture pour notre compréhension. Nous pouvons les comprendre, purifiant ainsi progressivement nos réactions non-bénéfiques et non

¹³ *Borikharn* : (thaï) l'ensemble des choses nécessaires pour un moine, les « huit affaires » : les trois morceaux d'étoffe qui constitue le vêtement, le bol, le rasoir, l'aiguille, la ceinture, le filtre à eau.

¹⁴ *Yam* : (thaï) sac en étoffe.

¹⁵ *Klot* : (thaï) ensemble composé d'un parasol et d'une moustiquaire.

sages vis-à-vis des états mentaux qui ont tendance à aggraver inutilement les problèmes qui apparaissent.

Le statut, le désir d'un statut, de la célébrité, d'être connu, d'être quelqu'un. Ceci est très fort dans une société très hiérarchisée comme la Thaïlande, où l'on accorde une grande importance au rang et aux titres. Et au statut même à l'intérieur du *Bhikkhu Sangha*, les différents niveaux de ce que nous appelons les *samanasak*¹⁶, les différents rangs de *phra khru*, de *djao khun* et de *somdet*¹⁷, et tout ce qui a été ajouté à la hiérarchie monastique très simple qui est décrite dans le *Vinaya*. Je pense que pour la plupart d'entre nous, et peut-être pour nous tous, moines occidentaux, l'idée d'être un *djao khun* ou un *somdet*, quelque chose qui ressemble à un évêque ou un archevêque, n'est pas quelque chose de très excitant. Ce n'est pas quelque chose qui attise beaucoup de souillures, mais cependant, le désir d'être quelqu'un est certainement présent en nous tous, ou chez la plupart d'entre nous. Et nous devons observer ce désir et ne pas nous condamner à cause de cela, mais l'observer comme une énergie particulière, comme une tendance, comme une habitude de l'esprit qui s'est accumulée au fil des années. Et nous devons aussi observer qu'avec le désir d'être quelqu'un, il y a son ombre, qui est la peur et l'angoisse de n'être personne. Pourquoi les êtres humains ont-ils peur de l'exclusion ? Pourquoi y a-t-il une telle peur du rejet, de l'abandon ? D'où cela vient-il ? Qu'est-ce que c'est ? Comment se fait-il que tant de personnes désirent tellement se distinguer de la masse ? Je me souviens d'avoir lu un jour l'histoire d'un homme qui avait essayé d'assassiner un politicien en Amérique. En fin de compte, la police l'avait arrêté et il s'était battu de toutes ses forces, mais finalement un policier avait réussi à l'immobiliser. Et alors qu'on l'emmenait, il avait crié d'une voix triomphante : « Maintenant, je suis un dix millième de l'Histoire. » C'était la justification de son acte et c'était sa fierté. En essayant de tuer une personne célèbre, il était devenu un dix millième de l'Histoire. Et pour cette raison, son existence signifiait quelque chose. Le désir de donner une signification est quelque chose de fondamental chez l'être humain. Si vous voyez que quelque chose est dénué de sens, cela constitue une critique vraiment dévastatrice. Nous voulons absolument, nous avons besoin de sentir que

¹⁶ *Samanasak* : (thaï) ordre hiérarchique des titres monastiques.

¹⁷ *Phra kru, Djao khun, Somdet* : (thaï) titres monastiques.

ce que nous faisons dans la vie signifie quelque chose. Les gens qui sentent que leur vie est dénuée de sens finissent habituellement dans une situation très dangereuse, avec des désordres mentaux sérieux, ou bien ils essaient de masquer ce sentiment d'absence de signification avec des drogues ou d'autres formes d'addiction. Mais le Bouddha nous fait remarquer que ce que nous recherchons afin de conférer une signification à nos vies provoque généralement plus de souffrance, ou provoque toujours plus de souffrance que cela n'en vaut la peine. La célébrité et le prestige ne sont pas quelque chose qui peut être maintenu indéfiniment. Il existe tellement d'histoires d'acteurs, de sportifs, de personnalités qui ont été célèbres à un moment donné, et de la douleur qu'ils ressentent lorsque personne ne fait attention à eux, alors qu'ils se promènent dans la rue, et qu'ils s'attendent à ce qu'on les remarque. Pourquoi devrions-nous avoir peur d'être ignorés ? Pourquoi avons-nous besoin d'être quelqu'un ? C'est quelque chose que nous devons examiner très clairement, parce que cela constitue l'essence même de *attā*, n'est-ce pas ? L'essence du moi. Lorsque nous parlons de *attā* et de *anattā*, cela peut parfois sembler plutôt abscons et difficile à comprendre. Et c'est la raison pour laquelle il est extrêmement utile et pratique d'examiner ce que nous voulons dire par *attā*, ou ce dont nous faisons l'expérience en tant que *attā*. Et ce désir d'être quelqu'un, cette peur d'être rejeté, cette peur de ne pas être vu, cette peur d'être ignoré, c'est là où nous commençons à comprendre ce que le concept d'attachement au moi signifie réellement.

Avec la troisième paire, je pense que nous pouvons voir très clairement le lien entre ces deux éléments : la louange et le blâme. C'est-à-dire que plus nous chérissons, plus nous nous complaisons dans la louange, plus la critique est amère et insupportable. Il y a là un processus conditionné. Vous devez voir que, où que vous soyez, quoi que vous fassiez, vous serez toujours sujet à la louange et à la critique. Et si votre pratique spirituelle est une pratique qui ne vous permet pas de faire face à ce type de problème, alors votre pratique n'est pas complète. Que se passe-t-il réellement lorsqu'on vous loue, comment vous sentez-vous ? Que ressentez-vous ? Y-a-t-il là un schéma ? Cela varie-t-il ? Dans quelle mesure cela dépend-il de la personne qui vous loue, et de la relation qu'elle entretient avec vous ? Si on vous loue pour quelque chose, devenez-vous meilleur grâce à cela, ou restez-vous le même qu'avant ? Ce n'est pas seulement que

nous soyons toujours sujets aux louanges et aux blâmes, mais nous sommes également toujours sujets à des louanges et des blâmes injustifiés. Parfois, nous recevons des louanges et c'est tout à fait justifié, n'est-ce pas ? Mais assez souvent, nous pouvons recevoir des louanges pour des choses qui, très franchement, n'en méritent pas. Et de la même manière que parfois on nous critique à juste titre, parfois on nous critique injustement. Donc, nous devons nous rappeler qu'il en est ainsi, que c'est le monde. Le monde est ainsi. Il y a la louange, il y a la louange imméritée, la louange excessive. Et il y a la louange justifiée. Et il y a la critique juste. Et il y a la critique injuste. Lorsque nous comprenons que tout ceci fait partie du monde, alors nous ne nous sentons pas trop blessés lorsque nous sommes critiqués de façon injuste, ou que nous faisons l'objet de louanges excessives. Le monde est ainsi. C'est tout simplement comme cela. C'est comme les conditions météorologiques. Nous savons qu'il peut faire chaud, qu'il peut faire froid, qu'il peut pleuvoir. Il existe de nombreuses conditions météorologiques possibles. Et de nombreuses conditions mondaines sont possibles. Nous développons l'équanimité envers elles, non pas en nous forçant à être indifférents, ou en essayant de faire semblant que nous ne ressentons rien lorsque nous recevons des louanges, ou que nous ne ressentons rien lorsque nous sommes l'objet de critiques. Mais nous reconnaissons cela comme : « Ceci est une louange, ceci est le ressenti de recevoir des louanges. » Et nous n'en faisons pas toute une histoire. Nous avons tendance à croire que c'est vrai. Si quelqu'un vous loue, cela ne signifie pas nécessairement que vous le méritez, n'est-ce pas ? Mais cela ne signifie pas non plus que vous ne le méritez pas. Les louanges sont simplement les louanges. La pratique consiste à savoir ce que sont les louanges, savoir comment c'est d'en ressentir, et ne pas être trompé par elles. Et puis, il y a la critique. Pourquoi la critique est-elle si difficile à supporter pour beaucoup d'entre nous ? Pourquoi ressentons-nous le besoin d'être aimés par tout le monde, et pourquoi ressentons-nous que, si nous vivons dans une communauté de vingt, trente, quarante personnes, le fait que nous sommes en général appréciés, respectés, disons par trente-neuf personnes sur quarante, est moins important que le fait que nous ne sommes pas appréciés par une seule personne. Pourquoi cela nous reste-t-il tellement sur le cœur ? Pourquoi pensons-nous que nous devons faire quelque chose à ce propos ? Examinez cette obsession. Parce que ces *dhamma*

mondains nous permettent de réellement voir l'ensemble du mouvement et la structure de l'attachement au moi de façon très claire.

Qu'est-ce que le moi ? Si nous parlons de ce sujet d'un point de vue philosophique, cela semble quelque chose de très lointain. Mais considérons l'expression du moi de façon très terre-à-terre. Je veux dire que le moi n'est pas une entité métaphysique quelconque. C'est un processus d'attachement. Remémorez-vous de façon consciente, par exemple, les occasions où vous avez été injustement accusé dans le passé. (*Quelques phrases manquent à cause de la fin de la cassette.*) Le sens du moi ne se manifeste jamais de façon aussi douloureuse que dans les occasions où nous sommes perçus ou jugés de façon injuste. Nous pouvons scruter la réalité, non pas à travers des spéculations philosophiques, mais en examinant nos expériences et les hypothèses que nous faisons, ainsi que les émotions qui apparaissent dans notre vie quotidienne. Il s'agit de voir comment ces attachements, ces conditions, ce que nous aimons et ce que nous n'aimons pas, ce que nous faisons ou ce que nous ne faisons pas, comment nous créons notre monde à travers ces différents types d'attachements.

La chose la plus fondamentale est peut-être le désir du plaisir, et la peur de la douleur. Voyez comment la douleur semble menacer la stabilité, l'intégrité fondamentale de notre être, comment elle révèle de manière brutale notre manque de contrôle. Voyez quelle est la part de ce que nous faisons dans notre vie qui est déterminée par cette peur de la douleur, cette peur de la douleur physique, cette peur de la douleur mentale. Et de voir comment nous pouvons la dénaturer. Notre vie entière devient étroite et déséquilibrée lorsqu'elle est guidée par le besoin de plaisirs fugitifs et la peur de la douleur. Et donc, c'est la raison pour laquelle le Bouddha a attribué un rôle fondamental à *khanti-kwam otthon*¹⁸, l'endurance patiente, le courage, la capacité à supporter ce qui est désagréable. Ou, en reprenant la belle expression d'Ajahn Sumedho : « la coexistence paisible avec ce qui est désagréable ou ce qui est douloureux ». Nous supportons ce qui est dur à supporter parce qu'il y a une joie et une force qui proviennent de la connaissance que nous pouvons supporter ces choses, et que l'on se sent libéré lorsque l'on sent que : « Oui, je peux faire cela ; c'est possible. » Si l'on a peur de la douleur, alors il y a toujours ce : « Non, je ne suis pas encore prêt à faire

¹⁸ *kwam otthon* : (thaï) endurance.

cela. », ou : « C'est un peu trop difficile. », ou encore : « Non, je ne suis pas d'accord. » Et ce, quelle que soit la couche de rationalité que l'on puisse y ajouter. Fondamentalement, nous prenons nos décisions en fonction de notre peur de la douleur. Et c'est quelque chose dont vous devez vous débarrasser dans cette vie. Cela ne fait rien si, parfois, on souffre. Cela ne signifie pas que l'on pratique la mortification de façon extrême. Voir la douleur et le plaisir apparaître : ils font aussi partie de la vie. Même le Bouddha a exprimé son plaisir lorsqu'il était devant de belles forêts, et certains des grands *arahant* ont composé des poèmes qui décrivent de façon détaillée la beauté de la nature. Il y a le plaisir et il y a la douleur. Le vénérable Ananda, même en tant que *sotāpanna*, quelqu'un qui est entré dans le courant, a malgré tout ressenti de la peine lorsque le Bouddha est décédé, et avant cela lorsque le vénérable Sariputta était décédé. Même une personne qui avait un esprit aussi développé, qui était aussi sage, a pu éprouver ce sentiment. Aussi longtemps que vous possédez un corps, la douleur physique est inévitable et vous êtes obligé de vivre avec elle. Et plus vous vieillissez, plus la douleur sera présente. Et c'est bien ainsi, ce n'est pas mal. Le corps physique est simplement ainsi. Donc, cette acceptation du caractère naturel de la douleur signifie que cela n'est pas quelque chose dont vous devez vous débarrasser à tout prix, aussi rapidement que possible, et par tous les moyens possibles. Il y a des choses à apprendre de la douleur. Il y a des choses à apprendre du plaisir. Ni l'un ni l'autre ne sont des choses dans lesquelles on doit se complaire. Ne vous complaisez pas dans le plaisir en vous y vautrant, en vous y attachant. Ne vous attachez pas à l'aversion, à la douleur. Et n'accueillez pas la douleur de façon masochiste, mais reconnaissez qu'elle fait aussi partie de notre vie.

Donc, où que nous nous trouvions, que ce soit au sommet d'une montagne, ou dans une grotte, dans un monastère de la forêt, dans une ville, nous vivons dans le monde des choses visibles et des sons, avec toutes ces saveurs, ces objets tangibles et ces idées, ces pensées, ces émotions. Nous vivons avec le gain, nous vivons avec la perte, nous vivons avec le statut, le déclin du statut et de la position dans la société. Que cela soit une position en tant que moine qui a de l'ancienneté, de *thera*¹⁹, de *majjhima*²⁰, de novice, de *pa-khao*²¹, de laïc qui a de l'ancienneté, de nouveau laïc ou de femme laïque, il y aura toujours une

¹⁹ *Thera* : titre monastique.

²⁰ *Majjhima* : titre monastique.

certaine forme de position sociale, de statut. C'est quelque chose qui est sujet au changement : il y aura déclin et perte. Il y aura toujours la louange. Il y aura toujours la critique. Il y aura toujours la douleur. Il y aura toujours le plaisir. Le Bouddha nous a dit d'ouvrir nos yeux, de comprendre, d'abandonner ce qui doit être abandonné, de développer ce qui doit être développé. Mais notre intention fondamentale est de comprendre, de transcender les choses à travers la compréhension, de créer les conditions grâce auxquelles nous pouvons comprendre, à travers l'intégrité, la moralité, le soin et l'attention. À travers la manière dont nous agissons envers les autres, la manière dont nous parlons, la manière dont nous sommes en contact avec le monde autour de nous. En créant les conditions pour une vision pénétrante claire et la compréhension à travers cette stabilisation et cette illumination de l'esprit, à travers la pratique de la méditation. En orientant l'esprit vers la reconnaissance de la nature de notre expérience. Les gens ont un grand besoin de faire ce type de travail.

Le nombre de personnes sages a énormément, tragiquement, décliné à travers le monde. Ce serait une bonne chose si les êtres sages pouvaient être mis sur une liste des espèces en danger. Nous pourrions alors avoir des campagnes comme : « Sauvez les sages. » Les campagnes « Sauvez les baleines. » sont merveilleuses. Mais en fin de compte, les sages méritent également d'être sauvés. Ce n'est pas quelque chose qui est au-delà de la capacité humaine. Ce n'est pas que nous n'ayons pas la capacité à être sages, comme les êtres humains il y a 2500 ans. Mais il y a un manque d'application, d'inspiration, de guidage. Donc, je vous encourage tous à être diligents et à maintenir une pratique continue, régulière, que vous pratiquiez au sein d'un groupe ou que vous pratiquiez individuellement dans vos *kuṭī*. Cette continuité doit venir de l'intérieur, d'une foi ferme et de la confiance dans la valeur, la signification de cette pratique. D'un désir fort, bénéfique pour comprendre, voir, atteindre, pénétrer la véritable nature des choses.

²¹ *Pa-khao* : (thaï) laïc qui vit dans un monastère en suivant en partie la discipline des moines.

Savoir aimer

2007

Traduit du thaï²² par Chandhana et Claude Le Ninan

Je n'ai jamais songé à me marier. Cependant, à part ma famille, je dois avouer que j'ai toujours eu « deux amours », et ce depuis toujours, même avant d'être ordonné. Je ne les abandonnerai jamais. Ces « deux amours » se trouvent tout près de mon cœur, à quelques pouces de distance seulement de celui-ci. Ils se trouvent en dessous de mes épaules ! Je prendrai toujours soin d'eux. Mais ce n'est pas seulement à la propreté de « ces deux amours »²³ que nous devons veiller chaque jour. Nous devons veiller à maintenir propres les différentes sortes d'amour.

Pourquoi est-il nécessaire de les garder propres ? La réponse évidente est qu'elles peuvent être salies. La saleté se présente ici sous la forme du malheur et de ses causes. Étant donné que nous, les êtres humains, ne désirons nullement le malheur et désirons seulement le bonheur, même si ce n'est qu'un tout petit bout de bonheur, nous devons veiller à ce que tous les éléments qui composent notre vie, amour y compris, contribuent au bonheur, qu'ils soient le plus possible protégés du malheur. En ce qui concerne l'amour, qui constitue une partie importante de notre vie, nous devons savoir comment aimer, comment aimer avec perspicacité.

²² Titre original : « *lak rak* ». Publié par Thawsi School.

²³ Jeu de mots intraduisible. En thaï, « *rak* » signifie aimer et « *rak rae* » signifie aisselle. « Ces deux amours » désigne ici les aisselles.

L'amour est souvent mélangé à d'autres émotions. De ce fait, celui qui ne possède pas une vision perspicace pense que les émotions qui accompagnent l'amour en sont une partie intégrante, ou sont des manifestations de celui-ci. La plupart des gens considèrent notamment que l'inquiétude et la jalousie sont les preuves d'un amour véritable, et se contentent de préserver ces deux émotions sans se rendre compte qu'elles polluent l'amour. Et ce qui est effrayant, ce sont les *kilesa* (les souillures) de l'esprit humain qui peuvent aller jusqu'à le détruire. Ils peuvent facilement s'infiltrer dans un esprit d'où le *Dhamma* est absent. Les gens ordinaires sont comme les propriétaires d'une maison qui possède une ouverture, mais qui est dépourvue de porte. La maison peut être facilement cambriolée, car n'importe qui peut y pénétrer et en sortir à sa guise.

Les personnes sages doivent apprendre à connaître la nature de l'amour et également leur propre nature. C'est le seul chemin qui puisse mener au bonheur et à la paix que recherchent tous les êtres humains. Le Bouddha nous enseigne que tout devient problème pour celui qui n'a pas la capacité à voir les choses clairement, à connaître leur nature, leur fonctionnement, ainsi que leurs causes et conséquences. Au contraire, rien ne constitue un problème pour celui qui possède cette capacité. **C'est la même chose en ce qui concerne l'amour : une fois que cette capacité commence à se développer à un certain niveau, on comprend exactement ce qu'il est. On sait, par conséquent, abandonner petit à petit les sentiments qui font souffrir et faire évoluer ceux qui rendent joyeux, afin qu'ainsi l'amour soit sain et devienne une énergie qui propulse la vie vers le bonheur réel.**

Lorsque l'on fait l'apprentissage de l'amour, on rencontre plusieurs questions intéressantes : qu'est-ce que l'amour ? Quels sont les avantages et les inconvénients de l'amour ? Comment l'amour naît-il ? Comment peut-il se maintenir ? Comment se détériore-t-il ? Comment s'éteint-il ? Quelles sont les tâches de l'amour ? Qu'est-ce qui aide à conserver l'amour vivant et à le rendre sain ? Comment devons-nous nous comporter vis-à-vis de l'amour pour être le plus heureux possible et souffrir le moins possible ?

Le tout premier défi se situe au niveau du langage que nous utilisons. La signification du mot « aimer » est assez ambiguë, car il est utilisé pour désigner divers types d'attachement.

Parfois, nous nous exclamons que nous aimons quelque chose, dans le sens que ce quelque chose nous plaît beaucoup : par exemple, aimer nager, aimer les fruits de mer, aimer tel ou tel film, etc. Je ne parlerai pas de ce type de passion, car il ne s'agit pas d'une question importante. Il ne s'agit que d'une expression langagière.

Il existe une autre sorte d'amour : l'amour pour ce qui est abstrait ou pour un idéal, le patriotisme par exemple. L'attachement intense à une idéologie peut conduire une personne à tuer ou à y consacrer sa propre vie. Lorsque nous sommes en face de ce type d'amour, nous devrions le considérer avec beaucoup de sagesse pour ne pas être piégés, ou devenir les instruments de manipulateurs rusés, notamment en cas de conflit. Si nous croyons fermement que nous sommes corrects, que nous avons raison, que nous sommes innocents, que ceux qui s'opposent à nous sont mauvais, qu'ils ont tort et qu'ils sont malhonnêtes, alors il y a là le début d'un problème. L'habitude de voir les choses en noir et blanc, sous la forme du bien et du mal, est dangereuse. Donc, quiconque essaie de nous persuader de détester ou de mépriser ceux qui ne partagent pas le même avis que nous n'est pas un ami de bien. Il faut plutôt le considérer comme un « *pāpamitta* », un ami qui nous conduit vers le mal. Et si nous laissons notre esprit être influencé par ces émotions violentes, nous deviendrons également mauvais. Si vous êtes attaché à n'importe quelle idéologie ou philosophie, veillez à avoir une vision juste dans la voie du *Dhamma*.

Il est important d'étudier cette deuxième sorte d'amour, car elle a une conséquence sur la stabilité et la paix de la société. Mais ici, je voudrais plutôt mettre l'accent sur l'analyse du troisième type d'amour. Il s'agit de l'amour entre des personnes : par exemple, l'amour pour les parents, les frères et sœurs, les membres de la même famille, les amis, l'amour entre mari et femme, l'amour pour sa progéniture ; et le dernier, le quatrième type d'amour, qui est « *mettā* » – l'amitié bienveillante envers autrui.

En premier lieu, il est bon de remarquer que souvent, les trois premières sortes d'attachement nous rendent plus ou moins malheureux. Ceci est dû à la nature de l'amour ainsi qu'à celle des êtres humains.

Il en est ainsi parce que l'amour ordinaire est limité. Il fait partie du monde et il est tout naturel qu'il ne soit pas éternellement parfait. Ceci est une mauvaise nouvelle. **Mais il y a aussi une bonne nouvelle, car il**

existe un autre type d'amour - *mettā* - qui est bien supérieur aux autres formes d'amour. C'est une forme d'amour sans condition, qui est égale envers tous les êtres. C'est un amour pur parce qu'il est illimité, qu'il ne cause aucune souffrance. Au contraire, il n'apporte que le bonheur parfait par le fait qu'il contribue à l'extinction de la souffrance dans ce monde.

Les enseignements du Bouddha nous démontrent que l'amour ordinaire possède deux gros défauts :

1) le caractère éphémère de la personne qui aime, de celle qui est aimée, et de l'amour lui-même. Dans le monde, rien n'est stable. Tout change selon les causes et les conditions. Rien au monde ne peut constituer notre véritable refuge ;

2) la personne qui aime est un être ordinaire dont l'esprit corrompu peut créer sans cesse des problèmes, et par conséquent, cet amour devient un problème. De par sa propre nature, l'amour est déjà difficile à supporter. En plus de cela, les êtres humains se font du mal à cause de leurs perceptions erronées et de leurs désirs.

Celui qui a une vision juste en accord avec le bouddhisme s'entraîne donc à voir l'amour sur la base des Quatre Nobles Vérités, c'est-à-dire : reconnaître les défauts de l'amour ; lui donner une importance et un sens adéquats ; essayer d'abandonner toute émotion qui pourrait causer la souffrance en aimant ; se fixer pour objectif de ne pas être malheureux à cause de l'amour, ou bien si ce n'est pas possible, alors l'être le moins possible et en même temps, être heureux et rendre les autres heureux le plus possible. Enfin, s'entraîner à se comporter correctement en suivant les enseignements du Bouddha : avoir des actions justes, des paroles justes et des pensées justes. En ce qui concerne l'amour en particulier, il faut le transformer le plus possible en « *mettā* », en se rendant compte que la beauté de cet amour sans condition constitue un encouragement vis-à-vis de soi-même.

Il se pourrait que certains lecteurs ne jugent pas utile d'étudier l'amour de cette manière parce qu'ils sont persuadés que l'amour est bon en soi. À quoi cela sert-il de l'étudier ? Je voudrais répondre à cette question en posant d'autres questions : l'amour est-il vraiment bon ? Si oui, pendant combien de temps ? Comment peut-on le savoir ? Le Bouddha nous démontre que ce qui est véritable peut être prouvé, et que ce qui ne l'est pas ne peut pas l'être. Avant de pouvoir abandonner

ce qui est faux et parvenir à saisir ce qui est réel, nous devons donc nous connaître parfaitement.

C'est pour cette raison que les pratiquants du *Dhamma* doivent essayer de comprendre précisément ce qu'est l'amour. S'ils l'étudient d'une manière objective, leur attachement, influencé par la passion irréfléchie, se dissipera graduellement, en même temps que les autres émotions génératrices de tristesse qui l'accompagnent. Ils pourront ensuite savourer le goût **d'un amour libre de tout poison**. Et au final, dans leur esprit, il restera uniquement de la place pour un amour pur, sans condition, débordant d'un cœur épanoui.

Le premier amour entre personnes que nous connaissons dès notre naissance est évidemment celui de notre mère et de notre père. Souvent, en vieillissant, la plupart d'entre nous ont tendance à le négliger, parce qu'ils ont l'impression qu'il constitue une partie naturelle de notre monde, au même titre que les éléments (terre, eau, air et feu). Il nous semble que l'amour de nos parents est un dû. Un des aspects positifs de la société thaïe est le fait que l'on insiste beaucoup sur la gratitude. Cette notion rappelle à ceux qui négligent la valeur de l'amour de leurs parents qu'ils ont envers eux une **dette sacrée**. Elle nous permet de ressentir le bonheur lorsque nous manifestons de la reconnaissance envers ceux qui nous ont donné naissance. Et lorsque viendra le moment où ils nous quitteront pour toujours, nous serons naturellement tristes, mais nous ne serons pas tourmentés par le remords de ne pas avoir été de bons enfants. Notre mémoire sera remplie de la fierté que nous avons déjà accompli notre devoir envers nos bienfaiteurs du temps de leur vivant.

Personne ne nie le fait qu'avoir des enfants n'apporte pas que le bonheur. Les parents reconnaissent que le bonheur d'avoir des enfants est accompagné de la souffrance, mais ils considèrent qu'ils peuvent la surmonter, et que cela vaut la peine d'en avoir. Devant la souffrance de leurs enfants, qu'elle soit physique ou morale, les parents sont malheureux, parfois plus que quand ils souffrent eux-mêmes. Ils supportent mieux leur propre souffrance. En élevant leurs enfants, la plupart des parents se sacrifient, se fatiguent, endurent toutes sortes de difficultés pendant bien des années pour assurer leur succès et leur bien-être.

L'amour entre parents et enfants est un attachement naturel qui est accompagné de la souffrance comme l'ombre qui suit une personne.

C'est une souffrance que nous acceptons, mais en même temps nous devrions examiner s'il existe des types de souffrance dont nous pouvons lâcher prise, et si ce lâcher prise ne nous empêche pas d'être de bons parents ou de bons enfants.

L'amour qui intéresse le plus les gens est l'amour romantique. Presque tout le monde souhaite avoir la chance de rencontrer l'âme sœur, avec qui il pourra partager éternellement une vie heureuse. C'est le rêve favori des êtres humains d'aimer vraiment quelqu'un, et d'être aussi réellement aimé. Ce type de relation sentimentale est souvent mêlé à des *kilesa* tels que l'aveuglement ou l'attachement au sexe par exemple. Il est donc nécessaire d'être prudent pour ne pas être pris par la souffrance engendrée par ce type d'amour.

Des poètes considèrent avec admiration que l'amour est l'expérience la plus sublime que l'on puisse faire dans la vie. Certains scientifiques le voient probablement comme le fruit d'un processus biochimique qui stimule les êtres humains à procréer. Qu'est-ce qui est né en premier : l'œuf ou la poule ? Est-ce une chose abstraite ou une chose concrète ? Il s'agit là d'un sujet de discussion classique qui n'a ni début ni fin.

Ce qui est plus intéressant, c'est de savoir comment nous comporter face à l'amour afin qu'il nous soit le plus bénéfique possible. Nous pouvons trouver la réponse à cette question en commençant par observer notre propre vie, la vie des autres et celle de notre entourage, et en cherchant à savoir comment les gens considèrent leur amour. Quels sont les attraits de l'amour ? En tout premier lieu, c'est un bon remède pour nous soulager de l'ennui de la vie. À celui qui trouve que la vie n'a aucun intérêt, qu'elle est insipide, qu'elle n'offre que des difficultés et le vide, ou à celui qui se sent perdu et qui ne sait pas pour quelle raison il vit, l'amour peut procurer une excitation et donner un sens. Au début, l'amour est comme une ivresse ou une perturbation que personne ne déteste. Ces fortes émotions qui font alternativement monter au paradis ou descendre en enfer sont à l'origine des sentiments palpitants et de la joie qu'éprouvent les amoureux.

L'amour possède encore bien d'autres aspects séduisants. Pour ceux qui vivent en couple, en plus de la satisfaction sexuelle, le sentiment qu'ils sont la personne la plus importante pour leur conjoint est comme une sorte d'assurance qui réchauffe leur cœur et qui les met à l'abri de la solitude. Le fait d'avoir quelqu'un à leurs côtés, avec qui ils se sentent

totalément à l'aise sans avoir besoin de faire semblant, à qui ils n'ont rien à cacher, est source de bien-être. Avoir la certitude qu'ils ne seront pas abandonnés, quoi qu'il arrive, par la personne qu'ils aiment, avoir la certitude que cette personne les aidera à confronter tous les problèmes avec compréhension et sympathie, qu'elle les soutiendra dans les moments de découragement ou de faiblesse, qu'elle apprécie sincèrement leur bonté, tout cela constitue aussi une véritable source de bonheur. Par ailleurs, ils seront naturellement fiers si leur conjoint réussit bien dans sa vie professionnelle et s'il est respecté par les autres. Tout ceci constitue les attraits de l'amour.

Je ne peux pas énumérer tous les avantages de l'amour, car je ne peux parler de ce sujet que d'un point de vue théorique en me basant sur les Commentaires, sans pouvoir m'appuyer sur le côté pratique. Les lecteurs sont donc invités à y ajouter eux-mêmes ce qui manque. Cependant, lorsque nous considérons tous ces avantages et les profits que nous pouvons en tirer, nous devrions nous demander si nous avons déjà tout fait pour que tous ces avantages soient présents dans l'amour que nous éprouvons pour l'autre, et s'il reste encore des choses à améliorer ou à corriger.

Et que devrions-nous donner à la personne que nous aimons ? Ce sont la joie, la compréhension, la compassion, l'encouragement, le respect, la considération, la confiance, la patience et le pardon, le fait d'être son meilleur ami et son meilleur conseiller, etc. En même temps, si nous souhaitons recevoir tout ceci de cette personne, nous devons le lui faire savoir. Nous devons donc être vigilants ! Nous ne devrions pas penser que cela va de soi, que nous n'avons pas besoin de le lui rappeler. Il en est ainsi parce que souvent, bien des gens ne sont pas sensibles au bon sens. Ils ne savent pas ce qui est fondamental ou bien ils le savent, mais ils l'oublient. S'habituer à communiquer, à faire passer des messages clairs et complets devrait être un devoir pour tous ceux qui s'aiment. Il est préférable de développer cette habitude, qui conduit au bonheur, plutôt que de faire des remarques sarcastiques lorsque l'on se sent blessé. **Autrement, non seulement les paroles aimantes disparaîtront, mais les paroles agaçantes gagneront aussitôt du terrain.**

L'amour entre deux personnes est l'un des centres d'intérêt de la société humaine. Le cinéma, le théâtre, les romans, les contes ainsi que les spots publicitaires qui nous entourent, nous font tous comprendre que ce type d'amour est la chose la plus importante de la vie. La vie de ceux qui

n'en feraient pas l'expérience ne serait ainsi pas une vie parfaite, et ce serait triste pour eux. Mais si quelqu'un s'arrête et réfléchit un peu, il se rendra compte que son amour romantique, même s'il est comparable à celui que l'on trouve dans les romans, n'est pas le remède miracle qui peut soigner tous les maux. À un certain niveau, l'amour peut nous soulager de certaines douleurs, mais il ne peut pas nous aider à faire complètement disparaître le malheur. L'amour que l'on peut éprouver pour quelqu'un jusqu'à la fin du monde, ou même au-delà, ne suffit pas. Si nous comprenons cela, nous nous rendrons compte à quel point nous nous sacrifions ou nous nous faisons du mal en nous convertissant à la religion de notre conjoint rien que par amour. Il ne s'agit pas d'une question banale, comme beaucoup de bouddhistes ont tendance à le croire.

Les jeunes gens ont tendance à considérer que l'amour apporte une solution à tous les problèmes de la vie. Ils croient qu'en fin de compte tout ira bien si l'amour est réciproque. Mais en réalité, ce qui contribue au bonheur à long terme, ce n'est pas uniquement l'affection, mais plutôt la manière dont chacun se comporte, à travers ses actions, ses paroles et ses pensées. Celui qui, sans pratiquer le *Dhamma*, prend l'amour pour refuge finira par sombrer dans la déception, la dépression et l'amertume.

Avez-vous remarqué que bien des gens souffrent de leur amour parce qu'ils croient qu'avec l'amour, ils ne souffriront pas ? Je m'explique : cela signifie que celui qui souffre parce qu'il pense que sa vie est fade, qu'elle n'a aucun sens, ou qu'il lui manque quelque chose, croit et espère que lorsqu'il aimera quelqu'un, et qu'il sera aimé en retour, son malheur disparaîtra et qu'il sera heureux pour toujours. Mais en réalité, le résultat, c'est qu'une fois satisfait de l'amour tant souhaité, il découvre que la souffrance est toujours là, au fur et à mesure que l'excitation toute fraîche de l'amour s'estompe. Celui qui place trop haut son espoir dans l'amour ne peut donc qu'être déçu. Et se sentant blessé, il se plaint qu'il est victime d'une injustice, qu'on le trompe, qu'il aurait dû être plus heureux. Il accuse l'autre d'être responsable de tout. Aimer et être aimé est évidemment réconfortant, **mais la souffrance ne peut s'éteindre qu'avec l'extinction de l'ignorance et des désirs insatiables. Elle ne peut pas s'éteindre parce que : « Je t'aime et tu m'aimes. »**

Espérer que l'amour peut faire disparaître le malheur constitue dès le départ une erreur. Et cela ne peut se terminer que par la déception.

Mais il faut remarquer que le problème n'est pas dû uniquement aux limitations de l'amour. Le problème fondamental, c'est que nous ne comprenons ni notre propre vie, ni celle de notre bien-aimé(e). À cause de cela, nous ne pouvons pas nous empêcher de placer tout notre espoir dans l'amour. Nous n'obtenons pas ce que nous attendons de l'amour, car nous ne nous connaissons pas nous-mêmes ; nous ne connaissons pas la nature réelle de l'amour. Et c'est là où réside le problème. Les pièces de théâtre, les livres, les chansons et bien d'autres choses nous invitent à croire que l'amour peut faire disparaître la souffrance. Mais notre vie prouve qu'il n'en est pas ainsi.

Étant donné que la personne qui aime, que celle qui est aimée et que l'amour sont des *saṅkhāra*, et qu'ils ne sont pas permanents, un jour ou l'autre, nous devons naturellement être séparés des gens que nous aimons. Cela est certain. Ceux qui n'ont jamais consacré leur temps à examiner la nature de la vie souffrent plus ou moins de cette séparation, en fonction du degré d'attachement qu'ils ressentent vis-à-vis de telle ou telle personne. Parfois, cette séparation peut se faire sentir même avant la mort, notamment à cause de certaines maladies, comme les maladies mentales ou la démence due à la vieillesse. Atteints par une de ces maladies, les gens qui nous aiment le plus au monde peuvent ne plus nous reconnaître. La nature changeante des choses selon les causes et les conditions n'écoute jamais les souhaits des gens. Malgré tous nos vœux, nos offrandes, nos sacrifices ou nos prières, la séparation arrivera toujours tôt ou tard. Nous trouverions tous cela drôle si quelqu'un avait la folle idée de supplier toutes les divinités d'empêcher le soleil de se coucher. Il est de même si nous n'acceptons pas la réalité de la mort.

Les gens qui s'aiment aiment se confirmer l'amour qu'ils éprouvent l'un pour l'autre en répétant souvent la phrase : « Je t'aime, je t'aime vraiment. » à chaque fois qu'ils se rencontrent, en particulier s'ils sont jeunes. À une époque où le téléphone portable est indispensable, il est possible qu'ils se téléphonent ou s'envoient des messages d'amour plusieurs fois par jour, jusqu'à ce que cela devienne une habitude quotidienne. Par ailleurs, ils expriment leurs sentiments de manière extravagante en se promettant par exemple un amour éternel. Certains vont jusqu'à dire qu'ils étaient déjà amoureux l'un de l'autre dans plusieurs de leurs vies antérieures, alors qu'ils n'ont aucune pratique de la méditation à un niveau avancé qui leur permette d'avoir une vision de celles-ci. Ceux qui s'expriment ainsi, s'il ne s'agit pas de mensonges,

veulent certainement affirmer l'intensité de leur amour à un moment où ils sont persuadés qu'il durera pour l'éternité. Mais qui donc peut apporter cette garantie ? **L'intensité des sentiments n'est pas une preuve qu'ils dureront.**

Il faut remarquer que derrière toute affirmation d'amour se cache une certaine angoisse. Au fond de chacun, il y a la crainte de perdre cet amour. Sinon, pourquoi aurait-on besoin de confirmation ? Si l'on croit que l'on peut tomber amoureux de quelqu'un par hasard, comme si l'on tombait accidentellement dans un trou, comment peut-on être confiant que dans cette vie, il y aura un seul et unique trou pour deux personnes ? Cependant, une fois qu'on a prononcé le mot « aimer », on doit continuer à le répéter pour s'assurer du sentiment que l'on éprouve l'un pour l'autre. Sinon, la déception ou le soupçon que l'autre a changé peut surgir. Il s'agit en quelque sorte d'une tension. Par ailleurs, devant une déclaration d'amour, on ne peut se sentir bien que si l'on éprouve le même sentiment que l'autre personne. Sinon, on ne peut que se sentir embarrassé, surtout si l'on fait des études ensemble ou si l'on travaille au même endroit que l'autre personne. Parfois, par peur de la froisser, ou parce qu'on veut tirer profit de son sentiment amoureux, on n'ose pas refuser son amour franchement, et on lui fait croire qu'on l'aime également. Ensuite, on ne peut plus reculer. Au lieu de tomber dans un trou, on pénètre carrément dans une prison. Certaines personnes ne mentent pas, mais la confusion règne dans leur esprit, et elles sont incapables de bien définir l'émotion qu'elles ressentent. Qu'est-ce que c'est exactement ? C'est probablement de l'amour. Bon d'accord, c'est peut-être bien cela.

Cette émotion que l'on nomme facilement « amour » est souvent étroitement mêlée à d'autres sentiments. Ceux-ci sont tellement imbriqués l'un dans l'autre que l'on se trompe, et on croit qu'ils constituent une partie de l'amour, ou qu'ils sont des manifestations mêmes de l'amour. Un sentiment comme l'inquiétude peut notamment être pris pour une preuve d'un amour véritable. Et ne pas s'inquiéter signifierait ne pas aimer. Une mère peut être malheureuse parce que son enfant ne rentre pas à la maison à la nuit tombée, et qu'elle ne parvient pas à le joindre sur son téléphone portable. Elle regarde sans cesse l'heure et devient stressée à cause de ses fabrications mentales. Combien de mères se rendent compte que l'inquiétude les rend tristes et qu'elles doivent lâcher prise ? Il doit y en avoir, mais elles sont très peu

nombreuses. Même si des personnes autour d'elles essaient de les consoler, la plupart des mères diront qu'elles ne peuvent pas s'empêcher de s'inquiéter.

L'angoisse est un effet indésirable de tout type d'attachement, car il n'est pas permanent et il comporte des dangers. Il n'est probablement pas inexact de considérer l'inquiétude comme **une taxe qui accompagne obligatoirement l'amour**. Avec l'attachement pour une personne, on subit son malheur comme si l'on subissait son propre malheur. Le mal-être physique ou mental de cette personne nous tourmente. Parfois, on souffre même plus que la personne elle-même.

Quoi qu'il en soit, les enseignements du Bouddha nous montrent explicitement **que la souffrance a pour origine une vision erronée**. Comment aimer pour être malheureux le moins possible ? C'est un défi. Nous pouvons réduire ce type de souffrance si nous sommes capables d'empêcher notre pensée de produire des fabrications excessives et du stress. Pouvoir distinguer entre une simple inquiétude, une imagination excessive et le stress est une forme de savoir-vivre. Nous devons être responsables de notre santé mentale, car personne d'autre ne peut l'être à notre place.

Nous pouvons nous débarrasser de l'angoisse démesurée à l'aide de l'énergie de l'attention (*sati*) et de la concentration continue (*samādhi*). Si nous avons une attitude raisonnable vis-à-vis de l'inquiétude, alors elle diminuera lorsque nous nous entraînons à nous dire qu'avec ou sans inquiétude, ce qui doit arriver arrivera selon le destin. *Que sera sera !*

L'amour que l'on éprouve peut aussi être confronté à la gêne ressentie envers la famille de notre partenaire. Dans certains cas, ses parents et ses frères et sœurs ne nous aiment pas, ou vice versa. Leur caractère et leur mentalité ne s'accordent pas avec les nôtres. Plusieurs d'entre nous reconnaissent qu'ils doivent se forcer à entretenir des relations avec certains membres de la famille de leur conjoint afin de sauvegarder l'harmonie de leur famille. C'est une nécessité, c'est un devoir. Nous devons accepter certains inconvénients pour la personne que nous aimons. Cela représente un des points faibles de l'amour.

Lorsque nous aimons quelqu'un, notre rapport avec nos amis peut changer. La relation peut devenir moins étroite. Par ailleurs, si l'un de nos amis est en conflit avec notre bien-aimé(e), il est probable que la bonne entente entre nous cessera. Supposons qu'une femme soupçonne

qu'une de ses amies aime aussi son compagnon, il est quasiment certain que ce soupçon va briser leur amitié. Ce problème n'existerait pas si elle n'éprouvait pas d'amour pour cet homme. Il est naturel que les divisions et les préjugés accompagnent l'amour pour une personne. Cet amour n'est donc pas universel. Ce n'est pas *mettā*. Il peut causer plus ou moins de perturbation dans la vie.

Quand nous étions ensemble à l'école, un de mes cousins considérait le Mahatma Gandhi comme son modèle. Sa lutte contre l'oppression par la non-violence (*ahimsā*) avait beaucoup d'influence sur lui. Après avoir séjourné six ans en Thaïlande, je suis retourné dans mon pays, et un jour, j'ai eu l'occasion de converser avec lui. À ma question de savoir s'il appréciait toujours le Mahatma Gandhi, il a répondu que oui, mais que sa vie avait changé, et qu'il était maintenant le père de deux petits enfants. Il m'a avoué que si quelqu'un tentait d'agresser ses enfants, il le tuerait. Mon cousin était donc devenu une personne qui refusait d'utiliser la violence dans toutes les situations, sauf s'il considérait qu'il s'agissait d'un cas de force majeure.

Cette manière de voir les choses est problématique, car tous ceux qui utilisent la violence prétendent toujours qu'elle est nécessaire, ou qu'il s'agit d'un cas particulier. La non-violence sous certaines conditions n'est donc pas la non-violence. Ce jour-là, j'ai pu tirer la leçon que l'amour paternel, malgré qu'il soit très beau, peut prendre le pas sur certains idéaux de la vie.

Certaines personnes ont la chance d'avoir un excellent conjoint. Malgré les années passées, le plaisir et le bonheur d'être ensemble ne s'estompent pas. On les voit partout ensemble, comme de fidèles amoureux selon le modèle hollywoodien. Cependant, à long terme, ce bonheur présente aussi un défaut, car il nous fait oublier la vigilance ; il nous empêche d'évoluer sur la voie du *Dhamma*, comme quelqu'un qui, une fois installé dans un fauteuil confortable, ne veut plus bouger pour travailler. En fin de compte, malgré l'amour intense que peuvent éprouver deux personnes l'une pour l'autre, elles finiront par être un jour séparées, selon les lois de la nature. Celui qui garde l'habitude de vivre en dépendant trop de son conjoint aura du mal à se débrouiller seul après la séparation, et il sera très malheureux. **Il est donc préférable de s'aimer avec mesure.**

On peut conclure ce qui précède en disant que l'amour présente plusieurs avantages : il nous protège de la solitude, il nous reconforte.

Mais il possède aussi des inconvénients, car il fait partie des *saṅkhāra*. Il n'est donc pas absolument parfait et il peut continuellement causer la souffrance dans un esprit ignorant. Dans ce cas, il paraît impossible ou difficile d'éviter une existence douloureuse.

Le bouddhisme ne cherche pas seulement à mettre en évidence les défauts de l'amour. Il veut que nous acceptions la vérité. La conscience de cette vérité nous mène vers l'extinction de la souffrance. Par exemple, considérer qu'il est naturel de vieillir, que nous ne pouvons pas échapper à la vieillesse ; qu'il est naturel de tomber malade, que nous ne pouvons pas échapper aux maladies ; qu'il est naturel de mourir, que nous ne pouvons pas échapper à la mort. La séparation de la personne et des choses que nous aimons est absolument certaine. Donc, en aimant, nous devons constamment nous rappeler que nous allons vivre avec la personne aimée seulement pendant une durée limitée. Cette période limitée peut ne durer que quelques mois, ou quelques années, ou bien elle peut durer plus longtemps – jusqu'à dix ans, vingt ans ou cinquante ans. Mais quelle que soit cette durée, tout cela reste limité.

Notre corps provient de la nature et il peut y retourner à n'importe quel moment. **En se rappelant la nature éphémère de la vie commune, un couple peut facilement lâcher prise de ce qui est nuisible à sa bonne entente. Il peut plus facilement se pardonner et ne pas se chercher querelle pour un oui pour un non, car cela constitue une perte de temps pour ceux qui n'ont pas beaucoup de temps à vivre ensemble.** Au paradis, les anges ont des millions d'années pour vivre ensemble. C'est moins gênant pour eux de se quereller de temps en temps pour quelques petits trucs célestes, car il leur reste beaucoup de temps pour se réconcilier, tandis qu'ils tressent des guirlandes de fleurs. Mais les êtres humains ne disposent pas d'autant de temps. Même des personnes très jeunes meurent tous les jours, à cause de maladies, d'accidents ou de guerres. **Être conscients de la fragilité et de l'incertitude de la vie nous apporte l'intelligence dans notre façon d'aimer. Notre amour est ainsi protégé par la sagesse.**

Ceux qui pratiquent le *Dhamma* devraient être toujours conscients de la séparation et de la mort, ceci afin d'entraîner leur esprit à accepter cette vérité indésirable qu'ils refusent. **Si nous nous entraînons à être vigilants pendant de longues périodes et non seulement une fois de temps en temps, alors, lorsqu'un de nos proches ou quelqu'un qui nous est cher décède soudainement, la première idée**

qui viendra à notre esprit quand nous apprendrons cette triste nouvelle, sera que les *saṅkhāra* ne sont pas permanents. Les enseignements du Bouddha sont absolument exacts. Ceux qui pratiquent le *Dhamma* seront tristes, mais ils le seront dans le cadre d'une vision juste et ferme.

En général, nous avons tendance à ne voir que ce que nous voulons voir. Par exemple, nous avons un idéal de la personne que nous pouvons aimer. Elle doit posséder telle et telle qualité. Mais quand nous tombons amoureux de quelqu'un, et s'il s'avère que cette personne ne possède pas toutes les qualités espérées, beaucoup d'entre nous refusent de regarder la réalité en face, et peignent dans leur esprit une image idéale de cette personne, à tel point qu'ils ne voient finalement que ce qu'ils souhaitent voir en cette personne-là. Dans certains cas, il s'avère que cette personne n'est pas réelle, qu'elle n'est que l'image du conjoint idéal. Ou certains voient qu'au fond, leur bien aimé(e) possède toutes les qualités requises, mais qu'il/elle ne s'en rend pas compte, et que c'est seulement eux qui sont capables de faire émerger ces qualités, grâce à la force de leur amour.

Nous pouvons facilement être déçus si nous plaçons tout notre espoir dans la personne que nous aimons. En cas de désaccord et lorsque nous découvrons qu'elle n'est pas ce qu'elle devrait être, ce que nous attendons d'elle, nous devenons doublement amers. Le Bouddha nous démontre que le désir insatiable est la source de la souffrance.

Par ailleurs, l'amour pour quelqu'un ne doit pas nous rendre aveugles. Il ne doit pas nous obliger à négliger ses défauts et à le défendre systématiquement. Nous manquerions ainsi à notre devoir d'ami. Cependant, pour aider quelqu'un, nous devons être patients et courageux. Nous devons avant tout respecter et accepter la situation telle qu'elle est.

Il est dangereux de donner trop d'importance à l'amour. À un niveau extrême, le fait de placer l'amour sur un piédestal peut conduire à des actions nuisibles ou même au meurtre. On peut par exemple tuer le partenaire qui nous a abandonnés, ou tuer le nouveau partenaire de notre ex-conjoint, ou bien les deux, ou encore se suicider. Ce genre de drame est fréquent parce que les gens sont fous d'amour. Ils croient que l'amour est toute leur vie, et quand l'amour disparaît, la vie n'a plus de sens pour eux, elle n'a plus de valeur. Ceux qui ont ce type de vision erronée ont un niveau de « love

intelligence »²⁴ extrêmement bas (ce mot n'existe pas dans le dictionnaire). Ils sont prêts à tuer n'importe qui, à détruire n'importe quoi, sauf leur propre illusion.

Il y a une autre chose qui est lamentable. C'est le fait que bon nombre de femmes dans le monde entier soient constamment agressées par leurs *partenaires aimants* (selon les statistiques de la police britannique, il y a 500 000 cas de violence domestique par an). Des femmes sont blessées corporellement. Des hôpitaux en soignent tous les jours pour des bras ou des côtes cassés. Beaucoup d'entre elles succombent à leurs blessures. Mais pourquoi ces femmes retournent-elles vivre avec ce genre de partenaires violents ? Certaines supportent la situation pour leurs enfants. D'autres, parce qu'elles ont peur ou parce qu'elles ne savent pas où aller. Mais le plus souvent, elles supportent tout cela au nom de l'amour. Quand leurs partenaires retrouvent leur état normal après l'ivresse ou la colère, ils fondent en larmes et réaffirment leur amour pour elles. Ils leur demandent pardon en promettant que c'était la dernière fois. Les femmes elles-mêmes reconnaissent qu'elles aussi les aiment encore, et elles cèdent devant ces demandes de pardon en espérant qu'ils se comporteront mieux à l'avenir. Mais souvent, dans ce genre de famille, la dernière fois n'existe pas, parce que les remords des agresseurs se noient facilement dans l'alcool. En fait, les hommes qui battent leur femme et leurs enfants sont à plaindre, car après leur mort, ils auront très peu de chance de renaître en tant qu'êtres humains.

Au début de la vie amoureuse, il semble que la personne que nous aimons est parfaite. Même ses défauts évidents semblent mignons à nos yeux. Ou ce ne sont tout au plus que de petites taches insignifiantes que nous pouvons négliger si nous l'aimons vraiment. Toutes les différences, que cela concerne la conduite, le caractère, les valeurs sociales et morales, les concepts ou les croyances, n'ont aucune importance. Tant que nous nous aimons, nous pensons que tout le reste s'arrangera petit à petit. Mais peu de temps après le mariage, ce qui est agaçant et qui se cache silencieusement à l'arrière-plan se déplace et en vient à occuper une place plus visible ou même le cœur de la scène. Le couple qui a la sagesse de lâcher prise, de ne pas s'accrocher à ses principes, et qui sait s'adapter à la vie commune et consentir à un compromis pourra passer le cap. Mais beaucoup de couples font l'amère expérience que l'amour

²⁴ Love intelligence : quotient amoureux.

n'est pas un vaccin efficace contre la souffrance. Il ne peut pas leur conférer une immunité totale contre la souffrance. Et quand deux orgueils se heurtent, les phrases comme « Non, ça ne peut pas continuer comme ça. Non, tu ne peux pas... Je ne céderai pas. Impossible. NON ! » résonnent de plus en plus fort. Est-ce que nous nous aimons toujours ? Oui, mais...

Le Bouddha dit que le mari et la femme doivent avoir le même niveau d'exigence en ce qui concerne les préceptes, les croyances, les valeurs sociales et morales. Cela leur permet de vivre heureux ensemble. Il est donc primordial de bien réfléchir avant de se décider de vivre avec quelqu'un. Il vaut mieux réfléchir sur ce point avant le mariage qu'après. Certaines personnes peuvent se résigner et supporter la situation. Mais sur le plan moral, il ne faut pas oublier que génétiquement, le mauvais caractère du père ou de la mère peut être transmis aux enfants, et dans ce cas-là, il se peut qu'ils doivent supporter très longtemps ce qui est désagréable.

À celui qui s'est libéré de la passion aveugle, qui reconnaît qu'il souffre et qu'il est en train de faire souffrir son conjoint malgré l'amour qu'il éprouve pour lui, le *Dhamma* du Bouddha montre que l'amour seul ne peut apporter un bonheur véritable et permanent dans la vie. **L'amour peut être un composant réconfortant et solide de la vie des laïcs s'il repose sur les préceptes, s'il est composé des valeurs morales et s'il est encadré par la sagesse.** Nous devons commencer par considérer la loi du *Dhamma*, qui nous montre que tout est éphémère, que tout est incertain. Et ce qui est incertain n'est naturellement pas parfait. Si nous exigeons la permanence de ce qui éphémère, l'état parfait de ce qui est imparfait, nous serons inévitablement malheureux. Il existe des *kilesa* dans notre esprit, et ce sont ces *kilesa* qui détruisent le bonheur dans la vie. Malgré l'amour intense que deux personnes éprouvent l'une pour l'autre, elles seront toujours malheureuses si elles ne s'entraînent pas de façon à ce que leurs actions soient justes, que leurs paroles soient justes et que leurs pensées soient justes selon le *Dhamma* du Bouddha.

Après avoir étudié les avantages et les inconvénients de l'amour, et lorsque nous avons une vision juste à ce sujet, si nous avons des enfants, il nous faut alors essayer de cultiver l'intelligence dans leur esprit avant qu'ils n'attrapent le microbe de l'ignorance présent dans l'environnement. Je voudrais citer, comme exemple de ceci, la Saint-

Valentin. Cette journée est en train de devenir une tradition commerciale qui remplace progressivement la coutume traditionnelle. À quel point la Saint-Valentin peut-elle établir des liens entre l'amour, le sexe et les enjeux de la consommation ? Vous pouvez en juger vous-même avec l'exemple suivant.

Un garçon de sept-huit ans descend d'une voiture en tenant dans la main un joli bouquet de fleurs rouges. Il entre dans son école. Ce jour-là, c'est la Saint-Valentin. Le garçon va offrir ce bouquet de fleurs à sa copine. Cette image est-elle mignonne ou inquiétante ? Pour moi, **cette image montre des parents qui achètent des fleurs à leur enfant pour fêter la Saint-Valentin. Ces parents arrosent la graine de la confusion dans le cœur de l'enfant dès le matin.**

Les *kilesa* qui naissent en même temps que l'amour sont nombreux. Ce sont le désir d'obtenir, le désir d'avoir, le désir d'être, le désir de ne pas obtenir, de ne pas avoir et de ne pas être. Ces désirs jouent le rôle d'un chef de bande. Ils sont présents à cause de l'amour, et lorsque l'on aime. Aussitôt que naissent ces *kilesa*, nous sommes malheureux. Ils nous font souvent croire qu'ils ne sont pas les causes de notre souffrance. Ou si c'est évident qu'ils nous font souffrir, ils nous font croire que c'est tout à fait normal, et que nous devons les accepter. Les *kilesa* sont donc quelque chose de pesant. Cependant, lorsque nous nous apercevons qu'ils sont dangereux, nous comprenons que pour les maîtriser, nous ne pouvons faire autrement que de pratiquer le *Dhamma*. Il n'y a aucune autre solution.

La pratique correcte vise à examiner, les yeux grands ouverts, la nature de nos actes, de nos paroles et de nos pensées, ceci pour détecter ce qui salit notre vie, afin de pouvoir ensuite développer, au même rythme, les préceptes, la conscience constante et la sagesse pour nous libérer de tous nos problèmes.

L'amour romantique inclut naturellement le désir sexuel. Cette soif ou ce désir est considéré comme un des *kilesa* parce qu'il constitue un obstacle au développement de la paix et de la sagesse. Mais tant qu'il fait partie de la vie conjugale, les laïcs qui éprouvent encore ce désir doivent pouvoir le maîtriser. Ils doivent se garder de devenir son esclave. Ils ne doivent pas laisser le sexe devenir l'élément central de la vie conjugale, parce que le sexe génère sa propre lassitude. Et quand la lassitude des deux membres d'un couple vis-à-vis du sexe n'atteint pas le

même degré, elle peut devenir facilement la cause de querelles, de mécontentements, de déceptions ou d'irritations. Par ailleurs, l'obsession sexuelle peut conduire à l'adultère, ce qui détruit la paix et la confiance dans un foyer. Ceux qui s'aiment beaucoup finissent par se détester, ne veulent plus se voir, et enfin ils divorcent. Pour ceux qui ont des enfants, le fait de violer le troisième précepte a des conséquences plus graves. Le bonheur et la santé mentale des enfants peuvent être profondément affectés à long terme.

Les gens qui se laissent influencer par les *kilesa* trouvent toujours une raison à l'existence de ceux-ci. Les personnes qui violent le troisième précepte trouvent souvent des prétextes. Les hommes aiment prétendre que le désir sexuel est dans la nature masculine. Les femmes prétendent qu'il s'agit d'une manifestation de l'amour. Les deux parties ne veulent pas être responsables de leurs actes. Elles veulent faire comprendre qu'elles n'en sont pas responsables. C'est le besoin physique ou c'est l'amour qui les pousse à l'acte. En effet, les gens ordinaires sont constamment confrontés à la séduction du corps ou aux émotions, mais cela ne peut pas être une raison valable pour violer le troisième précepte. Je dis franchement que **s'ils commettent l'adultère, c'est parce qu'ils le veulent. Il n'y a pas d'autre raison.** Si nous observons les préceptes uniquement lorsque nous ne sommes pas sous l'emprise des *kilesa*, les préceptes ne sont pas les préceptes. Les préceptes ayant pour objectif l'abandon de ce qui est mauvais, ils fonctionnent comme une clôture qui empêche le mal de pénétrer. L'entraînement à l'endurance, au contrôle de soi, en gardant les cinq préceptes constamment présents dans notre esprit, est le chemin qui nous écarte des mauvaises actions et qui nous mène hors du danger.

Le mariage devrait signifier que nous avons un contrat avec notre conjoint, et que nous ne chercherons pas le plaisir sexuel en dehors du foyer. C'est-à-dire que nous acceptons de nous abstenir de ce type de plaisir parce que nous voulons être corrects envers notre conjoint, afin de pouvoir savourer le goût du bonheur d'être correct, loyal et fidèle, afin de pouvoir être fiers de nous-mêmes, de pouvoir nous respecter en tant que personne qui observe les préceptes. Et ce sont ces préceptes qui constituent la base du bonheur de *samādhi*, l'attention constante, qui est un bonheur inestimable et qui ne peut pas être comparé au plaisir sexuel.

Une fois mariés, il nous est probablement difficile de continuer à vivre dans le monde sans jamais sentir que nous aimons une autre personne, ou sans tomber sous le charme de quelqu'un d'autre. **Nous ne pouvons évidemment pas empêcher des émotions fulgurantes de surgir, mais nous pouvons nous empêcher d'agir physiquement ou verbalement. Nous pouvons nous retenir de faire ou dire quelque chose qui attiserait le feu de ces émotions :** parler en tête-à-tête, bavarder au téléphone ou envoyer des courriers électroniques, etc. Nous ne devons pas encourager la personne désirée à avoir des pensées incorrectes ou à commettre des erreurs. Et le plus important, c'est que nous ne devons pas nous réjouir de telles émotions. Nous ne devons pas laisser libre cours aux fantasmes qui naissent de ces émotions. Celui qui a honte de faire le mal, qui a peur du mal, tient à sa fidélité envers son conjoint et au contrôle de soi. Il peut voir que le sexe est comme un feu qui brûle le cœur. Celui qui est correct doit pouvoir remporter la victoire sur lui-même. Lorsque ces émotions-là s'estompent, il se rend compte avec sagesse que ce n'est que cela.

Les *kilesa* possèdent des aspects compliqués et mystérieux. Par exemple, de nombreux hommes âgés de plus de quarante ans qui veulent entretenir une maîtresse ne le font pas seulement pour le plaisir sexuel. Souvent, il s'agit d'une réaction face à la peur de mourir. À cet âge, lorsque la faiblesse du corps commence à se faire sentir, certains hommes commencent à se rendre compte que la vieillesse et la mort les concernent vraiment. S'ils n'ont jamais observé leur esprit, cela peut les opprimer sans qu'ils s'en rendent compte. Il est probable qu'ils commencent à lutter en catimini contre la mort à l'aide du sexe. Ils croient à la magie noire, qui fait croire que la pratique des relations sexuelles est une preuve qu'on ne va pas mourir rapidement. Le lien entre l'obsession sexuelle et la peur de la mort apparaît de la manière la plus évidente pendant les guerres.

Peut-être le sexe peut-il consoler ces personnes, leur permettre de masquer la réalité, ou de leur faire oublier provisoirement certaines réalités de la vie. Mais l'inconvénient est qu'il affaiblit leur esprit. Il leur donne la mauvaise habitude d'attraper au vol la solution la plus facile et la plus rapide à leurs problèmes. L'intelligence de ces personnes diminuera petit à petit et finalement, **elles finiront par, comme cela est dit dans le *Dhammapada*, s'asseoir tristement sans énergie comme un vieux héron qui, l'air morne, est perché au bord d'un étang sans poisson.**

Apprendre à connaître les émotions et savoir les gérer est pour nous la garantie la plus sûre pour nous protéger du danger des *kilesa*. La violation du troisième précepte est due à plusieurs facteurs. Nous devons donc nous entraîner à être perspicaces face à l'obsession sexuelle, au désir de la nouveauté afin de rompre la monotonie, à l'excitation de conserver un secret, au désir d'être quelqu'un de spécial pour quelqu'un d'autre, au plaisir de faire ce qui est incorrect. Ensuite, nous devons lâcher prise de tout cela. Si nous ne sommes pas encore assez habiles pour lâcher prise, nous devons au moins être capables de résister à ces désirs et nous retenir de toute tentation.

L'amour peut nous rendre moins égoïstes parce que le bonheur de la personne que nous aimons est plus important ou égal au nôtre. C'est là un des avantages de l'amour. Cependant, en général, il faut admettre que l'amour ne peut pas faire disparaître tous les *kilesa*. Notamment, la colère et le mécontentement peuvent toujours naître. Nous sommes donc tout le temps malheureux en aimant et en étant aimés.

Au début, il se peut que nous pardonnions facilement à la personne que nous aimons. Nous ne faisons pas d'histoires en cas de problème. Mais à la longue, plus nous sommes habitués à quelqu'un, moins nous sommes attentifs et nous laissons apparaître de plus en plus souvent des émotions déplaisantes. Par exemple, lorsque nous sommes en colère contre un collègue au travail, nous n'osons pas le montrer par peur de conséquences néfastes. Mais en rentrant à la maison, notre colère est encore là, et nous sommes désagréables avec notre femme ou notre mari afin de pouvoir nous défouler. Notre conjoint devient alors la poubelle de nos émotions.

Les gens qui s'aiment peuvent être en colère l'un contre l'autre pour différentes raisons, par exemple le sexe, le statut social, la fierté, l'argent, la façon d'élever les enfants, le temps de loisir passé avec quelqu'un d'autre et les lieux de loisirs qu'ils partagent avec les autres. Nous pouvons être en colère à cause de l'amour. Il n'est pas interdit d'être en colère. La colère et l'amour peuvent cohabiter, mais comment ? Selon les sages, nous devons considérer notre conjoint comme notre maître spirituel, parce que non seulement il nous encourage à faire émerger ce qui est bon en nous, mais parce qu'il nous aide aussi à voir plus clairement nos *kilesa*. Sans lui, nous serions moins prudents et resterions aveugles encore longtemps. Avec lui, nous pouvons voir la nécessité de pratiquer le *Dhamma*. Sinon, nous continuerons à souffrir.

Il existe plusieurs niveaux d'amour. Au niveau le plus bas, l'amour repose sur des conditions grossières. Par exemple, dans les cas où nous aimons tant que nous obtenons ce que nous voulons : le plaisir sexuel, l'argent, le statut social ou la notoriété. Si l'amour dépend de ces liens mondains, nous pouvons dire avec certitude qu'il ne durera pas, ou qu'il n'est pas digne de ce nom. On est plutôt en présence d'une forme de commerce.

Une manière à peine moins grossière de voir les choses consiste à utiliser l'amour entre les personnes (mari/femme, parents/enfants) comme un objet de chantage pour obtenir ce que l'on veut. « Si tu m'aimes vraiment, tu devras faire ceci, cela ; sinon, cela veut dire que tu ne m'aimes pas ». En anglais, on parle d'« emotional blackmail. »²⁵ Comment réagir face à cette stratégie ? Selon les conseils des sages, nous devons décomposer cet amalgame et expliquer à notre partenaire que nous l'aimons toujours, mais que l'amour, la reconnaissance et l'indulgence extrême ne sont pas une seule et même chose. Après cette explication, nous devons nous tenir prêts à résister au pouvoir des larmes, au pouvoir des mots agressifs, à celui de la bouderie ou à celui des supplications douces et caressantes, ceci en fonction de la façon d'être de la personne qui n'obtient pas ce qu'elle veut. Nous devons donc être vigilants. Les gens indulgents ou ceux qui ne voient pas les choses venir sont souvent en proie à des menaces. Cela tend à devenir une habitude dans la famille et il devient alors très difficile de démêler les confusions entre amour, exigence, droit et devoir.

Avijjā est l'ignorance ou la connaissance erronée. Ce que nous ignorons, c'est la réalité de la vie. La connaissance erronée est le fait de considérer que le moi (*attā*) possède des sentiments, des pensées, que le moi éprouve le bonheur et le malheur, que le moi est permanent et indépendant, qu'il est le propriétaire de la vie et qu'il a une autorité absolue sur la vie. Ce qui résulte *d'avijjā*, que ce soit envers le monde ou à travers les actions envers le monde, ce sont les désirs insatiables de posséder, d'avoir, d'être, de ne pas posséder, de ne pas avoir et de ne pas être.

Dans la phrase « Je t'aime. », que veut dire le mot « Je » ? Et où est le « Je » véritable ? Ce que je suis aujourd'hui et ce que j'étais hier, sont-ils la même personne ? Le « Je » d'il y a un an, cinq ans, dix ans ou vingt ans

²⁵ Chantage émotionnel.

sont-ils la même personne ? Il ne s'agit pas exactement de la même personne, n'est-ce pas ? Mais il ne s'agit pas non plus de quelqu'un d'autre. C'est le côté surprenant de ce qui paraît évident dans la vie.

Le Bouddha dit qu'il n'existe pas de moi permanent. Ce qui existe et ce dont nous sommes conscients, c'est que le corps et tous les sens constituent un moi qui naît et meurt tout le temps. Ce moi est comparable à un fou qui croit être l'esclave d'un maître, et qui se décarcasse afin d'assurer le confort, la richesse et le succès de son maître, bien que ce maître n'existe pas. C'est le fait de s'accrocher à l'idée que le corps et l'esprit, ou la forme (*rūpa*) et le nom (*nāma*) nous appartiennent. Pourquoi voulons-nous obtenir des choses ? C'est évidemment pour protéger le moi et subvenir à ses besoins. Mais puisque le moi est de nature éphémère et incertaine, nous ne pouvons jamais satisfaire nos besoins. Nous avons toujours le sentiment qu'il nous manque quelque chose.

La notion d'*anattā* est difficile à saisir parce qu'elle est contraire à notre logique. Cependant, celui qui veut se libérer du malheur doit bien la comprendre parce que le fait de sentir un manque, un vide, une solitude, fait partie intégrante de la vie humaine. C'est la cause de notre désir d'amour. Celui-ci s'altère facilement parce que nous sommes submergés par l'illusion d'être le maître d'une vie à laquelle il manque quelque chose, ou un maître qui a peur, ou encore qui se sent aliéné. Nous faisons donc tout ce que nous pouvons pour ce besoin d'amour en croyant que nous avons des problèmes. En fait, nous sommes nous-mêmes le problème.

Si nous osons au moins nous regarder, si nous osons examiner notre solitude, nos craintes, nos inquiétudes et tous les malheurs en nous, nous pourrions alors diminuer l'intensité de notre soif, de notre dépendance vis-à-vis des autres. Nous découvrirons que tout cela n'est pas réel. Ce ne sont que des émotions qui apparaissent et disparaissent naturellement. Celui qui pense trop à lui-même, en croyant en l'existence d'un moi, et qui continue à nourrir des pensées futiles, est égoïste. Il se croit intelligent et il est fier d'être plus malin que les autres. En fait, il n'est qu'un sot et un prétentieux, car plus il veut tirer profit des choses uniquement pour lui-même, plus il vivra dans la crainte, la solitude, l'inquiétude. Plus il s'agrippera à son orgueil, plus il vivra dans une peur évidente ou camouflée sous forme d'agressivité.

Si nous sentons qu'il nous manque quelque chose, et espérons que quelqu'un pourra combler ce manque, cela impose des conditions dans nos relations avec les autres. Nous pensons que s'ils ne répondent pas à nos exigences, ce sera catastrophique pour notre vie. Ayant cette idée en tête, nous devenons stressés. Ou dans le cas contraire, si nous obtenons ce que nous voulons, notre jalousie engendrée par la peur de la séparation sera forte. Si nous plaçons notre espérance de bonheur et de sécurité de la vie en une personne, nous devrons souffrir du caractère changeant de cette personne et de la séparation qui nous attend dans le futur. Celui qui ne se connaît pas, et qui n'accepte pas la réalité de la nature devra beaucoup souffrir. La souffrance est due au fait de trop aimer et de vouloir obtenir ce que les autres ne peuvent pas nous donner.

La conscience des défauts de l'amour ne peut probablement pas convaincre les amoureux de cesser de s'aimer ou de moins s'aimer. Mais elle peut les aider à veiller à la santé de leur amour avec sagesse. La conscience que l'amour est accompagné de la douleur comme d'une ombre nous aide à mieux accepter la nature de la vie. Ainsi, nous n'espérons plus obtenir ce que l'amour ne peut nous apporter. Lorsque nous voyons clairement que l'amour est une chose que nous sommes contents d'avoir, mais qu'il ne peut nous fournir un bonheur permanent, l'importance de pratiquer le *Dhamma* devient plus évidente à nos yeux. La pratique du *Dhamma* nous entraîne à être intelligents, à être capables d'empêcher les *kilesa* qui ne sont pas encore apparus d'apparaître, à être capables de supprimer ceux qui existent, à être capables de maintenir l'existence des vertus et de les faire croître. **La pratique du *Dhamma* ne connaît donc pas de limite temporelle ou spatiale. Elle est toujours là, ici et maintenant.**

Les personnes qui ne pratiquent pas encore le *Dhamma* ont souvent des idées erronées, confuses et contradictoires, en particulier en ce qui concerne le bonheur et le malheur, alors que cela devrait être considéré comme quelque chose de fondamental pour la vie humaine. Les systèmes éducatifs n'apportent en général pas beaucoup d'aide. On y met l'accent sur l'apprentissage en vue des examens, pour se préparer à de futures carrières, mais on néglige de former les êtres humains à être capables de se connaître intérieurement et extérieurement. L'ignorance et la confusion au sujet de la vie se propagent donc comme une épidémie. Même s'ils ont atteint un niveau de connaissance très avancé en ce qui concerne le monde, ceux qui ne savent pas observer la naissance et

l'extinction de leurs émotions doivent souffrir sans raison valable. Ils ratent donc l'occasion de savourer le goût de certains bonheurs dont ils devraient bénéficier, étant donné qu'ils ont accumulé assez de mérite pour naître comme êtres humains.

Le Bouddha veut que nous soyons capables de voir clairement que dans la vie des êtres humains, rien n'est certain, rien n'est permanent. Tout peut prospérer et déperir. Ce qui est bon peut devenir mauvais et vice-versa. De ce fait, les personnes sages doivent veiller à ce que rien ne puisse détruire les bonnes relations qui existent entre deux personnes. Ou au cas où elles se détérioreraient, elles devraient se hâter d'en supprimer la cause. Ce qui est essentiel, c'est le développement de soi, afin que la beauté des relations soit maintenue. C'est le fait de voir la réalité de la nature des choses, d'accepter leur caractère éphémère et de s'orienter plus avant sur la voie de *mettā*.

Nous pouvons conclure en disant que nous pouvons vivre dans ce monde avec sagesse si nous comprenons la nature de l'amour et si nous reconnaissons qu'il possède aussi des défauts et pas seulement des avantages :

- il faut abandonner le désir qui est la cause du malheur, et les inconvénients qui accompagnent l'amour ordinaire ;
- il faut se fixer l'objectif de ni souffrir, ni causer de souffrance à autrui à cause de l'amour ;
- il faut faire en sorte que l'amour contienne plus les qualités de *mettā*.

Les leçons tirées de notre propre expérience nous permettent de faire face à la réalité. En saisissant cette réalité, le désir diminuera ou s'éteindra. Et le feu de l'amour attisé par l'ignorance et le désir s'éteindra également. Par contre, l'amour fondé sur la compréhension et les désirs habiles durera.

À travers ses enseignements, le Bouddha ne nous menace pas de l'enfer ou ne cherche pas à nous séduire avec le paradis. Il nous enseigne avec la méthode appelée *ehi-passiko*. Il dit : « Moi, le *Tathāgata*, je suis un *lokavidū*, qui connaît la réalité du monde. Je vois de façon absolument claire que la vie est ainsi et je vous invite à regarder les choses, à les analyser et à réfléchir si elles sont comme elles paraissent être, oui ou non. » Dès mon premier contact avec le bouddhisme, j'ai fait partie de ceux qui ont beaucoup aimé cette

façon de considérer les choses. J'ai été ravi de découvrir que dans ce monde, il existe une religion qui ne considère pas le doute comme quelque chose de mal, ou comme une forme de mépris envers son fondateur. Je me suis réjoui de ne pas avoir à subir une anesthésie cérébrale pour étudier cette religion. C'est la même chose en ce qui concerne l'amour : le Bouddha veut que nous examinions tous ses aspects pour bien le comprendre, car tout ce qui compose ce monde est une cause potentielle de souffrance pour ceux qui ne possèdent pas la sagesse. Par contre, il peut conduire vers le bonheur ceux qui la possèdent.

D'après mon expérience, les problèmes que rencontrent les laïcs en raison d'un manque d'amour sont moins nombreux que ceux causés par un manque d'amitié. L'amour et l'amitié ne se côtoient pas souvent. Afin d'être un ami de bien pour la personne que nous aimons, nous devons nous entraîner à posséder le plus possible les valeurs morales soutenues par la générosité (*dāna*), les préceptes (*sīla*) et la méditation (*bhāvanā*). Nous devons nous efforcer de nous comprendre et de comprendre l'autre. Nous devons aider l'autre à se comprendre et à nous comprendre. Nous devons constamment nous entraîner à bien communiquer. Je voudrais encore préciser que la bonne communication n'accompagne pas automatiquement l'amour, comme un logiciel qui est livré avec un nouvel ordinateur. C'est une forme de savoir-vivre que nous devons acquérir. Le fait d'avoir une bouche et deux oreilles ne permet pas à un mari et une femme de communiquer s'ils ne sont pas sur la même longueur d'onde. Au lieu d'être des partisans du même parti, ils seront des adversaires. Ils lutteront et chercheront à remporter la victoire sur l'autre, ce qui constitue une entorse aux principes. Le mari et la femme doivent au contraire former une équipe qui agit ensemble pour trouver des solutions en cas de problème. L'un doit être à l'écoute de l'autre, et tous deux doivent s'adresser de bonnes paroles. Cela assurera le succès de leur vie conjugale.

Lorsque deux personnes mènent leur vie commune en prenant les enseignements du Bouddha pour refuge, en étant l'une pour l'autre un ami de bien (*kalyāṇamitta*), elles peuvent être heureuses dans leur vie conjugale jusqu'à la fin de leur existence. Elles progresseront ensemble sur la voie du *Dhamma*, et leur attachement sera de plus en plus imprégné des lois du *Dhamma*. Ainsi rencontreront-elles de moins en moins d'obstacles dans leur pratique du *Dhamma*.

Les laïcs qui sont des amis de bien l'un pour l'autre se témoignent leur confiance. Ils se redonnent courage dans les moments de détresse. Ils savent écouter et parler. Ce sont des conseillers patients et prudents. Ils sont compréhensifs et prêts à pardonner. Ils reconnaissent qu'ils sont, l'un comme l'autre, des êtres ordinaires. Ils n'ont pas l'idée de s'affronter ou de tirer profit l'un de l'autre. Au contraire, ils ont le courage de montrer à l'autre le chemin qui mène à ce qui est bien avec respect, sans arrière-pensée, quand il faut et où il faut. Dans le même temps, ils sont toujours prêts à écouter les commentaires, les critiques et les conseils de l'autre.

Je me permets de conclure en disant encore une fois que l'amour fait partie du monde. Il possède des côtés lumineux, des côtés obscurs et d'autres encore qui sont gris. Les enseignements du Bouddha nous guident dans l'étude de l'amour, afin que les côtés obscurs et gris diminuent le plus possible, et que les côtés lumineux occupent le plus de place possible. Nous naissons avec *avijjā*, le désir et l'ambition. L'amour est une partie de la vie qui entretient un lien étroit avec *avijjā* et le désir. Parfois, l'amour naît directement d'*avijjā* et du désir, comme un poison. Parfois, l'amour est sous l'emprise d'*avijjā* et du désir, mais il peut s'en libérer comme une arête de poisson que l'on retire du fond de la gorge. Parfois, l'amour contient très peu d'*avijjā* et de désir, et nous pouvons nous servir de la force de cet amour-là pour bâtir une vie correcte. Se décider à être un ami de bien l'un pour l'autre constitue un idéal. Cela joue un rôle important dans le développement de soi. Par ailleurs, nous devons étudier la nature de *mettā* pour qu'il devienne un objectif clair et fasse partie de notre façon de vivre.

Dans la pratique du *Dhamma*, la sagesse a pour rôle principal de mettre fin à *avijjā*. Nous pouvons développer notre sagesse en examinant constamment la réalité de la vie et du monde dans le présent, avec un esprit serein, sage et neutre. Le développement en parallèle de diverses qualités bienveillantes forme un système holistique, et constitue le moyen direct de supprimer les désirs. **En ce qui concerne l'amour, les qualités morales les plus remarquables qui peuvent combattre le désir sont *mettā* et les efforts pour être un ami de bien (*kalyāṇamitta*).**

J'ai déjà parlé des désirs qui peuvent entraver l'amour. L'entraînement au contrôle de soi, à être perspicace et à savoir lâcher prise est fondamental pour lutter contre le mal. Parallèlement, nous devons aussi avoir pour but le développement du côté positif des choses,

c'est-à-dire faire évoluer l'amour vers *mettā*. Les caractéristiques principales de cet amour sont les suivantes :

- il est inconditionnel ;
- il n'a pas de limite ; il s'agit de souhaiter du bien à tous les êtres ;
- il ne cause aucune souffrance ;
- il est contrôlé par la sagesse et l'équanimité (*upekkhā*).

Il est merveilleux de pouvoir constater que cet amour existe vraiment, et que nous avons tous le potentiel de le cultiver. En pensant à cette capacité que les êtres humains possèdent, nous pouvons apaiser l'angoisse et le désespoir qui surgissent chaque fois que nous découvrons dans les médias qu'une partie de nos compagnons dans le monde sont des êtres cruels et des bons à rien. Il est vrai que certains êtres humains sont mauvais, mais ils ont néanmoins le potentiel de mieux se comporter. En ce qui concerne l'amour, nous pouvons l'orienter vers *mettā* le plus possible par les moyens suivants :

- en imposant moins de conditions ;
- en repoussant les limites, en réduisant les préférences ;
- en causant moins de souffrance ;
- en maîtrisant plus l'amour avec la sagesse et l'équanimité (*upekkhā*).

***Mettā* est un amour pur car il est dépourvu de *attā* (le moi). Celui qui possède cet amour veut uniquement le bonheur des autres êtres. C'est un amour qui déborde d'un esprit épanoui, et non celui d'un esprit noyé dans l'illusion et sans refuge. Celui qui possède cet amour n'espère rien en retour, même pas l'amour ou la compréhension des autres. On compare cet amour sans condition à l'amour d'une mère pour son enfant unique. En fait, il existe des mères qui ne possèdent pas toutes les qualités parfaites d'une mère, mais elles sont peu nombreuses. Cependant, l'amour d'une mère reflète bien ce que *mettā* peut être.**

Dans la pratique, après avoir constaté les conséquences négatives de l'amour conditionné et la beauté de l'esprit inconditionné, nous aurons la volonté et le courage de nous améliorer. Nous pouvons commencer par explorer l'amour que nous avons pour nos proches afin de voir quelles conditions nous imposons à telle et telle personne. Nous trouverons ainsi les moyens de nous améliorer, en ayant pour principe de **lui vouloir du bien, mais sans espérer du bien en retour**. Faire cela est une chose

difficile, mais c'est bien de le faire. Et si nous obtenons du bien des autres en retour, alors que nous n'en attendons rien, ce sera merveilleux.

J'ai déjà mentionné plus haut que l'amour entre les personnes nous conduit souvent à avoir une préférence injuste, à défendre systématiquement la personne que nous aimons, et à la division. C'est pour cette raison que bien que notre amour soit sans condition ou qu'il n'en ait que peu, il est probable qu'il nous manque cependant une des qualités de *mettā* : l'équité envers tous les êtres. C'est une des raisons pour laquelle les moines vivent dans le célibat. L'amour pour une personne peut bloquer le flux de *mettā* dans leur esprit. Quant aux laïcs, malgré la difficulté de cultiver dans leur esprit cet amour, ils sont capables de le faire graduellement. C'est pour cette raison que nous devons être prudents et attentifs afin d'éviter d'être trop divisés entre nous. Nous devons penser au fait que tous les êtres vivants sont nos compagnons dans la naissance, la vieillesse, la maladie et la mort. Nous devons nous comporter envers les autres avec respect, retenue et avoir de bonnes intentions envers eux. C'est un moyen pour éliminer les taches de l'amour.

L'amour né de l'ignorance et composé de *kilesa* nous procure une vie dont le goût est à la fois doux et aigre, où le bonheur et le malheur sont toujours mêlés. Par contre, *mettā* naît du lâcher prise du moi et des efforts d'abandonner les *kilesa*. Il est donc un élément de la Voie et il fait partie des qualités des nobles moines. Dans notre vie quotidienne, nous devons donc être conscients de cela, et nous libérer des sentiments de jalousie, d'envie et de rancune, ainsi que des autres *kilesa* qui entravent l'amour.

Parfois, malgré nos souhaits de rendre les autres heureux, nous sommes incapables de les aider, car ils doivent subir les conséquences de leurs mauvaises actions passées. Dans ce cas, si nous ignorons la loi du *kamma*, nous serons aussi malheureux. Éprouvant *mettā* pour autrui, nous devons en même temps avoir la sagesse qui nous rend prudents, et qui nous fait réfléchir. La sagesse joue un rôle important, car elle nous permet de trouver des moyens appropriés pour aider les autres. La bonne intention seule peut ne pas être une grande aide si elle n'est pas accompagnée de la sagesse, qui nous fait voir clairement le caractère des personnes que nous aimons, qui nous fait savoir quand et où nous pouvons intervenir, qui nous rend capables de choisir des moyens efficaces de communiquer, etc. *Upekkhā* – l'équanimité – qui naît de

cette sagesse, est notre refuge lorsque nous ne pouvons pas aider les personnes que nous aimons.

Par ailleurs, la sagesse et l'équanimité ont pour fonction de contrôler *mettā*. C'est-à-dire qu'elles veillent à ce que nous ne fassions pas de choses incorrectes à cause d'une bonne intention, comme mentir par exemple. Cela pourrait avoir une mauvaise conséquence pour la communauté. Même s'il repose sur une bonne intention, le mal reste toujours le mal. Celui qui peut constamment donner un amour pur est quelqu'un qui ressent le bonheur en lui-même. Il sait s'aimer et se pardonner. Ce bonheur intérieur trouve sa source principale dans le *mettā* que l'on a pour soi-même. Chacun d'entre nous peut créer ce bonheur, en commençant par chercher à connaître la beauté et la valeur de la qualité morale qui l'impressionne le plus, qu'il souhaite le plus posséder : la paix ou l'état dépourvu de colère par exemple. Ensuite, il faut nous entraîner à nous dire intérieurement : « Que je sois heureux ; que je sois serein ; que je sois libre du stress, de la tristesse, de l'angoisse ; que je n'éprouve que de la joie. », etc. Que chacun trouve la formule qui lui convient le mieux !

En disant cela, nous ne nous adressons pas à quelqu'un qui possède le pouvoir supérieur d'exaucer nos vœux. Il s'agit plutôt d'un moyen de nous confirmer le but de notre vie. À part nous aider à nous soutenir dans notre détermination, cela peut aussi nous aider à nous rappeler de vérifier si dans notre vie quotidienne, nous faisons en sorte que tout s'accorde avec nos souhaits d'atteindre la noblesse de cœur, ou non. À chaque action, à chaque parole, à chaque pensée, les vœux que nous faisons régulièrement pour nous-mêmes vont nous retenir d'agir en contradiction avec ces vœux. Dès que la jalousie ou la rancune commence à émerger dans notre esprit, notre conscience va nous rappeler : « Eh, ce n'est pas ça que je voulais ce matin ! » Nous pourrions ainsi dire que nous sommes éveillés au cours de notre vie quotidienne.

Lorsque nous aurons réussi à éprouver *mettā* vis-à-vis de nous-mêmes, en répétant ces vœux - cet entraînement prendra probablement plusieurs jours ou un mois, il faut être patient - nous conserverons alors les sentiments de *mettā* comme fondement de notre tranquillité et ensuite de notre méditation sur la vision pénétrante (*vipassanā*). Lorsque nous sommes habiles dans le développement de *mettā* envers nous-mêmes, nous pouvons diriger ce sentiment vers les autres. La règle principale est de commencer par le plus simple, par exemple en le

dirigeant vers quelqu'un du même sexe que nous et que nous respectons, vers notre propre famille, vers nos amis, et ainsi de suite jusqu'à un niveau plus difficile, c'est-à-dire vers nos ennemis ou des gens que nous n'aimons pas. Nous n'avons pas besoin de nous dépêcher. Nous devons plutôt faire appel à notre courage et négliger l'horloge ainsi que le calendrier.

Il y a une autre façon de répandre *mettā*. Nous pouvons répéter la phrase « Quel bonheur ! » en respirant. En inspirant, nous pensons au bonheur qui se diffuse partout dans notre corps et notre esprit, et en expirant, nous répandons ce bonheur en direction de tous les êtres vivants, en imaginant que nous sommes pareils à une source lumineuse qui éclaire dans toutes les directions, tous les recoins.

Pour terminer, je souhaiterais que nous apprenions tous à bien connaître l'amour. Quel type d'amour nous rend malheureux ? Quel type d'amour nous rend joyeux ? Quel type d'amour nous affaiblit ? Quel type d'amour nous reconforte ? Quel type d'amour nous procure un bonheur bref ? Quel type d'amour nous procure un bonheur durable ? Et quel type d'amour nous donne la capacité d'aimer les autres sans condition ? Une fois tout cela compris, nous pouvons pratiquer sans relâche le *Dhamma*. Il se peut que nous trébuchions de temps en temps au cours de la pratique, mais ce n'est pas grave. La pratique du *Dhamma* donne un sens à notre existence. Ce n'est ni très facile ni très difficile. Au final, nous reconnaitrons que cela en valait la peine, même si nous avons dû surmonter de multiples difficultés.

Les ailes de l'aigle

Traduit de l'anglais par Jeanne Schut

En Thaïlande, on dit qu'il y a deux sortes d'amis. Littéralement, en langue thaïe, on les appelle « les amis qui mangent », c'est-à-dire ceux qui sont vos amis quand il y a quelque chose à manger, quand tout va bien, mais qui disparaissent dès que les choses deviennent difficiles ; et puis « les amis qui meurent », ceux qui sont prêts à donner leur vie pour vous. Parfois, je pense à ces deux expressions quand je réfléchis à notre pratique du *Dhamma*. Il y a des pratiques qui nous servent de refuge quand tout va bien, mais qui disparaissent dès que les temps sont durs. Cela me fait penser à une scène d'un film que j'ai vu il y a très longtemps, dans lequel le héros, Woody Allen, avait trouvé une brillante idée pour s'échapper de prison. Il avait découpé un morceau de savon en forme de pistolet et l'avait enduit de cirage noir. Mais la nuit où il avait prévu de s'évader, il y eut un violent orage et il se retrouva à essayer de prendre un air menaçant alors que la pluie faisait dégouliner le cirage qui coulait sur ses bras et que le revolver se transformait en bulles de savon ! Parfois, au cours des premières années de pratique, nous avons l'impression que nous utilisons les enseignements du Bouddha un peu comme Woody Allen utilisait son revolver : dès qu'il commence à pleuvoir, tout se dissout.

Nous devons investir un certain effort pour développer notre pratique parce que ces enseignements que nous avons découverts sont encore fragiles, ils ne tiennent pas le choc face à des circonstances difficiles. Nous devons les nourrir et les protéger et parfois nous devons accepter humblement que notre esprit n'est pas encore assez fort pour traiter certaines choses. Nous devons donc accorder de l'attention au

développement de la sagesse par rapport aux différents phénomènes ou problèmes qui apparaissent dans notre pratique. Dans le *Sabbasava Sutta (Majjhima Nikaya 2)*, le Bouddha propose différentes méthodes pour traiter les *āsava* ou leurs manifestations.

Il y a certaines choses qu'il faut tout simplement éviter de faire. Pour un moine, ce sont les *pārājika*. C'est comme marcher beaucoup trop près du bord d'une falaise : il faut éviter ce genre de situations, ce ne sont pas des circonstances dans lesquelles il serait bon de pratiquer l'endurance ou le lâcher prise. Et puis il y a d'autres choses qu'il faut être capable d'endurer, comme la chaleur et le froid, la faim et la soif, etc. Et d'autres choses enfin qu'il faut savoir utiliser en pleine conscience, avec sagesse, comme par exemple la nourriture, les vêtements, le logis et les médicaments qui sont des nécessités de base que nous ne pouvons pas lâcher complètement. Il est nécessaire d'être en lien avec elles même si elles relèvent du monde sensoriel parce que notre corps vit dans le monde sensoriel, il en fait partie. Le Bouddha a donc enseigné le principe de la réflexion sage (*yonisopaṭisaṅkhā*) sur l'usage des choses qui nous sont nécessaires. Pour d'autres *āsava*, il suggère une diminution progressive et une lente disparition liée à la pratique régulière.

Comme il n'existe pas de pratique « parapluie » qui réponde à toutes les situations, nous devons aiguïser notre sensibilité et notre attention à la nature des conditions auxquelles nous sommes confrontés, ainsi que la connaissance et la force d'esprit voulues pour avoir l'attitude juste face à elles. Cela peut nous épargner beaucoup de frustration, car si cette forme de sagesse nous fait défaut, nous risquons d'essayer de supporter des choses qui devraient être carrément écartées ou d'écarter des choses qui devraient être supportées. Nous pouvons aussi éviter certaines choses qui devraient en réalité être utilisées attentivement ou essayer d'être attentifs en utilisant des choses qui devraient être complètement abandonnées. Nous en revenons toujours à l'importance de la Vision Juste, autrement dit la qualité de sagesse.

Si nous nous trouvons régulièrement confrontés à la même difficulté dans notre pratique, nous devons la prendre en considération et commencer à l'observer sous différents angles. Dans certains cas, ce sera peut-être comme utiliser un révolver en savon sous la pluie : nous avons l'enseignement, nous faisons ce qu'il faut, mais nous ne l'appliquons pas correctement. Nous manquons de vigueur dans notre application, nous

manquons d'intégrité et de continuité, alors, au lieu d'obtenir ce que nous devrions, nous nous retrouvons – à cause de notre compréhension défectueuse – avec une piètre imitation qui ne fait pas l'affaire. Dans d'autres cas, nous utilisons peut-être le mauvais outil ou nous pratiquons selon une certaine technique sans comprendre pleinement sa relation à d'autres facteurs qui lui sont indispensables pour l'étayer.

Alors, si vous êtes bloqué dans votre pratique, vous pouvez utiliser les *indriya* comme bases de votre investigation. Imaginons que vous ayez du mal à maintenir votre attention ; vous pouvez vous tourner vers le fondement de l'attention qui, selon les cinq *indriya*, est *virīya* (l'énergie, la vigueur) et vous demander : « Mon attention est-elle relâchée parce que je manque d'énergie ? Y a-t-il un moyen qui me permet d'investir plus d'effort dans la pratique ? » En effet, l'Effort Juste va soutenir tout naturellement une Attention juste... Si vous découvrez alors qu'il y a effectivement un manque d'effort et que la volonté ou la détermination (*adhiṭṭhāna*) n'y peuvent rien, vous pouvez reculer encore d'un pas et arriver au stade de la foi ou de la confiance (*saddhā*). Si l'Effort Juste fait défaut et que vous ne parvenez pas à investir assez d'énergie dans votre pratique, vous pouvez vous demander si vous manquez de foi. Il y a différentes formes de foi. Il y a la foi de base d'un bouddhiste qui consiste à avoir foi en l'Éveil du Bouddha en tant qu'être humain et, par conséquent, foi en un potentiel humain à l'Éveil et en notre propre potentiel à l'Éveil. Avez-vous cette foi-là ou bien êtes-vous prisonnier d'états d'esprit autocritiques, pensez-vous que vous ne pouvez pas y parvenir, que vous avez trop de problèmes ? Avez-vous une vision grise et déprimée des choses ? Si c'est le cas, cela signifie qu'à ce moment précis, la foi fait défaut. Et si la foi fait défaut, l'effort ne peut se produire et sans effort, pas d'attention et donc pas de concentration et pas de sagesse.

Il est important aussi d'avoir confiance en votre objet de méditation. Vous devez vous poser la question : « Quelle foi, quelle confiance ai-je dans ma méditation, dans le processus de la méditation ? Quelle importance a-t-elle dans ma vie ? Est-ce que je crois vraiment que la pratique de la méditation peut me conduire à l'Éveil ? » Si vous ne le croyez pas, si l'esprit n'a pas cette confiance, là encore l'énergie fera défaut et vous ne pourrez pas maintenir l'attention.

Ces *indriya* vont tous à contre-courant de nos habitudes, ils n'apparaissent pas spontanément. Ce sont leurs contraires qui

apparaissent naturellement : le manque de foi, la paresse, le manque d'attention, la distraction, la mauvaise compréhension des choses. Tout cela apparaît très facilement, ce sont les tendances naturelles d'un esprit non entraîné. Mais ces qualités vertueuses qui vont à leur rencontre – la foi, l'énergie, l'attention, la concentration et la sagesse – viennent à l'existence avec difficulté. Il n'est guère surprenant que l'on trouve la pratique difficile, mais c'est aussi ce qui lui donne du sel, ce qui lui donne des allures de défi et la rend passionnante. Si c'était facile, ce serait vraiment ennuyeux. Pourquoi voudrions-nous le faire si c'était si facile ? Quand on transforme un problème en un défi, il devient facile d'y puiser force et inspiration et de voir l'énergie se réveiller. Tandis que si l'on considère quelque chose uniquement comme un problème, on peut se sentir accablé et découragé. Alors, nous nous posons la question : « Nous sentons-nous écrasés, opprimés ou pleins d'aversion par rapport aux choses sur lesquelles nous travaillons ? Pensons-nous que les choses devraient être différentes ? » Ce que nous pensons de notre pratique et la façon dont nous l'interprétons a des conséquences sur la pratique elle-même – cela va dans les deux sens. Nous pouvons éviter beaucoup de souffrance en sachant considérer les choses avec un regard juste.

Le Bouddha a appelé *yonisomanasikāra*, la capacité à utiliser la pensée avec sagesse et intelligence. Sans cette vertu, la pensée, au lieu de demeurer dans un état de neutralité, devient *ayonisomanasikāra*, autrement dit, elle s'engage dans une voie erronée. Nous faisons donc usage de la faculté de sagesse pour évaluer et pour adapter. Nous apprenons à reconnaître les choses qu'il faut savoir endurer et à repérer les différents types de pensées erronées (*micchā saṅkappa*) qui ne doivent pas être supportées patiemment en attendant qu'elles disparaissent d'elles-mêmes. Ainsi, les fantasmes sexuels ou les pensées de haine et de négativité sont des habitudes qui engendrent un karma très lourd dans l'esprit. Elles empoisonnent l'esprit, elles lui font perdre son équilibre et peuvent très facilement le conduire dans un véritable enfer. Le Bouddha a dit : « Au moment précis où nous prenons conscience de telles pensées, nous les stoppons net, sans hésiter une seconde. Nous ne les nourrissons pas. »

Dans notre pratique, nous avons besoin de toutes sortes de qualités, d'un vaste éventail d'outils et d'armes. Nous avons besoin de douceur, de compassion et de pardon, mais aussi, en même temps, d'une attitude impitoyable vis-à-vis des intentions mauvaises ou malsaines. En parallèle,

nous cultivons un fort désir de nous libérer du cycle des existences, de nous libérer de l'attachement aux éléments qui constituent la personnalité : la forme physique, les sensations, les perceptions, les formations mentales et la conscience sensorielle. En réfléchissant constamment à la souffrance générée par l'attachement – pas seulement en tant que sujet d'étude, mais à travers notre vécu – nous nous détournons progressivement des choses. Il ne s'agit pas là d'aversion ni d'un désir de se débarrasser des choses (*vibhava taṇhā*). C'est plutôt comme si, en roulant le long d'une route, on voyait sur la gauche une belle allée entourée d'arbres et de montagnes où la vue est splendide, mais ce n'est pas la direction que nous voulons prendre. On ne se dit pas : « Je pourrais peut-être prendre cette direction... » ; on prend la ferme résolution de ne pas prendre cette route parce que nous voyons que ce n'est pas là que nous voulons aller. L'esprit est détendu, il n'y a ni la brûlure ni le mouvement de rejet, il n'y a aucune raison de ressentir de la colère ou du dépit.

Ainsi, même si les formes, les sensations, les perceptions, les formations mentales et les différentes formes de conscience sensorielle ont des aspects agréables et attirants, ce n'est pas dans cette direction que nous voulons aller. Nous avons déjà suivi cette voie pendant trop longtemps, nous nous sommes attachés à ces circonstances vie après vie, et où cela nous a-t-il menés ? Dans les moments où la souffrance, la détresse, la solitude, l'angoisse, la peur ou la dépression apparaît dans l'esprit, en quoi les plaisirs et les belles expériences du passé peuvent-elles nous aider ? En rien.

Alors, nous nous entraînons à voir que les formes ne sont que des formes, les sons ne sont que des sons, les odeurs, seulement des odeurs, les goûts seulement des goûts, une sensation physique. Ils ne sont rien de plus ; ils font partie du monde matériel ; ils sont « *dharmata* », comme on dit en thaï. Au moment où il y a désir ou attachement pour quoi que ce soit dans l'esprit, ce n'est plus *dharmata* – « c'est ce que c'est » –, ce n'est plus une simple sensation ; cela prend de l'importance, nous projetons, nous donnons beaucoup de sens à ces choses. Percevoir les choses comme *dharmata* signifie que nous sommes conscients que les phénomènes sont simplement ce qu'ils sont, alors que notre forme habituelle de pensée a tendance à dire : « Cela ne devrait pas être. », « Pourquoi moi ? », « Il n'aurait pas dû dire cela ! ». Tous ces jugements sont basés sur le sentiment que les choses devraient être différentes de ce qu'elles sont.

La culpabilité, c'est le sentiment que nous n'aurions pas dû dire ce que nous avons dit ou que nous aurions dû dire quelque chose que nous n'avons pas dit, que nous devrions être meilleurs que nous ne le sommes. Au contraire, comprendre *dhammata*, c'est voir que les choses sont telles qu'elles sont suite à certaines causes et conditions. Quand on comprend cela, on est en mesure de voir que, en cet instant, les choses ne pourraient pas être autres que telles qu'elles sont. En réponse à la question : « Comment quelqu'un peut-il se comporter de manière aussi cruelle, brutale ou grossière ? », on voit que c'est dû à toutes les causes et les conditions qui peuvent remonter à l'enfance ou à une vie antérieure. Elles peuvent aussi être liées à une maladie ou à un état mental particulier qui engendre, chez la personne, ce type de comportement très déplaisant. Nous réalisons que, étant donné la façon dont ont été conditionnés les *khandha* qui constituent cette personne, c'était en réalité la manifestation parfaite à ce moment-là.

Nous entraîner à voir les choses en termes de causes et de conditions, en tant que seule ou parfaite manifestation des causes et des conditions existant à un moment donné, n'engendre pas la passivité. On ne va pas se dire : « Les choses sont ainsi et elles seront toujours ainsi... » On va simplement comprendre que les choses sont ainsi du fait de causes et de conditions qui sont présentes à cet instant précis ; mais les causes et les conditions changent. Ce n'est que quand l'esprit a atteint l'équanimité qu'il sera en mesure de répondre aux situations de manière appropriée, de manière créative. Cela contredit une idée reçue que l'on a en Occident, selon laquelle on ne peut accomplir quelque chose de bien que lorsqu'on est animé par la passion. De nos jours, on admire ceux qui sont passionnément engagés dans quelque chose ; les gens pensent que le changement positif, l'action, ne peuvent surgir que de la passion. L'absence de passion n'est guère valorisée. Mais le Bouddha a dit que les actions mues par la passion seront toujours légèrement décalées, jamais parfaitement adéquates ; elles manqueront d'une certaine circonspection et d'une maturité de vision.

En conséquence, la voie qui mène à la résolution et à la paix commence, avant tout, dans la reconnaissance et l'acceptation d'une situation comme étant *dhammata*. Les choses sont comme elles sont, à cause d'expériences passées, de situations passées, etc., qui culminent aujourd'hui dans cette manifestation particulière. Avec la reconnaissance et l'acceptation de *dhammata*, le rejet de ce qui est, l'aversion, et tous

les *dhamma* malsains sont abandonnés. Apparaît alors un état d'esprit détendu et équilibré, comme lorsque, au volant d'une voiture, on passe au point mort avant d'embrayer dans la vitesse supérieure. On voit que l'équanimité est un passage obligé qui mène ensuite à l'étape active où l'on peut parler ou bien garder le silence, faire ou ne pas faire, selon les circonstances.

Une vérité fondamentale de l'esprit humain, souvent soulignée par le Bouddha est que la sagesse et la compassion sont inséparables. Dans l'une des comparaisons traditionnelles à ce propos, on parle d'un aigle géant dont les deux ailes sont l'une la sagesse et l'autre la compassion. Le Bouddha a dit que, plus nous voyons clairement la nature de la souffrance, plus nous comprenons clairement que la nature de la souffrance est conditionnée par le désir né de l'ignorance. Nous voyons combien l'Octuple Sentier est efficace pour alléger cette souffrance et nous commençons à voir la cessation. Au fur et à mesure que notre compréhension des Quatre Nobles Vérités s'approfondit, nous ressentons plus de compassion envers les autres comme envers nous-mêmes – plus exactement, envers tous les êtres vivants. Nous pouvons donc dire, en quelque sorte, que, pour vérifier le degré de sagesse que nous avons développé grâce à notre pratique, nous devons observer notre degré de compassion et pour vérifier la compassion de notre cœur – sachant qu'il ne faut pas confondre véritable compassion et pitié ou sentimentalité – nous avons la faculté de sagesse.

Quand la sagesse est réelle, la compassion est réelle et quand la compassion est authentique, la sagesse est présente. Mais si la compassion manque de sagesse, elle peut faire plus de mal que de bien. Un vieux proverbe anglais dit : « La route de l'enfer est pavée de bonnes intentions. » Parfois les gens essaient de faire du bien ou d'aider sans être conscients de leur propre état d'esprit ni de leurs motivations et sans comprendre les gens qu'ils veulent aider. Ils n'ont aucune sensibilité au moment et au lieu, pas plus qu'à leurs propres capacités, de sorte qu'ils n'obtiennent pas les résultats escomptés. Il arrive alors qu'ils soient fâchés, déçus ou blessés et, si on ose exprimer une critique, ils sont encore plus offensés. Ils peuvent se dire que leur action était nécessairement juste puisqu'elle était basée sur une bonne intention, que l'intention de leur cœur était pure. Mais la pureté d'intention ne suffit pas ; encore faut-il qu'elle soit fondée sur la sagesse, c'est-à-dire sur une compréhension de la souffrance, de son origine et de la façon

dont elle est soulagée. Elle doit être fondée sur une véritable compréhension de la souffrance.

Donc, plus nous nous observons dans la pratique, plus nous voyons la souffrance dans ces myriades de formes, de la plus grossière à la plus subtile, ainsi que la toute-présence de *taṇhā* (le désir) à chaque fois que nous souffrons. Nous commençons à voir que la souffrance est inutile et une profonde compassion s'éveille pour nous et pour les autres. En réalité, la distinction entre soi et les autres devient beaucoup moins nette ; il lui arrive même de disparaître presque complètement tandis que l'esprit se raffermi et se renforce, lumineux et puissant, grâce à la pratique. En même temps, paradoxalement, il devient extrêmement sensible à la souffrance ; nous trouvons la souffrance intolérable et cette incapacité à supporter la souffrance est le signe d'un esprit plein de compassion. À travers l'entraînement en trois points (*sīla*, *samādhi* et *paññā*), nous libérons progressivement l'esprit, en lui donnant une véritable indépendance, une intégrité. Nous augmentons sa sagesse et sa compréhension de ce qui est, tandis qu'un sentiment de compassion s'éveille pour tous les êtres vivants, y compris nous-mêmes.

Ainsi, quand nous méditons, nous pouvons essayer de considérer notre pratique comme un défi. Quand un problème particulier se présente, c'est notre défi, c'est notre pratique et non quelque chose qui nous en éloigne. Il arrive que nous apprenions beaucoup de ces défis particuliers, dans la mesure où une forme particulière d'habitude ou de déséquilibre peut devenir claire dans notre méditation. Quand nous voyons se reproduire toujours le même schéma, nous réalisons qu'il y a de fortes chances pour que celui-ci ne soit pas limité à notre pratique méditative et qu'il est probablement symptomatique de toute la façon dont nous considérons la vie en général. C'est comme si, en méditation, nous regardons à la loupe les germes des choses qui nous font souffrir. Il y a donc beaucoup à apprendre de ce qui nous empêche de réaliser *samādhi*.

Nous commençons à considérer tout ce qui se produit, qu'il s'agisse d'obstacles ou de facteurs d'Éveil, comme *dhammata* : ce sont tous des phénomènes conditionnés ; ils sont ainsi à cause de circonstances bien précises. En réalisant cela, nous pouvons véritablement entrer dans le flot de la causalité et agir sur lui positivement. En se limitant à voir *dhammata* en toute chose, on élimine la réaction émotionnelle instinctive d'attraction ou de répulsion et on arrive à un état

d'équanimité. Ensuite à partir de l'équanimité, cet état neutre, l'esprit peut embrayer dans le mode actif le plus approprié pour faire face à ce phénomène. S'il s'agit d'un phénomène malsain, nous faisons l'effort de l'abandonner ; et s'il s'agit d'un phénomène bénéfique, nous pouvons, en toute conscience, l'encourager et le développer. Plus nous regardons de près, mieux nous comprenons et plus il y a de compassion dans notre cœur. Ainsi, quand on pratique le développement de la sagesse, ce n'est pas un développement asymétrique, c'est l'ensemble de l'être qui est engagé, car sagesse et compassion sont les deux ailes de l'oiseau.

La Parole Juste

Wat Pah Nanachat, Thaïlande, 7 juin 2000

Traduit de l'anglais par Jeanne Schut

Ce soir, je voudrais dire quelques mots à propos de la parole, de la Parole Juste et de la parole non juste, des différentes manières de parler.

L'une des caractéristiques principales de notre école de bouddhisme est d'accorder une grande importance à la nature interdépendante des différents aspects de la Voie et de souligner combien sont étroitement liés *sīla*, *samādhi* et *paññā*. Par conséquent, il est évident que négliger l'un de ces aspects a un effet préjudiciable sur le tout.

La parole fait partie de notre vie. Il est presque impossible de vivre sans parler, en particulier dans une communauté monastique. C'est possible au cours d'une retraite solitaire, mais peu de moines souhaitent passer toute leur vie de pratique dans la solitude totale. Il est arrivé que le Bouddha critique des moines qui souhaitaient s'isoler des autres par le silence. Il me revient à l'esprit l'histoire de ce groupe de moines qui avaient décidé de passer ensemble la retraite des pluies et avaient pris la résolution de ne pas se parler pendant tout ce temps. Quand le Bouddha en entendit parler, il condamna cette pratique, disant que ce n'était pas la manière juste de vivre ensemble en tant que communauté monastique.

Bien qu'il soit bon d'avoir des temps de tranquillité pour découvrir les vertus du silence, apaiser l'esprit, et prendre du recul sur sa façon de parler et ses schémas habituels de parole, ce n'est pas la manière idéale de fonctionner quand on vit en société. La manière idéale est de développer la Parole Juste. À une certaine occasion, le Bouddha a

déclaré que l'on peut distinguer le sage de l'insensé en observant leurs paroles et leur façon de parler, et cela sur le long terme, parce que nos habitudes et nos attitudes erronées finissent toujours par transparaître dans les paroles que nous prononçons au fil du temps.

Bien que la Parole Juste se situe au niveau de *sīla* dans l'Octuple Sentier, il est bien évident que les mots relèvent de nos états mentaux, de nos attitudes mentales, parce que « l'esprit est ce qui vient en premier » – avant de parler, il faut qu'il y ait l'intention de parler. C'est cette intention qui détermine si nos paroles sont saines ou malsaines, si elles vont engendrer du bon *kamma* ou du mauvais *kamma*. Le Bouddha a dit : « *Sīla*, ô moines, est *cetanā*. Ces deux choses ne font qu'un. »

Donc, dans la partie *Sammā Vācā* (« Parole Juste ») de l'Octuple Sentier, celle-ci est définie comme « l'intention de s'abstenir de mentir, de prononcer des paroles fausses, des paroles qui divisent, des paroles dures et des paroles superficielles ». Cette intention qui nous guide est la vertu intérieure de *sīla* que l'on cherche à développer : s'abstenir consciemment d'exprimer des paroles qui soient mensongères ou dures, qui divisent ou qui soient superficielles. *Sīla* est donc essentiellement la qualité intérieure de se retenir et de s'abstenir. Quant à la vertu extérieure correspondante, elle peut être développée à travers les préceptes, en s'engageant à respecter une certaine qualité d'expression verbale.

Dans une communauté monastique bouddhiste, les règles de conduite liées à la parole sont très strictes. Même si nous ne nous y tenons pas toujours, ces règles existent pour nous. Il m'est arrivé à plusieurs reprises de passer en revue les 227 règles des moines recensées dans le *Pātimokkha* et de constater que nombre d'entre elles pouvaient être transgressées par la parole. Prenons la deuxième offense : voler, tricher – cela peut passer par la parole. La troisième : demander à quelqu'un de tuer quelqu'un d'autre ou conseiller l'avortement ou l'euthanasie. La quatrième est encore plus directement liée à la parole : se vanter à tort d'avoir atteint des états supranormaux. Plus loin il y a des règles spécifiant qu'il ne faut pas parler grossièrement à une femme, pas lui proposer des relations sexuelles ni servir d'entremetteur – toutes ces règles impliquent la parole. Il y a une règle spécifiant qu'il ne faut pas permettre que l'on construise plus de *kuṭī* que nécessaire – ce qui sous-entend qu'avec la parole on ait donné son accord. Il y a aussi les règles

interdisant d'accuser à tort un moine d'avoir commis un délit grave, de créer un schisme au sein du *Sangha*, ou encore de se montrer entêté.

Presque toutes les règles que l'on trouve dans le *Pātimokkha* se rapportent à la parole, d'une manière ou d'une autre. Si ces règles sont bien observées, elles permettent d'éviter que les « souillures » se manifestent comme *kamma* dans le monde extérieur. Et quand celles-ci se limitent au niveau mental, nous avons une chance de les voir pour ce qu'elles sont, de les contenir ou, mieux encore, de les laisser complètement passer en prenant pleinement conscience de leur nature impermanente et conditionnée.

Donc la parole, plus peut-être que toute autre chose, contribue à l'atmosphère générale d'une communauté. La qualité de parole a un effet important sur notre esprit. Elle peut créer un sentiment de bien-être, le sentiment de vivre dans un environnement sûr et stimulant, ou au contraire dans une atmosphère d'hostilité où chacun ne se préoccupe que de lui-même et se libère de ses frustrations au détriment des autres. En tant que moines, nous avons abandonné les façons les plus ordinaires de « lâcher de la vapeur » et de donner libre cours à nos frustrations – nous n'avons ni alcool ni drogue ni cinéma ni aucun des exutoires habituels pour exprimer une sensualité très bridée. Il en va de même avec la colère et la négativité : nous n'agressons pas physiquement les autres, mais, par voie de conséquence, si nous éprouvons de la colère, celle-ci a tendance à s'exprimer verbalement. C'est une chose à laquelle nous devons être très attentifs.

Il peut ainsi y avoir beaucoup d'agressivité et de colère exprimées par la bouche, dans les paroles que nous prononçons. Ce n'est peut-être pas aussi violent que ce que l'on peut rencontrer dans le monde, mais il est clair que cela provient d'un état d'esprit erroné. Or, en tant que moines, nous devons toujours nous rappeler que notre but est l'excellence dans tous les aspects de la vie. Nous essayons donc de développer l'excellence dans nos paroles pour que ces paroles soient un trésor, une chose dont nous puissions être fiers, qui contribue positivement à notre vie et à la vie de ceux qui nous entourent.

Si les enseignements sur *sīla* ont tendance à être exprimés en termes essentiellement négatifs, c'est pour leur permettre d'être extrêmement précis, mais ils ont aussi un aspect positif. Pour chercher des moyens de vous motiver, de vous inspirer, vous pouvez réfléchir à la beauté de la

Parole Juste et de la bonne parole. Quand on rencontre un *bhikkhu* qui a développé la parole juste, on ressent en lui une légèreté, une gentillesse et une sagesse qui sont véritablement inspirantes.

Il s'agit là d'un aspect de la pratique accessible à tous. Nous pouvons toujours douter de notre capacité à trouver le parfait Éveil dans cette vie ou à atteindre des états élevés de concentration, mais cultiver la Parole Juste, bien que ce ne soit pas toujours facile, est quelque chose qui est vraiment à la portée de tous. C'est un but que peut atteindre quiconque est engagé, ou déterminé à s'engager, sur la voie spirituelle. Mais, pour y parvenir, il faut absolument en faire une priorité. Souvent on ne donne pas à cette pratique l'importance que l'on devrait, la considérant comme secondaire par rapport à la « vraie » pratique qui serait de méditer en position assise et en marchant. On semble croire que la Parole Juste est une conséquence automatique de la pratique, mais ce n'est pas toujours le cas. Quand on est pris dans des schémas négatifs d'habitudes verbales et de façons erronées de communiquer, ces habitudes s'ancrent profondément avec le temps et deviennent de plus en plus difficiles à éradiquer.

Si vous passez en revue la liste des *upakkilesa*, vous pouvez voir comment ils s'expriment, et vous découvrez qu'il est possible de vous libérer de beaucoup d'entre eux grâce à une parole maîtrisée. Voilà encore une bonne stimulation pour mieux centrer votre pratique. L'un des *kilesa* les plus graves est de se vanter ou de rabaisser les autres, de dénigrer les autres et de se glorifier soi-même, ou encore de se considérer comme meilleur qu'un autre. Beaucoup de qualités sont souillées parce que l'on s'y est attaché comme à des réalisations personnelles, qu'on les a utilisées comme un refuge pour se prouver à soi-même que l'on a accompli ou réalisé quelque chose et pour rabaisser ceux qui n'ont pas atteint le même niveau. Quand cette attitude domine, tôt ou tard cela transparait dans les mots que l'on utilise.

Il est donc presque impossible, quand la base sous-jacente de nos pensées et de notre vision des choses est erronée, que ceci n'apparaisse pas dans nos paroles. Nous pouvons nous mentir et refuser de voir les *kilesa* qui souillent notre cœur, mais, en réalité, nous avons tout intérêt à être attentifs à nos paroles, car nous disposons là de quelque chose de tangible pour voir se refléter au grand jour nos pensées et nos attitudes erronées. À ce moment-là, le danger est d'essayer d'effacer ce que l'on a pu dire en se rétractant — « Je ne pensais pas ce que j'ai dit. » — alors

que c'est précisément là que nous pouvons prendre au piège les *kilesa*. Nous pouvons beaucoup apprendre sur notre relation aux autres et sur la façon dont notre esprit fonctionne grâce à notre expression verbale. Certaines personnes seront très correctes et polies avec leurs supérieurs, mais s'exprimeront sur un ton de supériorité et d'arrogance avec leurs égaux ou leurs inférieurs. C'est l'un des dangers d'un système hiérarchique et, en tant que moines, nous devons toujours en être conscients dans nos paroles.

Le Bouddha a dit que, si nous acceptons humblement les remarques des autres simplement parce que cela peut nous rapporter quelque chose, il ne s'agit pas d'une humilité et d'une souplesse authentiques. Ces qualités doivent être développées par amour, respect et dévotion au *Dhamma*. Le but n'est pas de développer des qualités par rapport aux autres ou à nos désirs, mais par dévotion pour le *Dhamma* et par aspiration à la réalisation de la Vérité.

Il y a quelques passages de *Sutta* qui me viennent à l'esprit, notamment à propos du *kamma* qui se crée du fait de la parole erronée. Le Bouddha a été très clair : « Une personne qui ment tout le temps, pour qui le mensonge est devenu une manière habituelle de fonctionnement, risque de reprendre naissance dans les royaumes inférieurs – sphères des enfers, des animaux ou des *peta* (fantômes avides). Mais si par ailleurs cette personne crée assez de bon *kamma* pour revenir à la vie en tant qu'être humain, ce *kamma* s'exprimera ainsi : les gens lui mentiront, la critiqueront à tort, l'accuseront sans raison ou la diffameront. » Tels sont les résultats d'un *kamma* de mensonge.

Le Bouddha a aussi évoqué les résultats karmiques des autres formes de « parole erronée ». Ainsi, une personne qui prend plaisir à diviser les autres, à créer conflits et querelles, si elle renaît en tant qu'être humain devra vivre la séparation de ceux qu'elle aime et endurer des séparations prématurées. De même, ceux qui ont des paroles dures seront sujets à des paroles dures ; et ceux qui s'expriment avec beaucoup de légèreté et de frivolité seront, dans une autre vie rarement pris au sérieux, leurs paroles n'auront aucun poids.

Il y a un autre *Sutta* que j'aime beaucoup et auquel je pense toujours quand j'aborde la question de la Parole Juste. Le Bouddha y fait la distinction entre le sage et l'insensé. Il dit que l'insensé aime parler de

ses propres qualités même si personne ne le lui demande. Il va se vanter et claironner ses soi-disant vertus dans tous leurs détails. Quant à ses défauts, il les cache ou n'en parle pas. Si on lui pose une question directe à ce propos, il essaie de l'éviter ou bien répond très brièvement en invoquant des tas d'excuses. Quant à parler des autres, même si personne ne le lui demande, il se plaît à parler de leurs défauts et à les développer dans le détail, quitte à spéculer et exagérer beaucoup. Par contre, il évite de parler des qualités des autres. Il s'étendra sur ses propres vertus, mais si on l'oblige à parler de celles de quelqu'un d'autre, il sera très expéditif et atténuera les qualités de l'autre par des critiques : « Oui, il ou elle est très..., mais... »

La parole est la manière de distinguer l'insensé du sage, le *pandit*. Celui-ci ne parlera pas, ou très rarement, de ses propres qualités, même quand on le sollicite – et bien sûr absolument pas si on ne l'y invite pas. S'il doit vraiment parler de ses qualités, il en parle brièvement, simplement, succinctement. Par contre, il reconnaît ouvertement ses défauts, parle volontiers des erreurs qu'il a commises, même sans encouragement. Pour les autres, c'est le contraire : il aime souligner les qualités d'autrui et il en parle volontiers dans le détail. Il se réjouit de voir la bonté s'exprimer où que ce soit. Par contre, il n'aborde jamais le sujet des défauts des autres pour les calomnier ou les rabaisser. Même si on lui demande d'évoquer le défaut de quelqu'un dans un contexte sérieux, il ne le fait qu'à contrecœur et aussi brièvement que possible, évitant les critiques et soulignant les points positifs de cette personne.

Telle est la caractéristique du sage, tandis que l'insensé essaie de se mettre en valeur pour être apprécié et aimé, essaie de s'élever en rabaisant les autres. Le sage n'a pas besoin de faire cela. Il est attentif à ce qu'il dit. Ses paroles sont véridiques et elles sont un bienfait pour ceux qui les entendent.

Il ne faut pas oublier qu'il y a beaucoup de choses vraies qui ne sont pas bonnes à entendre. Il est inutile de déverser beaucoup de belles paroles pour le plaisir de s'entendre parler. Il faut toujours être conscient de sa propre intention quand on ouvre la bouche. Ai-je l'intention de me mettre en avant, de me vanter, d'exagérer mes propres victoires ? Mais inversement, se rabaisser tout le temps en paroles est aussi le reflet d'une pensée erronée.

Les cinq critères de ce que l'on appelle La Parole Juste sont : la parole vraie et bénéfique, prononcée au bon moment, poliment et gentiment, avec *mettā* (une authentique bienveillance), et sans aucune intention de rabaisser la personne ou de la rendre malheureuse.

Quand le Bouddha a donné ses instructions de pratique à son fils Rahula, il a insisté sur l'importance de la Parole Juste en ces termes : « Avant de parler, demande-toi : 'Ces paroles que je m'apprête à prononcer vont-elles occasionner du chagrin à moi ou à l'autre ou aux deux ? Sont-elles *akusala* ? Auront-elles des conséquences désagréables ? Si c'est le cas, je ne prononcerai pas ces paroles.' » Et tout au long de la conversation, il faut également qu'il y ait cette forme d'attention. Il est possible de commencer une conversation sur un thème très bénéfique – sur la pratique du *Dhamma* – par exemple, et puis, peu à peu, glisser vers quelque chose de plus mondain. Le Bouddha a ajouté : « Pendant la conversation, aie le même souci : 'Ces paroles que je m'apprête à prononcer vont-elles occasionner du chagrin à moi ou à l'autre ou aux deux ? Sont-elles *akusala* ? Auront-elles des conséquences désagréables ? Si c'est le cas, je ne prononcerai pas ces paroles.' Mais si ce que tu t'apprêtes à dire est sain et bénéfique, continue à parler avec attention. » Et quand une conversation se termine, il doit y avoir encore ce même type de réflexion. Si on a le sentiment d'avoir parlé inconsidérément ou mal, on doit le dire et non s'en cacher, s'en justifier, ni l'oublier. Le Bouddha a dit : « Révèle-le. ». Nous dirions aujourd'hui : « Confesse-le. », sinon au maître, du moins à l'un de nos compagnons dans la vie spirituelle, tout en prenant la détermination de ne plus parler ainsi à l'avenir. Car, bien entendu, c'est cela qui compte ! Autrement on risque de tomber dans un cycle où l'on parle mal et puis on s'en excuse et on se sent libre de recommencer puisque l'on peut toujours s'excuser après. Dans ce cas il n'y a aucun sentiment de contrition, pas plus que la ferme et sincère intention de ne plus agir ou parler de cette façon erronée.

Donc, paroles et actions doivent être en harmonie. L'harmonie est un principe très important de la vie monastique. Parfois les moines disent : « Nous ne sommes pas ici pour faire de la thérapie de groupe, nous ne sommes pas obligés de nous entendre entre nous. » C'est en partie vrai, mais il est également vrai que le Bouddha a souvent chanté les louanges des moines qui parlent de telle sorte que l'harmonie et la compréhension

fleurissent autour d'eux. Il a dit : « Quand un tel moine voit le manque d'harmonie et la division, il fait de son mieux pour y mettre fin. C'est quelqu'un qui s'épanouit dans l'harmonie et la coopération, et qui cherche à encourager et à développer cela dans la communauté. » Voilà bien notre critère.

Pratiquer l'attention et la retenue, développer une façon de parler qui soit belle, agréable et bénéfique, être sensible au moment juste pour parler – toutes ces vertus ont très souvent été vantées par le Bouddha. Un jour qu'il parlait à un brahmane, il dit : « Il y a quatre types de personnes dans le monde. Les premiers complimentent ceux qui le méritent au bon moment, mais ne critiquent pas ceux qui le méritent au bon moment. Les seconds critiquent ceux qui le méritent au bon moment, mais ne complimentent pas ceux qui le méritent au bon moment. Les troisièmes ne font ni compliments ni critiques au bon moment. Les quatrièmes font compliments et critiques au bon moment. De ces quatre types, lequel selon toi est supérieur aux autres ? » Le brahmane répondit : « Je pense que c'est celui qui ne fait ni critiques ni compliments qui est supérieur, du fait de son équanimité. » Mais le Bouddha rétorqua : « Je ne suis pas d'accord. Aux yeux du *Tathāgata*, celui qui est supérieur est celui qui complimente et qui critique au moment opportun. Pourquoi ? À cause de la sagesse qui lui permet de savoir quels sont le moment et le lieu opportuns. »

Il ne s'agit donc pas simplement de fermer les yeux à tout, ce n'est pas ce que recommande le Bouddha. Dans une communauté monastique, il existe un principe d'entraide par la critique mutuelle. Le mot « critique » n'est peut-être pas bien choisi. De nos jours on dirait plutôt : « feedback » et ce serait plus approprié. Mais tout le système d'entraide par la critique ne peut vraiment donner des fruits que s'il est compris comme un bienfait pour la communauté et qu'il est entretenu par un sentiment de confiance mutuelle. Vous savez, dans certaines communautés il y a une sorte de pacte du silence : « Tu ne me critiques pas, je ne te critique pas. » Mais il s'agit là d'une corruption du système. Une autre corruption consiste à ne pas critiquer quand on le devrait parce que l'on pense que la critique ne sera pas acceptée et qu'on en subira des conséquences déplaisantes : « Pourquoi m'en mêler ? Autant rester silencieux puisqu'ils ne veulent pas entendre ce que j'ai à dire, de toute façon. » D'un autre côté, ceux qui reçoivent une critique peuvent dire que la personne qui leur a

fait une remontrance prend des airs supérieurs, se comporte avec arrogance, et ne critique pas de façon profitable.

Pourtant, dire : « Je ne fais cela que pour aider la personne et voilà comment elle me traite ! » ou encore : « Je veux bien être critiqué, mais, quand c'est exprimé de cette manière, je ne peux pas l'accepter. », dénote un manque de confiance dont nous devons nous défier.

Dans notre communauté monastique, nous essayons de développer l'excellence, ce qui signifie être capables de nous regarder avec honnêteté, tant dans notre façon d'exprimer nos critiques ou nos remarques aux autres que dans notre capacité à accepter leurs remontrances. En effet, être véritablement ouvert à la critique est une grande chance, car cela permet d'apprendre beaucoup et vite. Par contre, si nous nous contentons de la subir sans vraiment l'entendre ou en prenant les choses très personnellement et, en nous vexant, nous nous fermons à quelque chose de très important. Cela est d'autant plus vrai dans une communauté monastique où le supérieur n'a pas la disponibilité voulue pour garder un œil en permanence sur ce qui se passe à tous les niveaux, et n'a donc pas la possibilité de donner, sur-le-champ, remontrances et conseils.

Mais si nous sommes vraiment ouverts, nous pouvons apprendre de tout le monde, de toutes les personnes qui nous entourent, et tout le temps. Telle est l'une des façons justes d'utiliser la parole. C'est aussi un art qui n'est pas facile à acquérir pour beaucoup d'entre nous, mais qui vaut vraiment la peine d'être développé. En réalité, développer cet authentique sentiment de bonne volonté les uns envers les autres fait partie de notre entraînement de moines. Comme je l'ai dit, quand la confiance est là, nous avons le fondement sur lequel cet art peut se développer.

Je voudrais donc vous encourager à être toujours attentifs à vos paroles, à trouver des façons de sans cesse affiner cet art de la Parole Juste, de vous débarrasser de la vulgarité et des conversations superficielles. Je ne m'adresse pas seulement aux moines, mais aussi aux novices. Je ne veux pas entendre de paroles agressives ou grossières dans ce monastère. C'est tout à fait déplacé de la part de quiconque ici, même pour ceux qui ne s'en tiennent qu'aux Huit Préceptes. Cela me fait vraiment mal d'entendre des jurons et des paroles grossières. Nous ne sommes pas dans la rue ici, notre niveau doit être beaucoup plus

élevé. Alors, faites de vos paroles un trésor, de sorte que les gens aient plaisir à les entendre.

Quand on est sensible à ses propres paroles, elles ont du poids et elles touchent vraiment le cœur des gens. Vous est-il arrivé de dire quelque chose à quelqu'un et que, des années plus tard, cette personne vous dise : « Vous savez, ce que vous m'avez dit il y a deux ans m'a vraiment touché ; je ne l'ai jamais oublié. » C'est merveilleux, non ? Il vous est certainement arrivé de dire des mots qui sont vraiment allés droit au cœur de quelqu'un, qui ont changé quelque chose dans sa vie et qui sont toujours restés vivants en lui, comme un trésor. La gratitude que cette personne vous en garde est si tangible et si belle ! Voilà un *dāna* que vous pouvez offrir aux autres. Vous pouvez leur faire un cadeau merveilleux qui va leur faire du bien tout au long de leur vie.

Inversement, vous pouvez prononcer des paroles qui vont blesser profondément quelqu'un et qui lui feront du mal pendant très, très longtemps. Nous devons donc être très conscients de nos paroles ; nous devons les polir, les faire briller, et les rendre belles.

Je voudrais vous offrir ceci comme thème de réflexion pour ce soir.

Glossaire

Abhidhamma : section du Canon pāli consacrée aux exposés psychologiques et philosophiques de l'enseignement du Bouddha

Adhiṭṭhāna : volonté, détermination

Adukkhamasukhā vedanā : sensation indifférente

Ahiṃsā : non-violence

Akusala : non bénéfique, non judicieux

Anāgāmī : celui qui ne revient plus (dans le monde humain)

Ānāpānasati : attention à la respiration

Anattā : non-soi

Anicca : impermanence

Anumodanā : appréciation, remerciements

Appaṇā samādhi : unification de l'esprit transcendante

Arahant : celui qui a brisé le cycle des naissances et des morts

Ariya : être noble

Ariya kantha sīla : conduite morale acceptée et appréciée par les êtres nobles

Āsava : effluents mentaux, « souillures », « pollutions » mentales

Asubha kammaṭṭhāna : méditation sur les aspects non attirants du corps

Atapi sampajañña : claire compréhension de soi-même

Atimāna : sens d'orgueil

Attā : le moi

Attāvāda : concept du moi

Atthacariyā : service social

Avijjā : ignorance

Bala : force spirituelle

Bhāvanā : développement mental, méditation

Brahmavihāra : les quatre qualités cardinales, les demeures sublimes : *mettā, karuṇā, muditā, upekkhā*

Buddha Dhamma : ensemble des enseignements du Bouddha

Buddha sāsana : ensemble des enseignements du Bouddha

Cetanā : choix, volition, intention, ce qui sous-tend l'action ou *kamma*

Chanda : désir et joie d'accomplir quelque chose

Dāna : don, générosité

Dhamma : avec une majuscule : l'ensemble des enseignements du Bouddha ; avec une minuscule : les choses, les différents éléments de l'existence, les conditions, conceptions, idées

Dhammata : phénomène conditionné

Diṭṭhi : opinion, point de vue

Dukkha : souffrance, stress, insatisfaction

Dukkha vedanā : sensation désagréable, malaise corporel

Ehipassiko : venez et voyez par vous-même

Ekaggatā : unification de l'esprit en un seul point

Hiri ottappa : sens de la honte, conscience personnelle et crainte de la faute en raison de ses conséquences

Iddhipāda : bases des pouvoirs, du succès (*chanda samādhi* : détermination, *virīya samādhi* : effort, *citta samādhi* : rassemblement du mental-cœur, *vīmaṃsā samādhi* : rassemblement de l'examen approfondi, de la connaissance transcendante)

Indriya : forces spirituelles, *bala* (*saddhindriya* : la confiance, *viriyindriya* : l'énergie, *satindriya* : l'attention, *samādhindriya* : la concentration, *paññindriya* : connaissance transcendante)

Jhāna : absorption mentale

Kalyāṇamitta : ami de bien

Kamma : action

Karuṇā : compassion

khandha : les cinq agrégats qui au sens conventionnel constituent une personne (*rūpa khandha* : la forme physique, *vedanā khandha* : les sensations, *saññā khandha* : les perceptions, *saṅkhāra khandha* : les formations mentales, *viññāṇa khandha* : la conscience sensorielle)

Khanti : patience

Kilesa : souillure, pollution

Kusala : bénéfique, judicieux

Kuṭī : hutte, habitat individuel pour un moine

Lokavidū : qui connaît la réalité du monde

Magga : chemin, voie, sentier

Majjhima : juste au milieu, approprié, équilibré

Māna : orgueil

Maraṇasati : méditation sur la mort

Mettā : bienveillance, amitié bienveillante

Mettābhāvanā : méditation sur la bienveillance

Micchā saṅkappa : erreur, pensée erronée, intention erronée

Muditā : joie altruiste

Nibbāna : libération de tous les états conditionnés

Nāma : phénomènes mentaux (les quatre derniers *khandha* : *vedanā khandha* : les sensations, *saññā khandha* : les perceptions, *saṅkhāra khandha* : les formations mentales, *viññāṇa khandha* : la conscience sensorielle)

Nikāya : section du Canon pāli

Nimitta : signe

Nīvaraṇa : obstacle, empêchement (*kāmachanda* : désir sensuel, avidité, *vyāpāda* : malveillance, colère, *thīna middha* : torpeur, *uddhacca kukkuccha* : agitation, regret, inquiétude, *vicikicchā* : doute sceptique)

Ovāda pātimokkha : essence de la discipline monastique

Paññā : sagesse

Pāpamitta : ami qui conduit vers le mal

Pārājika : « ce qui provoque la défaite ». Les quatre fautes les plus graves (avoir des relations sexuelles, prendre avec l'intention de voler, enlever volontairement la vie à un être humain, prétendre avoir atteint des réalisations spirituelles) dans le Code Monastique, entraînant l'expulsion définitive de la Communauté

Pāramī : perfections, qualités transcendantes (*dāna* : don, générosité, *sīla* : conduite éthique, vertu, préceptes, *nekkhamma* : renoncement aux plaisirs sensuels, *paññā* : sagesse, *virīya* : effort, énergie, vigueur, *khanti* : patience, *sacca* : détermination vers la Vérité, *adhiṭṭhāna* : volonté, détermination, *mettā* : bienveillance, amitié bienveillante, *upekkhā* : équanimité, égalité d'esprit)

Pasāda : clarté, luminosité, sérénité de l'esprit, confiance

Pātimokkha : ouvrage résumant le code de discipline (*Vinaya*), comprenant les 227 règles de la vie d'un moine

Peta : fantôme avide, esprit malheureux, affamé

Phala : fruits de la pratique

Pīti : ravissement

Piyavācā : paroles aimantes

Rūpa : corps, phénomènes physiques, données sensorielles (le premier des cinq *khandha*)

Rūpa jhāna : absorption dans un objet de forme matérielle subtile

Sacca anurakkha : prendre soin de la vérité

Saddhā : foi, confiance

Samādāna : prendre un précepte
Samādhi : concentration, unification de l'esprit en un point unique
Samādhinimitta : signe surgissant pendant le processus de concentration, d'unification de l'esprit
Samāna : égal, similaire, identique
Samaṇa : moine, religieux, ascète
Samatha : tranquillité mentale
Sammā samādhi : concentration, Unification de l'esprit Juste
Sammā vācā : Parole Juste
Sammā vāyāma : Effort Juste
Sampajañña : compréhension claire
Sandiṭṭhika : apparent, compréhensible, évident par lui-même
Saṅkhāra : formations mentales
Saññā : perception, souvenir
Sati : attention
Sīla : vertu, préceptes
Sotāpanna : celui qui est entré dans le courant
Sukha : bonheur, béatitude, sensation plaisante
Sukha vedanā : sensation agréable
Taṇhā : désir, littéralement : « soif »
Tathāgata : nom que le Bouddha se donnait à lui-même. Il peut signifier, parmi d'autres traductions : « Celui qui est tel qu'il est. »
Thera : ancien
Theravāda : la Voie des Anciens
Tipiṭaka : littéralement : « les Trois Corbeilles », collection des Écritures Bouddhiques divisées en *Sutta* (sermons), *Vinaya* (discipline) et *Abhidhamma* (psychologie)
Upacāra samādhi : unification mentale d'approche

Upādāna : attachement

Upakkilesa : pollution, imperfection, obstruction qui fait obstacle à la progression sur la Voie

Upekkhā : équanimité, égalité d'esprit

Vāda : parole, discours, Voie

Vassa : retraite de la saison des pluies

Vedanā : sensation, ressenti

Vibhajjavāda : enseignement analytique

Vibhava taṇhā : désir de ne plus exister, désir de se débarrasser des choses

Vicāra : investigation, examen approfondi, pensée discursive

Vinaya : code de discipline monastique

Viññāṇa : conscience sensorielle

Vipāka : résultat de l'action, *kamma*

Vipariṇāma dhamma : qui est sujet au changement

Vipassanā : vision pénétrante

Vipassanūpakkilesa : subtiles souillures de la vision pénétrante

Viriya : effort, énergie, vigueur

Viriyaṅkāra : voie, enseignement de l'effort

Vitakka vicāra : littéralement : « penser et explorer », considération suivie de l'examen approfondi

Yonisomanasikāra : capacité à utiliser la pensée avec sagesse et intelligence

Yonisopaṭisaṅkhā : réflexion sage

Table des matières

La grande évasion.....	11
La foi	23
L'effort	39
<i>Anattā</i>	51
Lâcher prise	65
<i>Samatha</i> et <i>vipassanā</i>	77
Les <i>dhamma</i> mondains.....	91
Savoir aimer	101
Les ailes de l'aigle	131
La Parole Juste	141
Glossaire	151

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 *saṅkhāra*

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 *Saṅgha* 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
Pūjā
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*

600 exemplaires
Dépôt légal - Juin 2009

Textes Choisis n° 10
Quelques Enseignements
Ajahn Jayasaro

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

www.refugebouddhique.com