

# Comment arrêter de vivre en "pilote automatique" ?

## Discours sur le Dhamma, le 18 Mai 2017

Discours donné lors d'une retraite en Malaisie à un groupe de méditants pour la plupart retraités. Le discours original en anglais est disponible sur le site [forestdhammatalks.org](http://forestdhammatalks.org) (audio mp3) ou YouTube (channel Forest Dhamma Talks) : « How to stop living on auto-pilot? »

J'aime bien l'expression 'vivre en pilote automatique'. Cela décrit vraiment bien nos vies. Pendant 15 ans, on programme ce corps. On initialise l'ordinateur : où aller, que faire, comment le faire. Ensuite, on appuie sur le bouton 'start' et la vie s'écoule s'écoule et s'écoule... jusqu'à ce qu'elle s'épuise. De temps en temps, lorsqu'un danger se présente, on se réveille : "Oh, qu'est ce qui se passe ?", et on se rendort.

Si tel est le cas, pourquoi vit-on tout simplement ? Qu'est ce que l'on attend tellement de cette vie ? Quelqu'un a une idée ? Vous avez déjà vécu longtemps. Qu'est ce que les *kilesas* (impuretés mentales) nous promettent ? Et quelle est la réalité ? Ils nous promettent toujours du bonheur, rien que du bonheur. "Si tu fais cela, tu vas être heureux. Fais cela et tu seras heureux". Est-ce qu'ils tiennent leurs promesses ? Non ! Pourtant, on continue de les croire. A chaque fois, on tombe dans le panneau. Si un ami nous ment constamment, au prochain coup, on ne le croit pas : "Ne me racontes pas d'histoires !", mais nos *kilesas* si : "Oui, oui, tu as raison, je devrais essayer ceci, essayer cela, peut-être que cela va me rendre heureux", oubliant constamment que le bonheur naît ici, dans le cœur. Tout ce qu'on a besoin de faire, c'est d'aller dans le cœur, c'est là qu'on le trouvera. Mais si on a égaré la clef, alors oui, c'est difficile. Et probablement, la clef de notre cœur est très bien gardée par les *kilesas*. Ils l'ont prise et à présent, ils nous contrôlent.

Alors pourquoi vit-on ? Qu'est ce qui nous a conduits ici en premier lieu ? Quel était notre rêve avant d'entrer dans le fœtus ? Vous vous en rappelez ? Certains s'en souviennent quand ils frôlent la mort. "Oh waouh ! Je ne voulais pas vivre de cette manière. Je voulais vivre d'une autre façon." Suite à cela, certains d'entre eux changent complètement leur vie. On a lu ou entendu des récits similaires de ces personnes. En fait, j'ai même rencontré une fois une telle personne. En skiant, il est tombé la tête la première sur un rocher et pendant quelques instants, il était mort avant de revenir à la vie. "Qu'est ce que j'ai fait ? Comment ai-je vécu ma vie ? Je ne voulais pas vivre ainsi." Ca, c'est ce qui se passe normalement quand on appuie sur le bouton "Pilote Automatique". La vie défile, et au final, on ne sait même plus vraiment ce qu'on fait, parce qu'on s'est assoupie.

Alors, essayez de vous en souvenir. C'était quoi le but de votre vie ? Avoir des enfants ? Construire une maison ? Faire de l'argent ? Manger ? Voyager ici ou là ? Demandez aux plus anciens. Qu'en pensent-ils ? Quand on devient plus vieux, on a plus de temps pour y réfléchir, surtout quand on est à la retraite. Mais, il y a cette chose incroyable avec les personnes âgées : les jeunes n'ont le temps de rien et au final les personnes âgées ont encore moins de temps ! Ils ont tellement à faire avant de mourir. Ils ne peuvent même pas patienter à la caisse. Non, ils doivent passer en premier ! Je ne sais pas si c'est similaire en Malaisie,

mais c'est ce que j'ai vu en Europe. Les personnes âgées sont toujours pressées comme s'ils se précipitaient vers la mort. Ils ne peuvent pas attendre de mourir. En fait, ils sont à la retraite, ils n'ont rien de mieux à faire que d'apprécier leur vie, mais ils se dépêchent de faire ceci ou cela, ils ont même plus de travail qu'avant ! Pourquoi cela ? Quelqu'un peut-il m'expliquer ? Je suis à la retraite depuis que j'ai 32 ans et je n'ai rien à faire. Tellement de temps libre que je peux voyager ici en Malaisie pour enseigner certains d'entre vous et ensuite aller en Allemagne pour enseigner un autre groupe. Alors quelle est cette chose que vous avez vraiment à faire à présent que vous êtes à la retraite ? Un peu par-ci, un peu par là, c'est juste ça, n'est-ce-pas ? Rien de très essentiel. Ou quelqu'un peut-il me donner une réponse ?

Qu'est ce qui est si urgent ? Pourquoi n'avez-vous plus le temps ? Qu'est ce que vous avez encore à faire ? En fait, une fois à la retraite, on peut consacrer tout son temps à nettoyer son cœur, faire des progrès spirituels. Au lieu de cela, vous pensez à toutes ces choses qui vous manquent quand vous étiez plus jeunes et que vous aviez des enfants. Vous voulez revivre cela, est-ce cela ? On ne peut pas revenir en arrière.

C'était une expérience fascinante. J'avais 32 ou 33 ans quand j'ai pris ma retraite. J'avais tout mon temps... mais tout mon temps pour pratiquer, pour nettoyer mon cœur. C'était un travail très difficile mais au moins un travail qui en vaut la peine, un travail que l'on peut prendre avec soi dans la prochaine vie. Le travail que vous faites à présent, faire du shopping, manger ceci ou cela, vous ne pouvez pas le prendre avec vous. Faire ceci ou cela, lire ceci, regarder cela, écouter ceci, tout cela, c'est passé. Au moment où vous finissez le livre, c'est passé. Au moment où vous finissez le film, c'est passé. Au moment où vous finissez le repas, c'est passé. N'avez-vous encore réalisé cela ? Les choses sont *anicca*, impermanentes, constamment changeantes. On ne peut pas prendre ces choses-là avec nous.

Néanmoins, ce que vous développez dans la *citta* (esprit / cœur), cela, vous pouvez le prendre. Et si vous y réfléchissez, maintenant que vous êtes à la retraite, il n'y a pas d'autres tâches que vous avez à faire. En fait, ce monde n'a plus besoin de vous. C'est quelque chose de difficile à accepter : "Tu es vieux, hors de ma vue !" Vous êtes inutiles à la société puisque seules les jeunes sont productifs pour la société. Je ne dis pas que c'est vrai. Bien sûr que c'est faux. C'est même complètement faux, puisque les personnes qui ont vécu le plus longtemps ont plus d'expérience de la vie. Elles devraient être les plus valorisées. Mais notre société ne fait plus cela, donc on est juste vieux, mis de côté, mis à l'écart. Et plus personne ne nous regarde. Ca fait mal. Ca fait mal, vraiment. Avant, nous étions des pièces de valeur pour la société et à présent, plus personne ne se soucie de nous. Ca fait mal. On a beaucoup contribué à la société et à présent tout le monde nous met de côté.

Bien, on n'est pas obligé de le voir de cette manière, on peut le voir d'une autre manière. Ok, maintenant que nous sommes à la retraite, qu'on a une pension - j'espère qu'en Malaisie également vous recevez une pension - on peut mettre tous nos efforts dans la pratique, nettoyer son cœur, préparer la prochaine vie. La prochaine vie arrive. C'est comme la mousson. Ca vient toujours. Parfois plus forte, parfois moins forte. Qu'a-t-on d'autre à faire, surtout quand on est à la retraite ? Il n'y a rien d'autre qui soit si utile que cela. La société ne nous veut plus. Nos enfants nous voient comme des fardeaux. C'est triste à dire mais c'est normalement ce qui se passe. Donc tout ce qu'on peut faire, c'est de prendre le temps qui nous restent - on ne sait pas quand on va mourir - et en faire quelque chose d'utile, nettoyer notre cœur et planter les graines que l'on veut récolter dans la prochaine vie. Ca serait utile. Et non errer et regretter que les choses soient ainsi à présent.

Bien sûr, il y a 15 ans, c'était différent. Les temps ont changé, pas seulement en Malaisie, en Europe également. Même là-bas, les personnes qui ont la cinquantaine, qui ont encore un travail, sont considérés comme des déchets parce que les jeunes à la sortie de l'université sont considérés comme ceux qui ont la connaissance, ceux qui ont de la valeur. A 50 ans, ils sont déjà considérés comme vieux. On ne peut plus les utiliser. Ils n'ont pas la connaissance, et à présent l'expérience ne compte plus pour rien dans notre société. Avant, le chef du village était toujours le plus âgé, l'ancien. Mais à présent, c'est toujours le plus jeune, celui qui a le plus de connaissances. C'est ainsi que cela a changé. Je ne dis pas que cela a changé pour le mieux. En fait, je pense que cela a empiré, parce que l'expérience est ce qui nous apporte de la sagesse. L'expérience de la vie nous conduit à la sagesse. On parle ici de "sagesse ordinaire", ce n'est encore la sagesse que le Bouddha enseigne, mais c'est tout de même de la sagesse ordinaire, l'expérience de la vie. Et cela devrait être valorisée. Mais on ne valorise plus la sagesse, on valorise seulement la connaissance. Et la connaissance n'est pas la sagesse. On peut lire pleins de livres et par conséquent, on a plein de connaissances, mais pas de sagesse, on est toujours aussi stupide. C'est ainsi que Luangta Mahā Bua les appellent : "Plus ils étudient et plus ils sont stupides". Ils sont stupides au sens du *Dhamma* (Essence / Vérité / enseignements du Bouddha). Ils sont intelligents dans le monde, intelligents pour les *kilesas*, c'est sûr. Mais ils sont très stupides au sens du *Dhamma*. Parce qu'ils en savent trop, et ils adhèrent à ces connaissances, ils s'attachent à ces connaissances, et ensuite quand ils ont la cinquantaine, ils chutent car plus personne ne valorise leurs connaissances, les plus jeunes sont plus savants. Ils assistent à cela, et c'est sûrement plus rude que cela l'était pour la plupart d'entre nous.

Mais la question n'a toujours pas de réponse. C'est quoi cette chose que vous avez encore besoin de faire ? Est-ce vraiment courir après les plaisirs sensuels ? Ce sont juste des instants éphémères. Manger ceci, manger cela, aller dans cette ville ou ce pays. C'est juste éphémère, très éphémère. Et on n'a plus beaucoup de temps. La mort attend, parfois même elle frappe à la porte : "Hey hey, allez, c'est bientôt l'heure d'y aller !". Est ce que lon ne va pas reprendre nos esprits, et utiliser le temps qui nous reste. Faites quelque chose qui est profitable pour vous. Vous avez assez fait pour vos enfants. Vous n'avez plus à les entretenir. Une fois qu'ils ont la vingtaine, laissez leur faire leurs vies. Il n'y a pas à s'inquiéter pour eux, ils sont assez âgés. Mais ils reviennent toujours vers leurs parents. Ils les voient comme des distributeurs automatiques. "1 . 2 . 3 . 4 . 1000\$ Validé" Et le lundi suivant, ils reviennent. Ils nous voient comme des banques. Laissez les vivre leur vie, et commençons à vivre nos vies. On a fait notre part du travail pour la société. On les a conduits dans ce monde, on les a nourris, logés, éduqués autant que possible. C'est ainsi qu'on a fait notre part du travail. A présent, on doit faire notre propre travail. Notre travail est de nous éduquer, nous entraîner, d'entraîner notre *citta*. C'est cela que l'on doit faire. Et ne pensez pas aux plaisirs que vous avez manqué. Même si vous les aviez eus, ils seraient à présent passés. Toutes ces choses qu'on aurait pu faire quand on était plus jeunes - escalader les montagnes, grimper aux arbres - toutes ces choses seraient passées à présent. Alors pourquoi regretter quelque chose qui n'est plus possible ? Juste patienter la prochaine vie et vous pourrez le faire. Si c'est ce que vous voulez faire...

Pourquoi est-ce que le Bouddha est venu ? Il est venu pour nous enseigner : "Sors d'ici" - c'est ce qu'il a dit - "Sors d'ici, arrête de courir après ces plaisirs éphémères et sors d'ici, je te montre le chemin".

Oh, mais c'est si difficile, si difficile... Non, c'est si facile. La seule chose que l'on ait à faire, c'est simple, à chaque fois que l'esprit vagabonde, on le ramène sur le "Bouddho" ou sur l'attention sur la respiration. Il n'y a pas de travail plus facile au monde. Au moins les

instructions sont simples. Et quand on fait cela assez longtemps, bonheur et contentement remplissent nos cœurs. Au final, c'est ça qu'on cherche non ? Quand on court après les plaisirs sensuels, c'est cela que l'on recherche - bonheur, contentement. C'est pour ça qu'on sort pour voir un film, ou c'est pour ça qu'on sort pour manger dans un bon restaurant : pour les plaisirs sensuels. Mais les plaisirs de la langue sont extrêmement éphémères, on doit constamment manger manger manger. Et ensuite, on a des maux d'estomac parce qu'on a trop mangé. Et toute la journée, on se sent lourd lourd lourd, on ne peut même plus bouger ce corps. Juste pour ces instants éphémères de plaisir sur la langue. D'autres plaisirs sensuels durent un peu plus longtemps, mais ils restent éphémères. Et tout ce que l'on recherche, si on est honnête avec nous-mêmes, c'est du bonheur, du contentement. Et c'est là dans notre cœur. C'est là qu'on doit le trouver. Mais vos bambins en ont pris la clef, ils l'ont caché quelque part. A présent, on doit la retrouver. Et la clef menant au cœur, c'est le "Bouddho" ou la respiration. On revient constamment dessus. Pas d'inquiétude à avoir, le monde ne va pas s'écrouler parce qu'on revient sur le "Bouddho". Mais on s'inquiète. L'appartement va prendre feu ou être inondé si on n'arrête pas de méditer. Non, le monde va juste continuer de tourner normalement.

Souvenez-vous. C'est tellement douloureux et long d'accoucher, de mettre au monde. A côté de cela, la méditation est un vrai plaisir. Alors pourquoi abandonnez-vous si facilement ? Les femmes devraient être prédestinées à la méditation, car elles ont eu des vies plus éprouvantes, dû à leurs corps. Mais elles abandonnent plus facilement. Les hommes aiment toujours jouer les durs, mais quand il en vient à la méditation, ils deviennent très faibles : "J'ai ceci à faire, je dois faire cela, je dois m'occuper de mes affaires", ce genre de raisons. Regardez ici, autour de vous, principalement des femmes. Vous vous en êtes rendus compte ? Où sont les hommes ? Peut-être ont-ils tous ordonné ? Ils ont probablement ordonné avec les *kilesas* : "J'ai ceci à faire, je dois faire cela". Même chose en Allemagne, que des femmes. C'est un peu différent au monastère, très peu de femmes, principalement des hommes, peut-être parce que c'est un peu plus rude. Vous voulez venir au monastère ? Y vivre pour quelques mois ? C'est possible, certaines femmes le font. Mais vous ne pouvez pas cuisiner ! Je ne l'autorise pas. La seule chose que vous avez à faire c'est méditation en marchant, méditation assise, méditation en marchant, méditation assise, toute la journée. Pas de popote. Comme les moines, juste nettoyer votre *kuti* (hutte), nettoyer la *saala* (grande salle). La nourriture vient de notre pindapata (ronde avec le bol) - collectée au village. Mais ce n'est pas à notre goût, alors notre esprit commence à penser à toutes ces recettes... On ne pense pas à nous-mêmes, non bien sûr, on ne pense jamais à nous-mêmes, on pense à tous ces pauvres moines, "oh ! ils n'ont rien à manger, cuisinons leur quelque chose"... J'ai été moine pendant plus de 20 ans, j'ai pu le voir. J'ai vu des femmes venant au monastère et toutes ces pensées viennent quand elles restent un peu plus longtemps. En vérité, c'est parce qu'elles n'aiment pas le goût de cette nourriture, c'est trop rustique. Surtout là où je me trouve actuellement. C'est très 'primitif', nourriture très basique. Mais, on mange et après manger, on est rassasié. Et c'est là tout le but de la nourriture. Et c'est ça que l'on doit apprendre. Bien sûr notre langue ne va pas apprécier. Elle aime ce goût-ci ou ce goût-là. C'est un peu rude. Mais quand on a acquis quelques finesses dans notre méditation, un peu de calme dans le cœur, beaucoup de contentement apparaît. Mais ça, c'est juste la première étape.

Alors ne cherchez pas les plaisirs sensuels à l'extérieur, je m'adresse aux retraités, cherchez le bonheur qui apparaît dans le cœur. C'est la première étape. Si vous êtes satisfaits avec cela, c'est ok. Mais si vous ne l'êtes pas encore, continuez, développez la sagesse. Investiguez ces choses. On le sait, quand on vieillit, ce corps se désagrège. Ça ne fonctionne plus comme

avant. On veut marcher et on tombe, pas par manque d'attention, non, juste parce que certaines parties du corps ne fonctionnent plus comme avant. Cela m'est arrivé quand j'avais 45 ans. Je descendais les escaliers et soudain je suis tombé, parce que le genou ne fonctionnait plus. Il ne voulait pas suivre. Là je me suis rendu compte : "ah, je deviens vieux !". Ca arrive une première fois, ensuite ça casse ici, ça casse là comme avec une vieille voiture. Les choses commencent à casser. Parfois, on peut aller au garage pour le réparer, mais le plus souvent, ça ne fonctionne plus si bien. Et au final, on devra l'abandonner : "bye bye, on se revoit dans la prochaine vie", un nouveau corps, jeune cette fois-ci, mais on doit l'entraîner pendant 15 ans.

Souvenez-vous de ça, souvenez-vous en bien. Car en général, quand une personne âgée pense à la prochaine vie, il pense juste quand il aura 20 ans, quand on a un corps complètement opérationnel. Il ne pense quand il avait 2 ou 3 ans, 5 ans, qu'il devait aller à l'école, traverser la puberté. Non, on ne pense pas à cela quand on devient vieux. On pense juste à quand on avait 20-30 ans, non ? Ou vous souvenez-vous quand vous aviez 2 ans, apprendre à parler, apprendre à marcher ? Y-pensez-vous quand vous vous souvenez des photos de votre enfance ? Non, on ne regarde pas ces photos. N'est-ce pas intéressant ? Pourtant, on doit traverser le même processus si on redevient un être humain. Apprendre à marcher, apprendre à parler. Ca commence même par apprendre à digérer. Les premières fois, la nourriture sort comme elle est rentrée. Et ensuite apprendre à penser, vous devez de nouveau aller à l'école. Avez-vous aimé l'école primaire, le secondaire ? A présent, on doit même aller à la crèche pour apprendre les choses basiques. A mon époque, on y allait pour jouer, ce n'était pas obligatoire. Ecole primaire, collège, lycée. On doit chercher un emploi, gagner de l'argent. On devient vieux, part à la retraite. On meurt à nouveau. Une fois mort, on renaît, apprendre à marcher, à parler, on va à l'école etc. Réjouissant, hein ?

Alors pourquoi ne sort-on pas de là ? Le Bouddha nous a pourtant donné toutes les instructions pour nous en sortir. C'est à cause de nos souvenirs erronés, surtout quand on est vieux. On se rappelle juste de notre vingtaine. La prochaine fois que vous vous en souvenez, allez un peu plus loin. Souvenez-vous quand vous aviez 5 ans ou 7 ans ou 12 ans ou la période horrible à 14 ans, la période de puberté. Voulez-vous vivre cela à nouveau ? Je m'en suis souvenu, et je ne veux plus jamais vivre cela. C'est tellement le désordre, en terme de sentiments : "pourquoi est-ce qu'il ne m'appelle pas ? Pourquoi est-ce qu'il ne m'appelle pas ? Il ne m'aime plus ou quoi ?" Toutes ces pensées... "Pourquoi il ne se montre pas ? Et mon cœur bâte la chamade, explosant presque hors de ma poitrine". Juste, il était occupé, il n'avait pas le temps d'appeler ou de passer. Ensuite il arrive en souriant, comme si de rien n'était, et - oh ! - on a traversé l'enfer. Rappelez-vous de cela ! Vous ne voulez pas vous en rappeler. Chacun d'entre nous a plus ou moins traversé cela. Et on doit le traverser à nouveau, et encore et encore... jusqu'à ce qu'on rassemble tout son courage et on se dit "cette vie, c'est la dernière".

Alors quand vous avez marre d'avoir à naître à nouveau, d'aller à l'école, traverser la puberté, rassemblez votre courage et arpentez le chemin que nous a enseigné le Bouddha - *sīla*, *samādhi* et *pañña*, les 5 préceptes<sup>1</sup> (*sīla* / morale), apprendre à méditer, à se concentrer sur un point (*samādhi* / concentration), et ensuite investiguer (*pañña* / sagesse), investiguer les choses que vous pensez être 'Vous'. On investigue le corps, puis le corps, puis le corps, puis le corps et ensuite les sensations, les souvenirs, les pensées, parce que dans le corps se trouve l'avidité et l'aversion, et dans les souvenirs et pensées se cache l'illusion. On doit donc

---

<sup>1</sup> 5 préceptes ou vertus morales : S'abstenir de tuer des être vivants, s'abstenir de prendre ce qui n'est pas donné, s'abstenir de mentir, insulter, critiquer pour blesser ou commérer, s'abstenir des inconduites ou débauches sexuels, s'abstenir de prendre des intoxicants (drogues et alcool)

s'occuper de l'avidité, l'aversion et de l'illusion. En premier, on investigate le corps. Pour entrer dans le courant - *sotapanna* (1ère étape de l'Eveil) - on doit comprendre que l'on n'est pas le corps. Sors de la voiture et vois que tu n'es pas la voiture. Sors du corps et vois que ce corps n'est pas 'Toi'. Suite à ça, le corps ne nous inquiète plus trop. On ne lui accorde plus autant d'attention. On le nourrit, on le met au repos, on le lave, c'est juste ce qu'on a à faire. Pouvez-vous imaginer le temps que cela prend de prendre soin du corps au monastère ? Pas plus de 2 heures. Cela inclut repas et toilette. C'est tout. Ensuite on a 22 heures pour travailler sur l'esprit. Et regardez à présent dans vos vies. Peut-être une demi-heure pour nettoyer l'esprit et 23 heures pour prendre soin du corps, c'est une sacré différence, non ?

L'avidité et l'aversion sont cachées dans ce corps. La première révélation que l'on va expérimenter est que l'on n'est pas le corps. Ceci conduit à *sotapanna* si on y ajoute les 2 autres entraves : l'entrave du doute et l'entrave de ne pas respecter sa *sīla*, ses préceptes de manière consistante, c'est-à-dire les maintenir, puis les transgresser, les maintenir à nouveau, puis les re-transgresser etc. Ce sont les 3 premières entraves. Les 4ème et 5ème entraves sont l'avidité et l'aversion, elles sont enracinées dans le corps et ce sont les plus grosses entraves. La compréhension que l'on n'est pas le corps ne met pas fin à la contemplation du corps. L'avidité et l'aversion sont encore là, gonflées à bloc.

La contemplation du corps va de plus en plus profond. On regarde le corps, on le coupe en morceaux. Si vous connaissez un étudiant en médecine, demandez-lui ce qui se passe la première fois qu'il ouvre un corps. Soit il perd connaissance, soit il vomit. C'est la réalité du corps. Au moment où vous l'ouvrez, vous vomissez ou vous vous perdez connaissance. Bien sûr, les étudiants en médecine s'y habituent. La 2ème fois n'est pas aussi violente. Mais la première fois, c'est vraiment un choc : "C'est cette chose que je transporte tout le temps avec moi ?? Heu, dégoûtant ! ". C'est tellement bien caché sous la peau. Et plus la peau est douce, plus elle est fine et mieux c'est caché. Mais ça traverse la peau également. Vous en êtes-vous rendu compte ? C'est pour cela que l'on nettoie la peau. Non pas parce que elle se salit dû à l'extérieur, les saletés viennent de l'intérieur : les saletés, la graisse, le pus, le sang, tout traverse la peau, et cela vient de l'intérieur du corps. Et c'est là qu'on doit investiguer. Bien sûr les *kilesas* n'aiment pas cette investigation, ils la détestent. C'est comme le joujou préféré d'un enfant, ils ne le lâchent pas. Ce qui ont eu des enfants le savent, s'ils ont un jouet préféré, ils le gardent tout le temps, même quand ils vont au lit. Ils ne veulent personne d'autre jouer avec ou l'avoir. Et le corps, c'est le joujou préféré des *kilesas*. Par conséquent, quand on commence la contemplation du corps, la colère monte à la surface. Alors, on investigate la colère. C'est quoi la colère ? L'avidité aussi fait surface. On peut contrer l'avidité. On a juste besoin de remplacer - par exemple, pour la nourriture - la nourriture la plus appétissante -, on la transforme en excrément, et on n'en veut plus. Mais on n'aime pas faire cela. Transformer un bon homard avec du riz en un tas d'excréments, on ne veut plus manger cela.

C'est aussi facile que cela, et on apprend ce travail de remplacement avec le développement de *sati* (attention, présence d'esprit), l'entraînement de se concentrer sur un seul point. On remplace chaque pensée par "Bouddho". Et plus tard, on remplace chaque pensée connectée à l'avidité par l'opposé. Et notre avidité disparaît immédiatement. Comment pensez-vous qu'un moine peut survivre dans sa vie de célibat - c'est encore juste un être humain - s'il n'a pas une arme pour contrer *raga-tanha*, le désir sexuel ? Que fait-il quand le désir sexuel apparaît ? Il démantèle l'image qui apparaît et regarde ce qu'il y a à l'intérieur du corps. Ainsi, le désir sexuel disparaît. Bien sûr les *kilesas* essaient de le recoudre. Le désir sexuel réapparaît et le moine doit le démanteler à nouveau pour ne pas être pris au jeu. C'est juste un jeu, et on l'apprend dans notre entraînement initial de

*samādhi*, on remplace une chose par une autre. Et ensuite, cela devient nécessaire pour l'entraînement supérieur, pour dépasser l'avidité et l'aversion. Une fois ce travail fait, on n'aura pas renaître à nouveau, ni dans les enfers, ni dans les paradis, ni dans le monde des humains. Le boulot est fait. Plus de corps, dieu merci ! Plus de soucis ! Mais c'est un long chemin, un très long chemin...

Et ensuite vient l'illusion. Elle se trouve dans les pensées et souvenirs qui fonctionnent main dans la main, ça va si vite, vous ne pouvez même pas le voir. Donc on doit les démanteler afin de se débarrasser de l'illusion. Et enfin, la dernière chose, c'est Avijja (ignorance fondamentale), le maître du jeu derrière tout cela. Et il vous trompe : "Je suis déjà dans Nibbana (Libération atteinte à l'Eveil)" - il vous dit. Et on le croit parce que c'est tellement brillant, tellement fascinant, tellement puissant. Donc on doit aussi le démanteler afin de se libérer. C'est le chemin, le chemin qui mène à l'extinction de *dukkha* (inconfort, insatisfaction, souffrance).

Donc si vous pensez à la prochaine vie, pensez bien aux 15 premières années, souvenez-vous en bien, et ensuite demandez-vous "est-ce-que je veux vivre cela à nouveau ? M'assois à nouveau à l'école, apprendre à écrire, mémoriser toutes ces choses stupides que l'on n'aimait pas retenir". Parce que c'est ce qui va se produire encore, encore et encore si vous n'y mettez pas un terme. Et ça dépend de nous d'y mettre un terme. Mais si vous aimez cela, ça ne me pose aucun problème. C'est votre vie, votre responsabilité, vous devez la vivre. Au minimum, si vous pensez que cela vaut le coup, faites-en une vie plaisante. Faites pleins de bonnes actions, pour avoir une prochaine vie plus confortable. Au minimum, soyez généreux, respectueux et reconnaissant envers toutes les choses qui vous sont données - même lorsqu'elles ne sont pas à votre goût. Ces choses-là rendent la prochaine vie plus facile, au cas où vous pensez que vous devez en avoir une autre, que vous n'en avez pas eu assez.

C'est compréhensible. Regardez ces jeunes pris dans l'addiction des jeux vidéo. C'est toujours la même chose mais ils doivent y rejouer encore et encore. Ils ne s'en lassent pas : "cette fois, je dois gagner", puis ils perdent, ils rejouent jusqu'à ce qu'ils gagnent et ensuite ils doivent jouer à un autre jeu. C'est la même chose pour nous. On essaie de devenir un danseur. La première vie, ça ne fonctionne pas. La deuxième, c'est déjà mieux. La 7ème vie, on est une star. Alors, il n'y a plus de raison de continuer à faire cela, on essaie quelque chose d'autre. On essaie de devenir un musicien ou un ingénieur ou un docteur. Vous voyez comment la qualité des docteurs diffère. Certains d'entre eux ont juste besoin de jeter un œil au patient et ils savent. D'autres, ils essaient juste de deviner "Qu'est ce qui cloche chez lui ? Je ne sais pas, je dois regarder dans mes livres". C'est la première vie d'entraînement. Ce n'est pas juste en une vie qu'on peut maîtriser un sujet. Tous ceux qui ont fait l'université savent que les étudiants diffèrent dans leur capacité à comprendre un sujet. Comme pour l'entraînement dans l'aviation (*Ajahn s'adresse à un pilote dans la salle*), certains se montrent plutôt stupides ou ignorants, ça ne percute pas et d'autres pigent tout de suite du premier coup. Ce sont des choses que l'on a entraîné encore et encore. Ensuite, on devient maître de ce sujet. Une fois le sujet maîtrisé, on veut passer au suivant.

C'est donc votre choix. Sachez juste ce qui est devant vous. C'est la seule chose que je veux vous rappeler. Si vous réfléchissez à la prochaine vie, commencez par la première ou 2ème année. Vous pouvez même démarrer à l'accouchement, à la sortie du fœtus. C'est aussi douloureux pour la mère que pour l'enfant. Voulez-vous passer dans ce canal étroit à nouveau ? On a failli mourir, le bébé comme la mère, les 2 passent proche de la mort dans ce processus. Ça doit être tellement sympa, tellement de gens ont des enfants. A présent que

vous êtes au courant, prenez vos propres décisions. Cela dépend de vous, vous êtes ceux qui paillent l'addition. Comme au restaurant, vous pouvez manger mais vous devez payer l'addition. Si vous voulez avoir une prochaine vie, vous traverserez probablement des choses similaires à cette vie-ci, sans trop de différence... à moins que vous fassiez des bonnes provisions, ou si vous êtes chanceux et que vous faites de très bonnes provisions, vous pouvez même aller au paradis pour un temps. Et qu'est ce qu'il se passe après le passage au paradis, le savez-vous ? Vous chutez probablement directement en enfer. C'est le grand chaud-froid ! On fait des bonnes actions, qui peuvent nous conduire au paradis, on en fait des mauvaises, qui nous mènent en enfer. Et on ne peut pas échanger les choses. Une fois qu'on est monté au paradis et que notre séjour arrive à terme, on descend en enfer. On va dans tous ces niveaux d'existence correspondant aux mauvaises actions que l'on a faites. Et on va dans tous ces niveaux où on a fait des bonnes actions. Ca, c'est le mécanisme de cet Univers. C'est ce que le Bouddha a vu et qu'il nous a enseigné.

Mais même au temps du Bouddha, les gens ne pouvaient pas le croire. Alors, il y a eu une journée, où il a ouvert les paradis et les enfers pour que les gens puissent voir qu'il y a des êtres vivants dans ces mondes-là. Parce que les gens à son époque, comme la plupart d'entre vous à présent, ne croyez pas qu'il y avait des enfers et des personnes dans ces enfers. Donc juste le temps d'une journée, il les a ouvert. Les *devas* ou les êtres célestes sont descendus, et les enfers étaient ouverts, pour qu'ils puissent voir comment les êtres souffrent là-bas - juste une journée. Ils n'auraient pas voulu le croire autrement, même au temps du Bouddha. Et à présent, à quel point c'est plus difficile d'y croire. Même parmi les bouddhistes, beaucoup disent "l'enfer est sur terre, le paradis est sur terre". Non, ce n'est pas le cas, c'est faux. L'enfer c'est l'enfer, et le paradis, c'est le paradis. Bien sûr on peut connaître le paradis sur terre si on vit dans le confort, ou l'enfer sur terre si c'est très inconfortable. Mais vraiment, je préférerais l'enfer sur terre que l'enfer en enfer. Si vous aviez vu ce qui s'y passe dans les enfers, n'importe quelle forme de vie qu'un être humain peut avoir ici sur cette terre est de loin bien préférable.

*(Question d'un méditant)*

"Est-ce que les êtres dans les paradis doivent avoir plus de moralité ?"

Bien sûr, ils doivent être plus vertueux.

"Alors comment est-ce qu'ils peuvent directement chuter en enfer ?"

Si tu prends les 5 préceptes, peux-tu les maintenir tout le temps ? Si tu es bon, tu vas les maintenir à peu près 60 ou 70% du temps, si tu es vraiment bon. Et 30% du temps, on ne les maintient pas. Et ces personnes-là sont déjà considérées comme vertueuses, parce que dû à ces 70% du temps - si en plus elles sont très généreuses et respectueuses envers les autres -, elles peuvent monter au paradis. Mais ça n'élimine pas les 30% restants.

"Est-ce qu'ils reviennent dans le monde des humains avant de descendre ?"

Non, la plupart du temps, non. Le monde des humains est quelque chose de très rare. On doit être spirituellement très avancé pour être capable de choisir une vie humaine après cela. La plupart des gens vont en premier en enfer ou au paradis, ou dans le monde des fantômes. Ou celui des animaux, cela dépend, et ils seront coincés dans ce niveau-là pendant très très longtemps.



"Du paradis en enfer directement ?"

Oui.

"Ils ne passent pas par le monde des humains ?"

Non. Non, ça c'est ce que les gens pensent. La première fois que j'ai entendu cela, cela venait de mon enseignant Luangta Mahā Bua. Il évoquait ses vies précédentes "j'étais dans ce paradis ensuite je suis allé dans cet enfer, puis je suis remonté dans ce paradis pour aller ensuite dans cet enfer et ainsi de suite avant de pouvoir être un être humain à nouveau". Pour chaque type d'action, vous irez dans ce niveau de paradis ou ce niveau d'enfer. Si vous buvez beaucoup d'alcool, vous irez d'abord dans cet enfer-ci, puis si vous avez tué des gens, vous irez - après - dans cet enfer-là, à moins qu'entre temps du bon *kamma* (résultats d'actions passées) s'interpose. Il y a différents niveaux pour chaque type de fautes. Comme pour nos prisons, il y a ce type de prison pour ceux qui tuent, ce type de prison pour ceux qui ont volé, une autre prison pour ceux qui ont des inconduites sexuelles ou viol. Et on peut faire toutes ces choses-là en une seule journée ! C'est ça le problème. C'est la raison pour laquelle on doit avoir *sati*, tout le temps. Ça arrive si facilement, on peut être vertueux 70% du temps, et soudain notre avidité surgit et on fait quelque chose qui nous amène vraiment en enfer. N'avez-vous jamais remarqué ? Parfois, la colère apparaît, et vous ne pouvez pas la contrôler. Vous êtes pourtant une personne très vertueuse, mais vous avez encore ces choses-là. C'est pour ça que je dis que chaque personne qui naît, a en elle du mauvais et du bon. Et quand son mal surgit, elle ne considère pas ce qui est bon ou mauvais, elle le suit simplement. Ici aussi, tout est *anicca* (impermanent, changeant). Des gens vertueux peuvent devenir vraiment des personnes mauvaises. J'ai vu des moines, qui étaient vraiment vertueux pendant 20 ans. Une fois qu'ils ont quitté les robes, ils sont devenus tout le contraire : ils se sont mis à boire, à avoir des inconduites sexuelles... la totale !

"*Sati*, c'est... ?"

*Sati*, c'est la présence d'esprit, c'est la connaissance. La connaissance de l'inspiration, la connaissance de l'expiration, la connaissance du "Bouddho", c'est *sati*.

*(Ajahn s'adresse ensuite aux méditants)*

Connaissez-vous la différence entre se contrôler et avoir de la retenue ? Se contrôler - ou contrôler quelque chose - ou avoir de la retenue ? Un gros problème pour beaucoup de méditants - surtout occidentaux, c'est d'essayer de contrôler. Avoir de la retenue veut dire se restreindre de, et non essayer de contrôler.

On ne peut pas contrôler la colère, mais on peut se retenir d'être en colère. Et c'est une tout autre histoire. C'est quelque chose que beaucoup de gens ne comprennent pas. Ils essaient de contrôler leur colère en la refoulant. Non, on doit la laisser remonter mais se restreindre, ne pas la suivre. Comprenez-vous cela ? N'essayez pas de contrôler la situation. Si vous avez compris quelque chose de ce que j'ai expliqué, c'est 'observer, observer, observer'. Et se restreindre. Se restreindre de partir dans ces pensées-ci ou ces pensées-là. Mais ne pas essayer de les contrôler ou de les refouler. Car cela va revenir vers vous d'une manière où vous n'aurez plus le contrôle. Ça va exploser. Alors, restreignez-vous, n'autorisez pas. C'est la seule chose que l'on puisse faire. Ne l'autorisez pas. Si la colère apparaît, on

l'observe et ensuite elle disparaît. Je m'adresse principalement aux occidentaux qui essaient vraiment de l'étouffer "je suis un bouddhiste, je ne dois pas avoir de la colère, donc je ne dois pas la laisser remonter". Ce n'est pas ça la voie. La voie, c'est de voir la colère, de ressentir toute la chaleur de la colère, et de ne pas y plonger, s'en restreindre, ne pas la laisser prendre les commandes. On peut se dire : "ok, il y a la colère. Salut ! Tu sais que t'es vraiment déplaisante, tu le sais, hein ?". Et on observe juste comment elle s'estompe. Refouler la colère ou n'importe quel type de sentiment, c'est la repousser avec une énergie, et étant venu avec sa propre énergie, ces deux énergies vont se mélanger. Et plus on la refoule et plus elle a de l'énergie. Au final, elle va exploser comme un volcan entrant en éruption. Souvenez-vous bien de ceci. On n'est pas là pour contrôler, on est là pour observer, on est là pour se retenir d'y plonger. Ce sont là les clés qu'un méditant doit observer.

J'adore y mettre mon doigt. Quand je vois une personne qui refoule beaucoup, j'adore y mettre mon doigt et 'wouh !' ça surgit. On les voit, ils sont si 'contrôlés', la seule que vous avez besoin, c'est d'appuyer sur leur point sensible et 'hop!' ils se redressent. Et cela, ils sont incapables de le contrôler. L'attaque vient de derrière. Ensuite, ils deviennent furieux contre moi bien entendu. Je leur montre juste leur colère qui est en eux, et ils deviennent furieux contre moi, pour leur avoir montré leur propre colère. Ils pensent même que je suis en colère. Non, je ne suis pas en colère, je veux juste aider. C'est là ma seule motivation : de vous enseigner, de vous aider, vous aider à comprendre ce qui se passe en vous et vous prévenir au sujet des mauvaises choses qui conduisent à des mauvais résultats ou des résultats néfastes, c'est tout.

Mon vénérable enseignant me marchait toujours sur les pieds - au sens figuré - et me demandait "ça fait mal ?". C'est au sens figuré bien sûr. Il me montrait partout où ça pouvait faire mal. Donc vous devez regarder là où ça fait mal. Inutile de me regarder, je ne fais que vous indiquer l'endroit. "Merci de me montrer quelque chose que je n'avais pas vu", c'est la bonne attitude dans une relation étudiant-enseignant, et non : "je suis en colère parce que tu me montres quelque chose que je ne veux pas voir". Beaucoup de gens nous montrent des choses que l'on ne veut pas voir. Retournez la chose en disant : "merci de me montrer quelque chose que je ne voulais pas voir". Cela rendrait la vie si simple, n'est-ce-pas ?... si nous étions capable de le faire... Cela rend nos relations avec les autres si simples.

----- Fin du discours -----