Ajahn Martin Piyadhammo

Enseignements de la Forêt

Discours d'un moine de la forêt sur la pratique bouddhiste

Enseignements de la Forêt

Sélection de Discours d'un Moine de la Forêt

sur la Pratique Bouddhiste

“Le don du Dhamma excelle tout autre don”
Le Bouddha

Copyright 2019
© par Ajahn Martin Piyadhammo (Monastère de Phu Kong Tong)

CE LIVRE EST UN DON DU DHAMMA IMPRIMÉ ET PUBLIÉ POUR DISTRIBUTION GRATUITE SEULEMENT. TOUS DROITS D'UTILISATION À TITRE COMMERCIAL RÉSERVÉS.

Le Dhamma ne devrait pas être vendu comme un produit sur le marché. Par conséquent, ce livre est imprimé et publié pour distribution gratuite. L'autorisation est donnée, par la présente, de reproduire cette publication, par quelque moyen que ce soit, pour distribution gratuite, en tant que don du Dhamma, et il n'est pas nécessaire d'obtenir une autorisation supplémentaire. La reproduction à titre commercial, par quelque moyen que ce soit, est strictement interdite et constitue une violation du droit d'auteur.

Titre: Enseignements de la Forêt
Titre original: Forest Leaves
Auteur: Ajahn Martin Piyadhammo
Première édition (anglaise): Février 2019
Traducteurs: Than Alexandre, Sylvain Deleu et Florian Sibille
Première édition (française): Décembre 2019
Impression et Réédition: Mars 2020
Design: Nicole Gehlen, www.königsblau-design.de
Photos: couv., pages 12/13, 26, 62, 118, 132, 146, 182, 224: Andrea Liebers, Germany
pages 3, 170, 203: Ti-Ratana Penchala, Kuala Lumpur, Malaysie, 2018
pages 4, 14, 72, 204/205: Wat Phu Kong Tong, Thailand
pages 6, 50, 90: Willi Kappner
pages 102: www.medicalgraphics.de
pages 38, 158, 192: photographe inconnu

Pour recevoir une copie ou pour tout autre renseignement, veuillez vous adresser à :
Wat Phu Kong Tong (Forest Monastery)
Baan Tamklongpen, Nontan
Ampher Meuang
Nongbua Lamphu 39000, Thaïlande
Email: th.forest.dhamma@pm.me

Ce livre est disponible en libre téléchargement sur www.forestdhammatalks.org/fr/

Sommaire

7 Préface

15 Un besoin de simplicité
27 *Samādhi* n’est pas une option
39 L’enseignement d’Ajahn Mahā Bua
51 Le travail d’un *samaṇa*
63 Face à la douleur et aux émotions
73 McNibbāna ou l’authentique ?
91 Couper le moteur de l’esprit
103 Comment pratiquer la contemplation du corps
119 Examiner la peur, contempler la mort
133 Générosité, respect et gratitude
147 *Kamma* – qu’en est-il du libre arbitre ?
159 *Sati* est la clé de la pratique
171 *Dukkha* est un enseignement profond
183 La puissance et la sournoiserie d’*avijjā*
193 *Kamma* et renaissance

206 Glossaire
219 Annexe

Préface

Ajahn Martin Piyadhammo, l'auteur de cette collection de discours sur le Dhamma (*desanā*), est un moine bouddhiste (*bhikkhu*) de la tradition thaïe de la forêt, laquelle se concentre sur la pratique de la méditation pour atteindre l'éveil dans cette vie.

Than (Vénérable) Ajahn Mun (1870-1949) est le fondateur de la tradition thaïe de la forêt. Il passa la majeure partie de sa vie à pratiquer la méditation dans les immenses forêts tropicales de Thaïlande, Myanmar et Laos. Beaucoup de ses disciples devinrent également des maîtres de méditation accomplis. Le plus connu en Thaïlande est certainement Than Ajahn Mahā Bua Ñāṇasampanno (1913-2011), aussi affectueusement appelé Luangta Mahā Bua. Ordonné moine bouddhiste en 1934, Than Ajahn Mahā Bua atteint l'éveil en 1950 et fonde son monastère en 1955 à Baan Taad proche de la ville d'Udon Thani, en Thaïlande. Par la suite, il devint la figure centrale de la tradition thaïe de la forêt. Le Vénérable Ajahn Mahā Bua appelait souvent son monastère « l'université de la forêt », indiquant que ce lieu n'était pas principalement conçu pour les moines et laïcs au début de leur pratique mais plutôt pour des méditants sérieux désirant achever leur 'doctorat' et se débarrasser d'*avijjā* (ignorance fondamentale) une fois pour toutes. Depuis les années 1970, il a écrit plusieurs livres détaillant la vie de Than Ajahn Mun et son style de pratique – méditation intensive, discipline et renoncement – qui portèrent ses enseignements à une audience internationale. La tradition thaïe de la forêt se résume à cette citation de Than Ajahn Mahā Bua : « Ceci est l'enseignement du Bouddha – *rukkhamūla-senāsanaṃ*, se retirer dans les forêts et les montagnes. Après avoir été ordonné en tant que moine, on devrait partir vivre au pied d'un arbre, dans la forêt, dans les montagnes, dans les grottes ou sous des surplombs rocheux. Là, on trouve des lieux propices à la pratique, où l'on ne sera pas dérangé. La pratique progressera confortablement, tranquillement et sûrement. C'est dans ces endroits que l'on devrait pratiquer avec diligence et avec persévérance pour le reste de sa vie ! ».

Ajahn Martin Piyadhammo est né à Stuttgart en 1957 et a fait des études dans l'ingénierie électrique et informatique en Allemagne et aux États-Unis. En 1995, il partit vivre avec Than Ajahn Mahā Bua au monastère de forêt de Baan Taad, et fut ordonné moine bouddhiste la même année. Il passa ses 5 premières années dans le monastère sous la tutelle de Than Ajahn Mahā Bua et d'autres moines plus anciens. Les monastères thaïs ayant des coutumes précises et détaillées couvrant la plupart des aspects de la vie, il dut tout réapprendre : la manière de se laver, de s'asseoir correctement, la manière de manger son unique repas du jour, ainsi que la manière de se comporter en tant que moine. La méditation n'était pas facile au début, bien sûr, mais Ajahn Martin approfondissait de plus en plus sa pratique au fur et à mesure des années. Si des obstacles apparaissaient ou des problèmes survenaient, il utilisait sa sagesse pour les surmonter, se rappelant que tout ce qu'il avait expérimenté auparavant, dans sa vie, n'avait mené à rien excepté *dukkha*, tandis que la satisfaction et la joie vécues lors de la méditation étaient quelque chose qu'il n'avait jamais expérimenté dans la vie ordinaire. Une chose était certaine : il ne voulait pas renaître à nouveau. Son enseignant Than Ajahn Mahā Bua avait aussi un rôle vital à jouer. Comme Ajahn Martin se souvient : « Il venait toujours au bon moment, et il lisait en nous comme dans un livre ouvert. Une fois, alors qu'un des moines balayait autour du monastère, Than Ajahn Mahā Bua vint et dit, "Si tu es en train de balayer, tu devrais juste balayer, et ne pas chanter dans ta tête." Il s'est avéré que le moine chantait silencieusement un rythme dans sa tête alors qu'il balayait. C'était des moments comme celui-ci qui montrait les remarquables qualités de Than Ajahn Mahā Bua comme enseignant. »

Au terme de ses cinq années d'apprentissage dans le monastère, Ajahn Martin partit en *thudong* dans les provinces alentours pour une durée de deux à cinq mois par an, puis retournait à Baan Taad pour vivre avec son enseignant. Au début, il passa ces périodes dans un monastère très isolé avec quelques autres moines. Cependant, le temps venu, il préférait partir seul en *thudong*, passer du temps dans des grottes situées loin des villages, à l'écart des perturbations. Ajahn Martin est passé maître dans l'art de vivre dans la solitude, sans pour autant en devenir asocial. Il dégage une paix intérieure chaleureuse, montrant beaucoup d'attention au bien-être de ses semblables. Il fait

également de son mieux pour les aider à développer pleinement leur potentiel. Il est connu pour la franchise de ses enseignements qui viennent directement du cœur et frappent l'interrogateur exactement au bon endroit – au cœur. Ajahn Martin ne tourne pas autour du pot, que ce soit dans ses discours ou dans ses rencontres avec les personnes. Lorsqu'il sent que quelqu'un est sur le point de comprendre quelque chose, il creuse plus profondément. Il trouve le point douloureux et presse le doigt dessus, afin que le pratiquant puisse comprendre exactement ce qu'il voulait dire et puisse observer directement en soi pour trouver une solution. Si certaines personnes trouvent cela provoquant, alors tant pis, car c'est un des grands talents d'Ajahn Martin – d'aller directement au cœur du problème. Il atteint sans effort le cœur des gens, en posant des questions comme : « Es-tu réveillé ou endormi ? Es-tu toujours vivant ? Je peux peut-être essayer de te réveiller, ne serait-ce qu'un petit peu ? » Comme il l'explique : « Le bouddhisme en Occident, et le bouddhisme Theravada en général, sont souvent trop scolaires. Les gens en parlent encore et encore en adoptant une attitude supérieure, mais ce n'est pas le bon chemin. En vérité, c'est l'expérience propre qui compte. »

Afin d'illustrer ce point, il utilise l'analogie d'un groupe de savants assis autour d'un feu. Ils discutent sur la nature du feu, et se disputent pour savoir s'il est chaud, tiède ou peut-être même froid. Sans expérience directe, ces savants n'ont que leurs suppositions sur sa vraie nature, mais lorsque l'un d'entre eux touche le feu, il découvre cette vérité et n'a plus besoin de demander l'opinion de qui que ce soit. Selon Ajahn Martin, sa tâche est d'encourager les gens à pratiquer le Dhamma afin de connaître la vérité par eux-mêmes. Dans une interview, on lui a demandé ce qui l'a conduit à avancer vers son but de mettre fin au cycle des renaissances avec autant d'énergie et de droiture. Il répondit que le facteur principal initial furent ses expériences durant les retraites méditatives qu'il faisait en Allemagne : à une occasion, il eut la sensation d'un silence total qui le remplissait entièrement, et à une autre occasion, il eut une sensation de joie indescriptible. Après cela, il trouvait que tout dans sa vie de tous les jours manquait de fraîcheur et était morose en comparaison ; il avait trouvé quelque chose qui était bien plus beau que toutes les promesses derrière lesquelles il avait courues auparavant. Plus tard, en tant que moine bouddhiste, il en vint à la ferme décision que sa vie présente serait sa dernière.

En 2002, Luangta Mahā Bua lui donna la permission d'enseigner, et depuis cette date, il a été responsable de l'enseignement des *bhikkhus* et des méditants occidentaux en visite à Wat Pa Baan Taad. En 2017, Ajahn Martin s'installe à Wat Phu Khong Tong, monastère de la province de Nongbua Lamphu en Thaïlande, où il est vice-abbé. Il offre des enseignements journaliers aux visiteurs et à ceux qui souhaitent rester au monastère. Suite à une demande d'un groupe de visiteurs en 2006, les *desanā* sur le Dhamma d'Ajahn Martin ont commencé à être enregistrés régulièrement. Après cela, les discours furent rendus publics et libres d'accès, dans le but d'aider dans la pratique de la méditation les quelques chercheurs intéressés à pratiquer pour atteindre *magga*, *phala* et *Nibbāna*. La sélection des *desanā* sur le Dhamma dans cet ouvrage représente les aspects clés des enseignements d'Ajahn Martin donnés entre 2006 et 2016.

Dans l'espoir que ce livre apportera le Dhamma à de nombreuses personnes et qu'il les aidera à réaliser que ce Dhamma est toujours existant, et qu'il n'appartient ni à un lointain passé ni au lointain futur et l'arrivée du prochain Bouddha. Puissent tous ceux qui lisent ce livre en bénéficier, et puisse cela les aider à avancer vers le bonheur suprême de *Nibbāna*.

L'Éditeur
Forest Leaves (version anglaise), Février 2019

Au sujet de la traduction

Dans cette collection de discours, les mots ‘cœur’ et ‘esprit’ sont employés sans distinction. Ils sont tout deux issus du mot *pāli* ‘*citta*’. Une explication détaillée du mot *citta* est donnée dans le glossaire.

Beaucoup de mots ont également été laissés en *pāli*, n’ayant souvent pas de traduction adéquate ou satisfaisante en français ; en espérant que le lecteur pardonnera les difficultés que cela peut engendrer, mais il est préférable pour lui de ne pas comprendre plutôt que de mal comprendre. Un glossaire assez complet a été inclus à la fin du livre et propose une traduction de tous les mots *pāli* qui ne sont pas expliqués dans le texte.

Dans cet ouvrage, la traduction en français des discours d’Ajahn Martin Piyadhammo reste au plus proche de l’original, le souhait étant de conserver et de transmettre toute la spontanéité et la force des discours.

Ce livre n’aurait pu voir le jour sans le travail de traduction de Florian Sibille et Sylvain Deleu, la bonne volonté de ceux qui proposèrent corrections et améliorations pendant la période de relecture, et enfin, la générosité de la famille Gellibert et autres donateurs pour une impression et une distribution libre de ce livre du Dhamma.

Than Alexandre
Wat Phu Kong Tong, Mars 2020

Un besoin de simplicité

le 21 mai 2007

Lorsque vous venez pratiquer au monastère de Baan Taad, souvenez-vous d'une chose : il y a beaucoup à faire en termes de pratique, mais seulement très peu de choses à connaître ou à comprendre. Moins de distractions il y a, mieux c'est. Mieux vaut également ne pas interagir en discutant avec d'autres personnes, surtout si vous développez la pratique de *samādhi*. Pour le moment, vous ne le réalisez probablement pas, mais une discussion de trente minutes ou d'une heure interférera avec votre méditation durant plusieurs heures. L'esprit sera occupé par les sujets abordés durant la conversation, pensant par exemple à des réponses plus intelligentes qu'il aurait pu donner. Ce n'est qu'une perte de temps. Il est préférable de ne pas parler du tout. Si vous souhaitez vraiment atteindre *samādhi*, vous devrez discuter et interagir avec les autres le moins possible et avoir *sati* (l'attention) le plus possible. Quelle que soit l'activité que vous êtes en train de faire, vous pouvez développer votre *sati* en répétant mentalement le mot '*bouddho*' ou en observant votre respiration qui entre et qui sort à l'entrée des narines. Quoi que vous fassiez, vous devez maintenir votre attention sur l'un de ces objets, mais veillez à ne pas passer constamment de l'un à l'autre. L'objectif est d'atteindre l'état où l'esprit est rassemblé en un point unique[1] – ne l'oubliez pas. Durant la journée, si votre esprit s'égare constamment, se focalise sur tel ou tel autre objet, que ce soit des sensations ou autre chose, vous ne serez pas centré sur un seul point, car l'esprit se focalisera sur beaucoup de points différents.

Pour atteindre un esprit centré sur un point, vous devez être capable de vous débarrasser de tout ce qui essaie d'entrer dans votre esprit ou dans votre cœur (*citta*), et vous y parviendrez plus rapidement si vous réduisez au minimum les interactions avec les objets extérieurs. Je fais référence ici aux objets appelés *arammana* en *pāli*, qui sont souvent des états émotionnels. L'idée est de les observer tels qu'ils apparaissent sans interférer avec eux, puis de revenir sur la respiration

1 Note de traduction : pour indiquer l'expérience de *samādhi* profond (en *pāli*, *appanā samādhi*), Ajahn Martin utilise souvent le mot anglais '*one-pointedness*' difficile à traduire en français. En fonction du contexte, les termes 'singularité', 'esprit centré/concentré/rassemblé en un seul point ou point unique' seront utilisés de manière interchangeables.

ou sur le mot *bouddho*. C'est ce que l'on doit faire moment après moment si l'on veut développer l'attention sur la respiration ou la répétition mentale du mot *bouddho*. Plus vous pourrez rester longtemps avec cette pratique – depuis le moment où vous ouvrez les yeux jusqu'au moment où vous les fermez pour dormir – meilleurs et plus rapides seront les résultats. N'oubliez pas cela. Peu importe ce qui apparaît, laissez-le apparaître ; soit vous n'y prêtez aucune attention, soit vous vous en débarrassez. Si quelque chose apparaît et s'obstine à rester, laissez-le de côté et continuez votre pratique. Par exemple, si les *kilesa* ne veulent pas pratiquer, dites-leur simplement : « Très bien, vous ne le voulez pas, mais moi je continue avec ma pratique. Faites ce que vous voulez, mais je ne suis intéressé que par ma pratique. » Si vous êtes déterminé à avancer de cette manière, les *kilesa* devront s'en aller. Comprenez ceci : les *kilesa* ne vivent que si on leur prête attention, si l'on s'intéresse à eux. Si nous ne leur donnons aucune énergie mentale, ils sont voués à disparaître, au moins pour un temps. Si notre *sati* nous échappe, par contre, les *kilesa* pourront nous reprendre toute l'énergie accumulée durant la pratique ; nous serons alors obligés de lutter pour en récupérer une partie.

Nous devons être prudents quant à ces absences de *sati*. Si nous avons développé une assez bonne concentration, mais que *sati* est absente, ayant sauté sur un autre sujet qui nous intéresse, il est possible de perdre toute l'énergie accumulée durant les deux ou trois heures précédentes. C'est l'intérêt que l'on porte aux choses qui nous entourent qui permet aux *kilesa* de survivre. Comprenez bien cela. Les *kilesa* n'aiment pas observer la respiration ou répéter le mot *bouddho* – ils veulent jouer, jouer avec tout ce qui nous entoure comme les objets mentaux, les sons portés à nos oreilles, les objets que nous voyons. Mais si, en tant que pratiquants, nous ne montrons aucun intérêt, ne leur prêtons pas attention et que nous restons seulement concentrés sur la respiration ou le mot *bouddho*, les *kilesa* seront à court d'énergie et devront disparaître. Cela amènera tranquillité, quiétude et bonheur. Les *kilesa* sont constamment en train de réclamer notre attention, comme de petits enfants tirant sur la robe de leur mère. Comme on a pu le voir dans les magasins : des enfants désirant avoir les objets qu'ils voient, voulant ceci, voulant cela. Si la

mère cède, l'enfant voudra plus ; si elle ne cède pas, l'enfant pleurera encore et encore jusqu'à finalement abandonner, car sa mère ne lui prête aucune attention. De même, dans la pratique de la méditation, nous ne devrions pas prêter attention à ces enfants pleurnichards que sont les *kilesa*. Et si nous ne leur prêtons pas attention, ils arrêteront de nous déranger, amenant tranquillité et paix à l'esprit.

Cependant, les *kilesa* sont bien plus intelligents que des petits enfants. Ils nous connaissent beaucoup mieux que nous ne nous connaissons nous-mêmes. Ils concoctent toute une panoplie de choses différentes – comme la colère, l'avidité, le désir et l'aversion, la peur de la mort, la peur de l'inconnu, etc. – et ils nous accrochent avec cela. Pour les occidentaux, ils font généralement apparaître des doutes, souvent au sujet de la pratique, si elle en vaut la peine ou si, peut-être, une autre pratique apporterait de meilleurs résultats. Après quelques jours, nous passons à une autre pratique, puis une autre et encore une autre. Ce n'est que plus tard, lorsque nous regardons en arrière, que nous voyons que les *kilesa* nous ont trompés, de la même manière qu'ils nous ont trompés durant toute notre vie. Toutes nos vies, qu'elles soient passées ou présentes, ont été ainsi : vouloir ceci, ne pas vouloir cela. Les *kilesa* ont pris toutes les décisions, et nous, nous leur répondions : « Très bien, allez-y, et je payerai le prix. » Mais en débutant la pratique de *sati*, on peut commencer à voir le déroulement de ce processus et commencer à interférer avec le pouvoir d'*avijjā* (ignorance fondamentale) qui nous a gardé emprisonnés durant si longtemps. Si nous ne nous dressons pas contre les gardiens de la prison, si nous ne leur retirons pas leur pouvoir, nous resterons dans cette prison pour toujours. Ils ne nous laisseront pas partir sans combattre. Nous devons donc apprendre à les affronter, à les piéger et enfin les vaincre.

Afin de les piéger, nous devons redoubler d'effort et de détermination pour rester concentrés sur un seul point ; c'est ce qu'ils détestent le plus car ils trouvent la respiration et le mot *bouddho* extrêmement ennuyants. Nous devons devenir très intéressés par l'objet de méditation, de manière à ce que toute notre énergie et toute notre attention se concentrent sur un seul point. C'est l'intérêt qui maintiendra notre concentration sur ce point, et s'il diminue, les *kilesa* auront l'opportunité de prendre le pouvoir. C'est comme s'il y

avait un trône, et que son occupant pouvait être soit la lumière (Dhamma) soit l'obscurité *(avijjā)*. Seul l'un d'entre eux peut nous dire quoi faire à chaque moment donné ; quand nous donnons au Dhamma l'occasion de régner, nous continuons notre pratique. Cependant, si notre intérêt pour le Dhamma diminue à cause de notre lassitude, ou que nous pensons ne pas avoir obtenu les résultats attendus, nous laissons *avijjā* régner. Les *kilesa* chuchotent que nous pourrions faire tellement d'autres choses. Ils sont très persuasifs et nous croyons tout ce qu'ils nous disent. Ils sont comme de petits oiseaux assis derrière nos oreilles à pépier que ce serait intéressant de faire ceci ou cela, et leurs paroles sont si enchanteuses que nous trouvons leurs suggestions irrésistibles.

Si nous avons l'impression de ne pas pouvoir rester vivre dans un monastère, que nous voulons vivre dans le monde ordinaire, et si nous avons développé *sati* durant notre pratique, nous devrions au moins vérifier si les *kilesa* tiennent leurs promesses et si ce que nous faisons suite à leurs demandes conduit à des résultats bénéfiques ou non. Si nous vérifions minutieusement, nous verrons que leurs promesses sont fausses et qu'ils provoquent beaucoup d'agitation et d'inquiétude dans notre cœur (*citta*). Cette agitation peut être vue comme positive ou négative. On peut voir le désir sexuel comme quelque chose de positif, mais il crée en même temps de l'agitation. Il en est de même pour le désir des sens, il conduit également à l'agitation. Lire un livre ou rencontrer une personne, par exemple, agite le cœur, le rendant soit excité soit contrarié. Donc, vous devez tester les promesses des *kilesa* pour voir si elles se réalisent vraiment. Je ne dis pas que les laïcs ne devraient pas agir dans le monde – tant que les cinq préceptes sont respectés, il est acceptable d'agir dans le monde – mais vous devriez toujours vérifier si vos actions ont les résultats promis par les *kilesa*. Dans la vie ordinaire, nous vérifions les choses tout le temps ; si nous achetons des produits avec notre argent durement gagné, nous nous attendons à obtenir ce qui a été promis, sinon nous demandons notre argent en retour. Nous devons faire la même chose avec l'esprit. Compte tenu des fausses promesses des *kilesa*, nous devrions exiger notre *citta* en retour. Nous avons tous des problèmes ; notre cœur est agité et brûlant, mais nous ne réalisons pas que les feux du désir et de la haine ont été causés par nos propres

pensées, par le fait de vouloir ceci et de ne pas vouloir cela. Nous devrions au moins être honnêtes avec nous-mêmes. Être honnête avec les autres est difficile, mais il est encore plus difficile d'être honnête avec soi-même.

Lorsque vous souhaitez aller au cinéma ou au restaurant, demandez-vous dans quel état se trouve votre cœur à ce moment-là. Si vous examinez attentivement, vous verrez qu'il y a des sensations désagréables dans le cœur. Notre réaction à ces sensations désagréables, c'est de penser à faire quelque chose qui promet bonheur ou satisfaction – "satisfaction garantie". Mais, en réalité, c'est l'insatisfaction qui est garantie lorsque les *kilesa* font des promesses. En fait, la satisfaction vient seulement d'un cœur pur, lorsque celui-ci est tranquille et n'est plus agité. Cela ne veut pas dire que nous devons être des légumes ; nous pouvons agir dans le monde, mais le monde sera simplement le monde et le cœur en sera détaché. C'est quelque chose que nous devons apprendre au travers de nos investigations avec sagesse (*paññā*), et une partie de ces investigations consiste à vérifier si les actions suggérées par les *kilesa* ont produit les résultats promis, et dans le cas contraire, nous ne devrions pas répéter ces actions. De la même manière, nous devrions investiguer pourquoi les *kilesa* continuent à apparaître et nous découvrirons que la cause est *dukkha* (l'insatisfaction). Nous devons également garder à l'esprit *anicca* (l'impermanence)- tout ce qui apparaît doit disparaître – et apprendre à rester avec une pensée ou une sensation désagréable jusqu'à ce qu'elle disparaisse, observant simplement son apparition et sa disparition. Lorsqu'elle se dissipe, elle se change en une autre sensation, puis une autre, c'est là la nature de la *citta* qui est impure. Elle produira toujours quelque chose de positif ou de négatif, bien que la plupart du temps, le négatif l'emporte sur le positif, et c'est pour cela que nous trouvons si peu de bonheur (*sukha*) ou de satisfaction dans le monde. Rétrospectivement, si vous contemplez votre vie, vous remarquerez que vous avez eu cinq ou dix minutes de bonheur sur une journée donnée, tandis que le reste du temps a été un travail pénible mêlé d'agitation, de problèmes et d'inquiétudes. Cependant, ce sont ces brèves périodes de bonheur que nous gardons en mémoire, car ces souvenirs nous font nous sentir mieux.

Comprenez bien une chose : tout ce qui apparaît, n'apparaît que dans le cœur (*citta*), c'est donc à cet endroit-là que nous devons observer. Tout ce qui se trouve dans le monde extérieur, cela inclut les autres êtres vivants, est le déclencheur de ce qui apparaît en nos cœurs. Lorsque nous aimons un objet matériel, comme un vase par exemple, nous n'imaginons pas que ce sentiment existe dans le vase lui-même, nous savons qu'il naît dans notre propre cœur. Mais lorsque l'objet est une autre personne, nous pensons que la personne est la cause de notre amour, ou peut-être, la cause de notre solitude. Mais ce sont là juste des déclencheurs ; en réalité, cette personne a seulement mis quelque chose en mouvement à l'intérieur de la *citta*. L'amour que nous ressentons est l'amour qui est dans notre propre cœur – ce n'est pas l'amour de l'autre personne. Souvenez-vous de cela : tout ce qui apparaît, n'apparaît seulement que dans notre cœur, nulle part ailleurs. L'autre personne, du sexe opposé par exemple, n'est qu'un déclencheur ; elle n'a rien à voir avec nous. Donc, lorsque nous prenons conscience qu'une réaction s'est produite, nous devons investiguer ce qui a été déclenché. Si le manque ou l'attachement en est à l'origine, nous devrions examiner l'objet de notre désir, ce que nous attendons vraiment de cette personne ou de cet objet. Quelle est la promesse de cette personne ou de cet objet ? Dans la plupart des cas, ils nous promettent quelque chose que nous n'avons pas, à ce moment-là tout du moins. Cependant, puisque tout apparaît à l'intérieur de notre propre cœur, si nous nous y penchons et trouvons la chose promise, il s'ensuit que nous n'avons plus besoin des objets externes. N'est-ce pas merveilleux ? En réalisant cela nous devenons complètement auto-suffisants, complètement entiers, nous ne manquons plus de rien, et nous ne nous inquiétons plus de rien. Si nous comprenons réellement que tout apparaît dans le cœur (*citta*), nous pouvons y trouver tout ce qui nous manque. Tout est déjà là, absolument tout. Nous nous sommes séparés de ce que nous sommes réellement, de notre vraie nature, et cela crée un sentiment de solitude qui nous pousse à agir de toutes ces différentes façons. Nous ne pouvons pas rester seuls car nous avons peur de la solitude, alors nous cherchons des amis, des partenaires, une société, un groupe de personnes qui pensent comme nous – tout cela parce que nous ne pouvons pas être seuls. Nous cherchons des gens avec des idées et des points de vue similaires, et nous nous sentons réconfortés lorsque

nos opinions sont confirmées. Mais lorsque personne sur terre n'a la même opinion, et que personne n'a le même point de vue, alors nous sommes seuls – excepté, bien sûr, pour le 'fou' appelé *Arahant* ; fou car il voit les choses d'un point de vue différent. Le mot allemand '*verrückt*' signifie 'fou', littéralement il veut simplement dire : prendre un autre point de vue, s'écarter pour voir d'un angle différent. Dans ce sens, un *Arahant* est complètement fou – c'est une personne totalement satisfaite et entière, qui ne désire rien, et c'est pour cela qu'il semble être fou aux yeux des autres êtres du cosmos, lesquels sont tous remplis de désir et d'aversion.

Beaucoup d'êtres, humains ou célestes, souhaitent changer le monde, le rendre meilleur, mais qu'est-ce qu'un monde meilleur ? C'est un monde qui se conforme à nos points de vue et opinions de ce qu'est le bien, mais d'autres personnes ont d'autres points de vue. C'est pour cela que nous cherchons des gens qui pensent comme nous ; de cette manière nous nous sentons en sécurité avec nos points de vue et opinions. Mais si vous vivez seul, vous devez vous séparer de ces opinions, car personne n'est là pour les partager, et vous pouvez même réaliser qu'en fait ces opinions ne sont que des nuisances. Débarrassez-vous de toutes vos opinions et vous verrez la vérité. Nous sommes tous tellement attachés ; c'est pour cela que les bouddhistes courent après les bouddhistes, les chrétiens après les chrétiens, les pacifistes après les pacifistes et ainsi de suite. Ils partagent tous la même vision de ce qu'est la vie. Les humains sont comme des troupeaux de vaches ; ils ont besoin d'un chef qu'ils peuvent suivre parce qu'ils ne peuvent pas rester seuls. Même s'il y a très peu d'animaux dans le troupeau, ils se sentent en sécurité, mais pas lorsqu'ils sont seuls. C'est pour cela que le Vénérable Bouddha a dit à ses disciples de partir seuls dans les forêts, dans les grottes et les montagnes, dans les endroits isolés. Dans ces lieux, les enseignants sont la forêt, le vent, la chaleur, la pluie et la nature elle-même ; on l'appelle « l'université de la forêt » car la forêt nous enseigne la vérité. Lorsque vous êtes seul dans la forêt, vous ne pouvez rien reprocher à personne car vous êtes seul ici. Vous ne pouvez trouver des fautes qu'en vous-même et cela aide beaucoup car on doit comprendre que tout vient de nous. Les arbres et les feuilles ne peuvent être fautifs – ils ne font rien de plus que pousser. Si nous

nous cognons contre un arbre, c'est à cause de notre manque de *sati* ; ce n'est pas la faute de l'arbre, et cela nous pouvons le voir très clairement. Si nous marchons sur un serpent, c'est de notre faute, car *sati* n'était pas présente ; nous pensions à d'autres choses et n'avons pas vu le serpent. Dans la nature, il n'y a personne d'autre à blâmer que nous-mêmes, et c'est pour cela que le Vénérable Bouddha nous enseigne que les forêts sont les endroits les plus propices à la pratique.

Cependant, nous ne devrions aller dans la forêt que lorsque notre pratique repose sur de solides fondations. Notre esprit doit être stable afin de surmonter toutes les difficultés qui vont apparaître. Et ces difficultés ne seront pas des moindres. Vous pourriez vous sentir heureux les premières semaines, mais si vous restez dans la forêt pendant plusieurs mois, la vie peut devenir très rude. Néanmoins, la simplicité de cette nature peut nous montrer la vérité, c'est donc pour cela que nous devrions y aller. Je me souviens d'une histoire de la tradition Zen où l'abbé d'un monastère avait mis à la porte un des moines qui tentait d'être plus malin que l'abbé lui-même. Il l'envoya vivre dans une grotte et lui dit de la balayer, et de revenir seulement lorsqu'il aurait fini. Le moine resta dans la grotte pendant un an, cinq ans puis dix ans, balayant du matin au soir, tous les jours. C'est seulement après la vingtième année qu'il réalisa la vérité, que ce soit au sujet de sa corvée ou de tout le reste. Une fois cette vérité réalisée, il n'avait plus besoin de retourner au monastère car il avait terminé son travail ; le travail d'éradication des *kilesa* qui avaient fait de ces vingt années de balayage la tâche la plus épouvantable à accomplir. Suite à sa réalisation, l'abbé vint le voir et lui demanda : « Tu as fini de balayer, alors pourquoi n'es-tu pas revenu au monastère ? » Le moine lui répondit que c'était inutile – il était complet en lui-même, il avait réalisé la vérité, alors pourquoi revenir ? Peu importe où il était, il était.

Je donne ces exemples pour vous montrer que c'est la simplicité de la vie qui nous enseigne la vérité. Le monde complexe – que ce soit celui des avions, des bus, des magasins, des restaurants, des plages, des mathématiques, de la physique ou quel qu'en soit l'objet – ne nous enseigne pas la vérité. Non – c'est le simple fait de marcher en faisant des allers et retours (c'est-à-dire méditation en marchant),

de s’asseoir en *samādhi* ou de balayer devant une grotte. Cette simplicité va nous enseigner toute la vérité si c’est pratiqué correctement. Alors s’il vous plaît souvenez-vous de ceci. Nous pensons que plus la vie est compliquée, plus elle sera séduisante et excitante. C’est pour cela que nous trouvons difficile de rester avec la simplicité. Mais la vie elle-même est tellement simple. Le chemin enseigné par le Bouddha nous apprend à investiguer les cinq *khandha* – les cinq groupes qui composent ce que nous pensons être notre personnalité. Si nous comprenons comment ces cinq groupes travaillent ensemble pour créer ce que nous concevons être ‘je’, nous trouverons cela ahurissant. C’est tellement simple ; juste comme les rouages d’une horloge mécanique qui tournent encore et encore. Une fois que nous avons retiré les aiguilles de l’horloge, les numéros du cadran, cela n’a plus aucun sens : c’est juste un mécanisme qui tourne et qui tourne encore et encore. Il ne nous indique plus l’heure, il ne nous dit plus rien, mais il continue de tourner. Une fois que nous avons compris que cela tourne simplement et qu’il n’y a aucun sens à tout cela, nous trouvons la liberté, la liberté de la *citta*. L’horloge continue de tourner jusqu’à ce que le corps meure, et ensuite tout est fini. Il n’y aura plus d’horloge et plus de corps, parce que nous nous sommes débarrassés du créateur de l’horloge.

Donc, pour l’instant, essayez de vous rappeler de ceci : c’est la simplicité des choses qui nous permet de comprendre, le simple fait de toucher le feu pour savoir qu’il est chaud. Nous pouvons nous chamailler indéfiniment à propos du feu s’il est chaud, tiède ou froid si nous ne faisons que le regarder de loin. Tout ce que nous pouvons voir est l’interaction du feu avec d’autres éléments. Mais si nous le touchons, nous savons, et nous n’avons plus besoin de demander quoi que ce soit. Peu importe ce que disent les autres, nous savons. Alors touchez le feu de la vérité vous-même, et vous saurez, vous comprendrez et vous n’aurez besoin d’aucun diplôme pour le confirmer. Vous n’aurez pas besoin d’aller voir un enseignant pour le confirmer. Et même si le Bouddha est assis devant vous, vous n’aurez aucune question car le Dhamma et le Bouddha ne seront qu’un. Et parce que vous êtes le Dhamma au moment où vous êtes délivré d’*avijjā*, le Dhamma est vous et vous êtes le Bouddha – tout cela n’est qu’un. Il n’y a plus de questions.

Donc, je souhaite que vous marchiez dans la bonne direction, celle qui vous mènera à voir la vérité. Souvenez-vous que les choses sont simples. Ne vous laissez pas distraire par des complexités, des questions compliquées qui ne seront jamais résolues, comme celle du futur de l'humanité. De même, de penser au passé ou d'essayer de le changer est futile. Regardez dans le présent, et vous verrez que tout est là. Tout, absolument tout dans le cosmos a du sens, il n'y a rien que nous devons changer. Tout ce que nous avons besoin de faire c'est de vivre en accord avec la vérité, et de ne pas aller à son encontre. S'identifier aux cinq *khandha*, c'est aller à l'encontre de la vérité. Lorsque nous réaliserons que la vérité est telle qu'elle doit être et que rien ne peut la changer, nous nous y conformerons et serons soulagés. C'est la fin du problème, la fin de tous nos troubles, de toutes nos inquiétudes et de nos peurs. Ce qui reste est *paramaṁ sukhaṁ*, le bonheur ultime. À ce niveau, les cinq *khandha*, s'ils existent toujours, peuvent encore créer des perturbations, comme le mécanisme de l'horloge qui continue de tourner ; les rouages grincent toujours et cela peut créer des sensations déplaisantes. Mais une fois mort, lorsque l'horloge s'arrête, c'en est fini pour de bon.

Alors, mettez-y un peu d'effort. Vous savez comment marcher le long du chemin, et la première chose à faire est de trouver la paix intérieure ; c'est là-dessus qu'il faut placer tous vos efforts. Si vous voulez vraiment la trouver, vous le pouvez. Il n'y a aucun doute là-dessus : vous pouvez vraiment le faire. Cela dépend uniquement de votre *sati*, de votre détermination et de vos efforts à ne pas vous écarter de votre objet de méditation. C'est tout, rien de plus – ne le lâchez pas, tout simplement. Imaginez que vous dérivez en haute mer et que vous avez besoin de vous cramponner à une planche de bois qui vous maintient à flots. Souhaiteriez-vous vraiment lâcher cette planche ? Le mot *bouddho*, ou la respiration, c'est la planche qui vous maintient en vie, alors ne lâchez pas votre objet de méditation. Cela vous mènera très rapidement jusqu'à *upacāra samādhi* et, de là, vous pourrez aller plus profondément, jusqu'à *appanā samādhi*, afin d'expérimenter un aperçu de *Nibbāna*. Vous aimerez cette expérience, je n'ai aucun doute là-dessus ; je n'ai jamais vu quelqu'un ne pas l'aimer. Mais il y a peu de personnes qui déploient réellement les efforts nécessaires pour y arriver, parce que le monde – le monde des

kilesa – s'interpose. Ces *kilesa* sont comme de petits oiseaux derrière nos oreilles qui nous promettent du miel et du sucre, et c'est pour cette raison que Than Ajahn Mahā Bua les appelait les 'bonbons empoisonnés' : l'extérieur est en sucre et l'intérieur est du poison. Depuis combien de temps prenons-nous ces sucreries ? Nous sommes tous morts tellement de fois à cause de ce poison, et nous renaissons encore et encore seulement pour prendre plus de poison. Quand allons-nous arrêter de prendre ce poison ?

En Occident, nous sommes tous très concernés par l'empoisonnement de notre nourriture, mais nous ne nous sentons pas concernés par l'empoisonnement de notre *citta*. Pourquoi ? Nous faisons face à beaucoup de difficultés afin d'être sûrs d'obtenir une nourriture saine pour un corps qui finira quoi qu'il en soit par mourir. Mais nous ne pensons jamais à donner de la nourriture saine à la *citta*. Nous prenons du poison parce que le poison est excitant, et l'excitation est ce que nous recherchons. Mais nous ne prenons jamais en considération les effets secondaires et ne réalisons pas que les *kilesa* nous gardent enfermés en prison. Alors regardez bien, tout particulièrement si vous vivez une vie de laïc dans le monde ordinaire, observez bien les dragées empoisonnées que vous prenez constamment. Et chaque fois que vous vous sentez concernés par les produits chimiques ou les poisons qui pourraient être dans votre nourriture, ayez une pensée pour l'esprit qui se fait constamment asperger de produits chimiques et du poison des *kilesa*, le poison que vous adorez manger, que vous adorez ingérer, auquel vous adorez vous soumettre.

Samādhi
n’est pas une option

le 8 décembre 2006

Vous devez comprendre qu'il est nécessaire de traverser les flammes de l'enfer pour atteindre l'océan de bonheur. Il n'y a pas d'autres chemins ; nous devons traverser le feu – douleur, *dukkha*, torture, difficultés – afin d'atteindre la rive sûre du bonheur suprême. Le Vénérable Bouddha lui-même s'est évanoui trois fois à cause de la douleur extrême, il en est de même pour Than Ajahn Mun. Than Ajahn Mahā Bua passa très proche de l'évanouissement, et j'ai eu une expérience similaire. Si vous ne déclarez pas la guerre aux *kilesa* (impuretés mentales) qui détiennent la *citta* (cœur) et qui sont la cause de toute votre souffrance, vous ne serez pas capables de déraciner votre désir, haine et illusion. Ces choses sont très profondément enracinées dans nos cœurs, pour les retirer nous devons par conséquent endurer un certain degré de douleur et *dukkha*.

Mettā est traduit par bienveillance. Vous avez tous votre propre idée de ce qu'est la bienveillance, et vous avez probablement l'idée que quelqu'un de bienveillant devrait être plaisant, amical, et se comporter avec sympathie. Mais prenez ceci en considération : imaginez que le monde entier est dépendant à l'opium et que tous semblent heureux à cause de cette drogue. L'opium s'appelle *avijjā* (ignorance fondamentale). Les gens continuent encore et encore, tournent et tournent en rond sans fin dans le *saṁsara*, et sont prêts à continuer de tourner tant qu'ils ont de l'opium. Puis vient un enseignant – un sage – qui voit bien que l'opium n'est pas une bonne chose. Comment les gens vont-ils réagir lorsqu'il essaiera de retirer leur pipe à opium ? Est-ce qu'ils penseraient qu'il a beaucoup de *mettā* ? Non, ils penseraient qu'il est cruel, même si l'abandon de l'opium leur serait d'un grand bénéfice. C'est une première analogie. Une autre est que votre corps est recouvert d'épines douloureuses, et une personne sage réalise que ces épines sont pleines d'un poison qui vous rend amorphe. Les épines doivent être enlevées, mais cela sera douloureux initialement et continuera de l'être jusqu'à ce que les blessures cicatrisent. À moins de savoir que cette personne est en train de vous aider, penseriez-vous qu'elle a beaucoup de *mettā* ? Non. Dans le cas des médecins, nous savons tous qu'ils essaient

d’aider, donc nous supportons quelque peu la douleur et acceptons qu’ils fassent leur travail. Une fois la douleur disparue, nous leur en serons reconnaissants. Sur le chemin spirituel, cependant, il est très difficile de savoir ce que notre ‘docteur spirituel’ est en train de faire. Il semble infliger beaucoup de douleur, si bien qu’on se demande pourquoi il ne sourit pas et pourquoi il ne semble avoir aucune *mettā*.

Durant mes six ou sept premières années au monastère de Baan Taad, mon vénérable enseignant Than Ajahn Mahā Bua ne m’a jamais souri une seule fois. Au lieu de cela, il était toujours là pour me marcher sur les pieds. À chaque fois que je faisais quelque chose d’inapproprié, il le pointait du doigt et me marchait sur les pieds. À cette époque, je ne pensais pas qu’il avait beaucoup de *mettā*. Lorsque je faisais les mêmes choses que les autres moines, il ne s’en prenait pas aux autres moines, mais il s’en prenait à moi et me réprimandait. J’étais de ce fait toujours dans son viseur, il ne m’a jamais souri, et son visage ne laissait apparaître aucun signe d’amusement. Il était très, très sérieux : « Je ne veux pas te voir faire ce genre de choses ». Il m’a fallu des années de questionnements personnels, ainsi qu’à d’autres moines plus anciens pour découvrir que c’était exactement le type de *mettā* que Than Ajahn Mahā Bua avait pour ses disciples. Il mettait le doigt sur les choses non-bénéfiques en eux afin qu’ils puissent s’en débarrasser. Il ne soulignait pas les bonnes choses, il ne montrait pas ce côté-là. Bien sûr, je ne parle ici que de la relation entre Than Ajahn Mahā Bua et ses *bhikkhus*. Il était très différent avec les laïcs car il n’avait aucune responsabilité vis-à-vis de leur développement spirituel individuel. Ils venaient et repartaient, et il pouvait plaisanter avec eux, tandis qu’avec les *bhikkhus*, il était responsable de leur développement spirituel. Il m’a donc fallu six ou sept années pour comprendre qu’en fait, il avait bien plus de *mettā* pour moi que pour les autres, parce qu’il marchait seulement sur mes pieds et sur les pieds de quelques autres personnes. Il me corrigeait à chaque fois que je faisais quelque chose d’inapproprié. Par exemple, si j’essayais de maintenir ma *sati* (l’attention) pendant quatre ou cinq jours, jamais il ne m’approchait ou ne semblait me prêter attention, mais si je me relâchais dans ma pratique, il apparaissait soudainement pour me réprimander. Ce type de *mettā* est différent de notre point de vue habituel ; nous pensons

normalement que la *mettā* induit quelqu'un de souriant, de réconfortant et donnant sans cesse des encouragements, mais ce serait comme donner des bonbons empoisonnés.

Than Ajahn Mahā Bua appelait les *kilesa* les bonbons empoisonnés ; au goût sucré mais avec un poison à très longue durée et aux effets secondaires amers et profonds. Il montrait toujours les dangers, les dangers qui nous font tomber dans le piège des *kilesa*. Alors peut-être devriez-vous revoir votre point de vue de ce qu'est *mettā*. Quelqu'un qui vous réprimande ou vous bouscule ne manque pas nécessairement de *mettā*. Sur le long terme, qu'ils aient eu de la *mettā* ou non sera révélé par le pouvoir de guérison. Le processus de guérison est lent et douloureux, mais au final vous serez très satisfait et éprouverez beaucoup de gratitude qu'il n'ait pas juste regardé ailleurs, et qu'il ait toujours remarqué quand vous faisiez des erreurs. Finalement, après sept années, lorsque je suis allé le voir pour lui parler de ma pratique, j'ai obtenu le premier sourire ; il était satisfait de ce que j'avais accompli. Mais cela a pris du temps. Vous venez ici pour deux, trois, quatre semaines ou quelques mois et ensuite vous partez car la *dukkha* et la torture sont trop grandes. Vous sentez que vous devez partir vers un autre endroit, voir un autre enseignant et expérimenter d'autres choses. Pour un *bhikkhu* cela est différent. Durant les cinq premières années, il doit rester avec son enseignant sans pouvoir aller là où il le souhaite. Il ne peut quitter le monastère sans demander la permission à son enseignant, et un enseignant aussi strict que Than Ajahn Mahā Bua dira non. Par exemple, si vous demandez à aller en ville pour voir un docteur, il se peut qu'il donne sa permission pour ensuite dire que vous n'avez pas besoin de revenir. La rigueur avec les *kilesa* et *avijjā* est la seule chose qui puisse aider ; on ne peut pas le faire à moitié. Than Ajahn Mahā Bua était le parfait exemple d'une personne qui ne laisserait pas la moindre prise aux *kilesa*, pas même le petit doigt, et qui ne laissait simplement pas ses disciples prendre la mauvaise direction. Il s'assurait que nous prenions le chemin menant au bonheur et que nous n'en dérivions pas. Si quelqu'un a l'endurance pour rester avec un tel enseignant, cette personne réalise en fin de compte qu'il est l'un des meilleurs docteurs à disposition, car il peut guérir le patient. Il peut vous guérir de ces *kilesa* obstinés qui ne font que vous amener des problèmes.

Je veux que vous tous atteigniez l’état de bonheur, la base de la pratique, la base de *samādhi*. *Samādhi* c’est la tranquillité, le bonheur, et la concentration en un seul point, où tous les problèmes de l’univers se dissolvent pour un certain temps. Il y a trois formes de *samādhi*, et la première est *khaṇika samādhi* (*samādhi* momentané), lorsque la *citta* tombe dans l’état profond de *samādhi*, pour quelques secondes tout au plus, et ensuite revient. Quand elle en revient, la *citta* se place généralement en *upacāra samādhi* (*samādhi* d’accès), la deuxième forme de *samādhi* dans laquelle les pensées cessent pour un moment. En *upacāra samādhi*, l’esprit ‘se rassemble’ dans cet état de concentration bien que voyant et expérimentant encore le monde qui l’entoure. C’est comme si vous étiez au milieu d’une tempête avec tonnerre, éclairs et pluies, et vous arriviez dans une maison de verre dans laquelle vous pouvez entrer et fermer la porte derrière vous. Vous vous sentez en sécurité pour la première fois ; le *samādhi d’accès* est comme entrer dans un lieu sûr, ayant conscience de toutes les choses qui se passent autour de vous mais ayant la sensation qu’elles sont quelque part en périphérie et ne peuvent plus vous toucher. Quand il y a de la douleur, cela ne vous affecte pas ; vous voyez seulement les choses telles qu’elles sont. C’est un monde tout nouveau. Quelqu’un peut parler d’*upacāra samādhi* pour le reste de sa vie et ne pas l’avoir décrit complètement, tellement le nombre d’expériences différentes que l’on peut avoir est grand. On l’appelle *samādhi* d’accès parce que c’est d’ici que l’on accède à tous les différents mondes, les trente et un plans d’existence. Si vous connaissez le chemin, vous pouvez vous rendre en enfer, au paradis, au monde des fantômes et ainsi de suite. Il n’est pas difficile pour nous d’atteindre le *samādhi* d’accès, ce havre de paix intérieure, un lieu où se reposer quand on en a besoin. Il est vraiment nécessaire de développer le *samādhi* d’accès ; si nous ne le faisons pas, tôt ou tard nous serons perdus, parce que nous serons à nouveau emportés par le pouvoir des *kilesa* ordonnant que nous agissions d’une manière ou d’une autre pour se soulager de la douleur. Si nous développons le chemin qui mène à ce type de *samādhi*, nous aurons alors toujours un refuge où nous reposer ; c’est comme avoir un lit à sa disposition où l’on peut poser sa tête et oublier le monde pour un moment. Lorsque nous sortons du *samādhi* d’accès, le monde est le même que lorsque

nous y sommes entrés, mais nous savons que nous avons été dans un endroit sûr. Je souhaite que cela soit très clair – le *samādhi* d'accès est quelque chose que l'on *doit* développer. Ce n'est pas quelque chose qu'on lit dans les livres ; cela se passe dans notre propre *citta*, notre propre cœur, et on y accède à l'intérieur de notre propre cœur. C'est une obligation ; ce n'est pas une option – nous devons l'atteindre !

La troisième forme de *samādhi* est *appanā samādhi*, l'état de *samādhi* profond. Ici, l'esprit 'se rassemble' toujours plus en un seul point. Initialement, on commence avec son objet de méditation, comme la répétition du mot *bouddho* ou l'attention sur la respiration. La respiration devient si subtile que l'on pense avoir arrêté de respirer, ou le *bouddho* devient si figé que l'on ne peut plus répéter un seul *bouddho* supplémentaire. Lorsque cela arrive, l'esprit est tellement fixé qu'il n'a plus qu'un seul endroit où aller – il entre en singularité. Normalement, quoique l'on puisse voir en ce monde est constitué de 'je' et 'tu', de sujet et objet. Lorsque l'esprit entre en singularité, il n'y a ni sujet ni objet ; le monde de la dualité s'effondre, et les personnes qui vivent cette expérience la décrivent comme étant une merveille. L'univers entier de la dualité s'effondre dans cette singularité et absolument tout disparaît. Le corps et le monde entier disparaissent de nos sens et ce qu'il reste est la nature connaissante de la *citta*. Than Ajahn Mahā Bua l'appelle « le *Nibbāna* du petit homme ». Pourquoi petit homme ? Parce que tous ceux qui mettent l'effort nécessaire peuvent l'atteindre ; rien n'en obstrue le chemin. C'est pour cela que j'ai mentionné au début que si nous ne traversons pas les flammes de l'enfer, nous n'atteindrons jamais le bonheur suprême. Si nous ne sommes pas capables de maintenir notre esprit sur un seul point – ce qui signifie traverser les flammes de l'enfer – alors nous ne pourrons pas l'atteindre. Than Ajahn Mahā Bua a décrit sa propre expérience durant ses trois premiers jours de cette pratique. Il avait pris la détermination de ne pas lâcher prise du mot *bouddho* du moment où il ouvrait les yeux jusqu'au moment où il les fermait le soir, et les trois premiers jours furent l'enfer. L'esprit voulait vagabonder ici et là, mais il ne l'a pas laissé faire. S'il n'était pas passé à travers cet enfer, il n'aurait jamais atteint l'état profond de *samādhi*, et n'aurait pas été capable de développer *samādhi* à un point

tel qu'il y resta coincé pendant cinq années. Lorsqu'il sortait de *samādhi*, il y retournait encore, puis en ressortait et y retournait de nouveau. Il expliquait qu'il n'y avait pas un jour durant cette période où il n'entrait pas en *samādhi*. Finalement, son enseignant Than Ajahn Mun lui expliqua qu'il y était resté assez longtemps, et qu'il était à présent temps pour lui de développer la sagesse. Donc, pour tous ceux qui sont sur le chemin de la pratique, *samādhi* est une obligation, que ce soit le *samādhi* d'accès ou *appanā samādhi*. Ceux parmi vous qui souhaitent prendre le chemin jusqu'à *Nibbāna*, *appanā samādhi* est l'étape à atteindre pour commencer ; de manière à voir à quoi cela peut ressembler d'atteindre le but. C'est le *Nibbāna* du petit homme, un aperçu de *Nibbāna*. La seule différence étant qu'en *Nibbāna*, les cinq *khandha* – corps *(rūpa)*, sensations *(vedanā)*, mémoires et associations *(saññā)*, pensées *(saṅkhāra)* et conscience *(viññāṇa)* – ont disparu, tandis que dans l'état profond de *samādhi* les *khandha* sont encore en arrière plan.

Qu'importent les moyens, on doit tout faire pour entrer en *samādhi*. Dans le cas de Than Ajahn Mahā Bua, il n'était pas disposé à lâcher prise durant trois jours et trois nuits, gardant toute son attention sur le mot *bouddho* sans jamais laisser son esprit s'en aller un seul instant. S'il n'avait pas traversé cet enfer-là, il n'aurait pas pu trouver le bonheur et la tranquillité de cet état de *samādhi*. On a besoin du repos, de la force et de la concentration que procure *samādhi* lorsque l'on prend le chemin de l'investigation menant à la sagesse. Si l'on a un couteau émoussé, et que l'on essaie d'abattre un arbre, on peut travailler toute sa vie durant sans arriver à le couper. Mais si l'esprit est très aiguisé, de gros progrès peuvent être faits pour abattre l'arbre qu'est *avijjā*. N'oubliez pas cela : *samādhi*, la capacité à se concentrer, combiné à *sati*, la capacité à avoir l'esprit présent et attentif, sont essentiels pour le développement de la sagesse. Imaginez que vous avez attrapé un poisson et que vous voulez le mettre dans la poêle. Vous devez lui couper la tête, mais à moins que vous ne le teniez très fermement, il glissera de votre main, et vous devrez l'attraper encore et encore. Vous pourriez passer le reste de votre vie à essayer de l'attraper. Dans cet exemple, le poisson représente les *kilesa*. Vous les attrapez mais ne les serrez pas assez fortement pour être capable de leur couper la tête. S'il vous plaît,

comprenez cela clairement ; le chemin de la délivrance est celui de *sīla* (moralité), *samādhi* et *paññā* (sagesse) – *sīla* c'est maintenir les 5 préceptes, et *samādhi* est l'aptitude à se concentrer afin de se reposer, gagner de l'énergie et développer *sati*. *Sati* ne signifie pas seulement être conscient de ce que l'on est en train de faire mais plutôt être complètement attentif, complètement présent et intéressé par ce qui se passe. Si vous avez réellement *sati*, vous êtes conscients du mouvement de la main lorsque vous la bougez, et si vous êtes réellement attentifs, vous pouvez percevoir la pensée qui précède le mouvement de la main. Beaucoup de choses doivent se passer dans votre *citta* ainsi que dans les 5 *khandha* avant que la main ou le doigt ne bougent. Ce n'est pas un processus automatique. Si la *citta* quitte le corps, le corps reste immobile, car la *citta* est le précurseur de tout mouvement. Elle utilise le corps pour son plaisir ; c'est pour cette raison qu'elle est à l'intérieur, et c'est pour cela qu'elle y est coincée. Généralement, la *citta* ne peut sortir à moins que le corps ne meure, et suite à cela, elle part chercher le corps suivant jusqu'à ce que celui-ci meure également, puis le corps suivant, etc. Elle ne s'arrêtera jamais, à moins que l'on investigue avec *paññā*.

La sagesse dont je suis en train de parler n'est pas une acquisition de connaissances ; nous sommes tous allés à l'école ou à l'université, mais quel bien ce savoir nous a-t-il apporté ? Nous avons appris des choses sur le bouddhisme, mais quel bien cela nous a-t-il fait ? Si ce type de savoir ne nous mène pas aux coussins de méditation pour s'asseoir en samādhi, ou ne nous encourage pas à pratiquer la marche méditative *(jongrom)*, alors c'est inutile. Ce que l'on doit réellement bien saisir, ce sont les enseignements du Vénérable Bouddha, ceux menant à expérimenter par soi-même ; c'est ce qu'il a promis – suis le chemin, suis les signes et tu expérimenteras le Dhamma dans ton propre cœur. Ce Dhamma est apparent à tous ceux qui le pratiquent ; il est *ehipassiko* (une invitation à venir et voir afin de connaître par soi-même). Mais il n'est pas apparent à quelqu'un qui étudie, car le savoir n'est pas la sagesse. Souvenez-vous de cela ; la sagesse est obtenue par vision pénétrante (*angl. insight*) – voir la vraie nature des choses. Cette vision pénétrante est le processus de connexion avec le cœur de sorte que les *kilesa* laissent le champ libre pour une seconde, nous permettant de voir la vraie nature des choses.

Donc, la voie de la sagesse est la voie de l’enseignement du cœur (*citta*). On doit lui faire voir et revoir et revoir encore jusqu’à ce qu’il comprenne. On doit investiguer et investiguer, enseigner au cœur encore et encore. Avez-vous compris les quatre éléments (terre, feu, eau et air) ? Avez-vous compris le corps ? Si non, vous devez investiguer, disséquer, séparer le corps en morceaux et l’observer avec le cœur jusqu’à ce qu’il comprenne. Le cœur est la seule chose qui peut lâcher prise. Même si vous êtes convaincus que l’avidité n’est pas une bonne chose, vous êtes encore plein d’avidité. Même si vous êtes intellectuellement convaincus que la haine n’est pas une bonne chose, vous êtes toujours remplis de haine.

La connaissance ne résout pas le problème ; nous devons expérimenter la vérité – le cœur doit savoir ce qu’est réellement l’avidité. Est-ce quelque chose que j’aime vraiment, est-ce quelque chose que je chéris ou est-ce quelque chose de repoussant ? Et l’on fait cela encore et encore, peut être même un milliard de fois, jusqu’à ce que le cœur comprenne et lâche prise, après la milliard-et-unième fois. À ce moment-là, il n’y aura plus aucune question ; l’avidité et la haine s’en iront en même temps. Mais l’on a vraiment besoin d’enseigner au cœur, en utilisant la sagesse pour investiguer ces infâmes *kilesa* qui dirigent les *khandha*. Ces cinq *khandha* sont au final tout ce qui existe, tout le reste n’en est qu’un assemblage. C’est comme si un bon cuisinier n’utilisait que cinq ingrédients pour créer tous les plats délicieux du monde. Tout est créé à partir des cinq *khandha*, et si nous ne les comprenons pas, nous serons dupés par eux, tout comme on est dupé par la variété de plats différents, à moins qu’on en examine les ingrédients. Alors goûtons chaque ingrédient dans sa forme pure. Goûtons à *rūpa* en tant que *rūpa*, *vedanā* en tant que *vedanā*, *saññā* en tant que *saññā*, *saṅkhāra* en tant que *saṅkhāra*, *viññāṇa* en tant que *viññāṇa* afin d’expérimenter la saveur de ces composants qui fabriquent l’univers tout entier, notre univers, notre propre monde – lequel est la seule chose qui nous concerne. Ceci est le chemin de la sagesse.

Pour revenir à *samādhi*, si nous n’avons pas *sati*, nous ne serons jamais capables d’avoir une prise sur ce qui se passe. Il y a plusieurs milliers d’instants de conscience en un clin d’œil, et si l’on ne peut

pas les attraper au vol ils défileront comme un train à pleine allure, nous emportant avec lui partout où il va. Si l'on n'arrive pas à hisser notre *sati* à la même allure que le train, on ne sera jamais capable de voir qui conduit cette machine et quels passagers sont dans les compartiments. Il foncera tout simplement en avant, et on sera emporté dans son sillage d'une naissance à une autre. On doit donc aiguiser notre attention, développer notre *sati*. Than Ajahn Mahā Bua appelle cela la base de la pratique ; si nous n'avons pas *sati*, tout ce que nous faisons n'a pas d'intérêt. Si nous faisons quelque chose sans *sati*, cela n'a aucune valeur. Certaines personnes essaient de paraître 'pleinement consciente' en faisant les choses lentement, et Than Ajahn Mahā Bua avait l'habitude de les regarder et demander : « je me demande s'ils ont un peu de *sati ?* ». Manger et se brosser les dents extrêmement lentement, pensant à quel point vous êtes pleinement conscients, ce n'est pas vraiment avoir *sati*, mais plutôt avoir une conscience de soi-même faisant ces choses bien ou lentement. Ce n'est pas *sati* ; *sati*, en réalité, c'est être à l'affût des mouvements du corps et de l'esprit afin de voir lequel affecte l'autre, lequel tire le déclencheur et qu'est ce qui se passe ensuite. C'est observer le lien de cause à effet.

Alors soyez déterminés. Peu importe le prix, allez en *samādhi*. *Upacāra samādhi* n'est pas au-delà de vos capacités, et *appanā samādhi* non plus. Vous avez juste à centrer votre esprit et à ne le laisser partir sous aucun prétexte. Imaginez que vous devez garder les richesses d'un roi dans une chambre forte ; vous n'êtes autorisé à laisser entrer ou sortir personne, et c'est votre seule mission. Vous devez rester debout devant la porte sans interruption ; vous ne pouvez pas faire une sieste et vous ne pouvez pas aller aux toilettes. Vous devez juste vous tenir là ; observer ce qu'il se passe et préserver les richesses du roi. Et c'est comme cela que vous entrez en *samādhi* ; fixez votre attention sur le mot *bouddho* ou sur la respiration et ne soyez intéressés par rien d'autre. La détermination est le facteur clé – l'effort ne consiste pas à forcer l'esprit sur l'objet de méditation, mais plutôt, lorsque vous voyez que l'esprit a envie de s'échapper, de le ramener là où il doit être. C'est tout ce que l'on doit faire ; on ne doit pas utiliser la force ou la contrainte, simplement ramener continuellement l'esprit à l'objet de méditation. C'est là qu'on met

notre effort, et cet effort doit être constant, sans relâchement. Nous avons aussi besoin de détermination de sorte que lorsque nous décidons de nous asseoir ou de marcher pendant une, deux ou trois heures, alors nous pratiquons sur toute la durée. Bien sûr, comme tout le monde, vous trouverez que c’est un enfer – il y a beaucoup de *dukkha* simplement pour maintenir l’esprit calme.

Durant votre passage au monastère, je veux que vous alliez en *samādhi*, afin d’être soulagé de *dukkha* pour la première fois. Puis une fois que vous connaîtrez vraiment le chemin et serez capable d’atteindre le calme tous les jours, vous pourrez commencer la pratique de l’investigation et vous débarrasser de ces *kilesa* obstinés qui dirigent vos cœurs. Avidité, haine et illusion sont si profondément enracinées dans nos cœurs que l’on doit passer par la douleur extrême afin de les déraciner. Nous avons besoin de *sati*, de détermination, et d’un couteau aiguisé pour accomplir cette mission.

L’enseignement d’Ajahn Mahā Bua

le 24 novembre 2006

Vous êtes tous venus dans ce monastère à la recherche de quelque chose. Vous êtes venus ici pour écouter les enseignements de Than Ajahn Mahā Bua et trouver le chemin menant à *Nibbāna*. Que vous ayez l'intention d'atteindre *Nibbāna* ou seulement de mettre fin à *dukkha*, cela revient au même. Vous avez tous le mérite (*vāsanā*) d'être ici en cet instant. Cela nécessitait beaucoup de mérites pour naître à l'époque où le Vénérable Bouddha enseignait et de le rencontrer ; si un individu n'avait pas acquis suffisamment de mérites, il ne pouvait naître à cette époque, là où le Vénérable Bouddha atteignit l'éveil. Il en est de même avec la rencontre d'enseignants exceptionnels ici en Thaïlande ; si nous n'avions pas accumulé assez de mérites, nous ne serions jamais venus au monastère de Baan Taad. Même si nous savions qu'il existait, il aurait été impossible pour nous de venir et d'écouter les enseignements. Le fait que nous soyons dans ce monastère signifie que nous avons acquis suffisamment de mérites pour pouvoir rester ici et écouter le Dhamma ou pratiquer dans la voie que Than Ajahn Mahā Bua ou son maître Than Ajahn Mun ont enseigné avec bonté. Je vous encourage donc à utiliser au mieux ces mérites – faites bon usage de cette accumulation de mérites.

J'ai écouté récemment plusieurs discours de *bhikkhus* occidentaux sur internet. Et j'ai pensé : « Oh, c'est bien. Ils parlent de compassion, d'avoir l'esprit présent et de *mettā* ». Ensuite j'ai écouté un discours de Than Ajahn Mahā Bua, et c'était très différent. Il adressait un discours au grand public, et dès le début, il donna le tempo et fit résonner le Dhamma. Il ne s'exprimait pas sur des sujets mondains, il s'exprimait sur le Dhamma. Au début, il frappa le tambour très lentement, puis il fit retentir les percussions lorsqu'il évoquait *sati* (l'attention) et à quel point elle était importante. Ensuite il discuta du *kamma* – nos actions dans le présent, comment nous devrions être conscients de ce que nous faisons et des conséquences que nos actions auront dans le futur. Il parla également de l'enfer et du paradis, de la facilité avec laquelle nous pouvons tomber en enfer et

de la durée que nous y passerions en fonction de la gravité de nos actions. On peut y rester jusqu’à cent cinquante mille années. Il suffit de tuer sa mère ou son père, tuer un *Arahant*, blesser le Vénérable Bouddha jusqu’au sang, ou provoquer une séparation dans la Sangha pour entrer dans le plus profond des enfers durant cent cinquante mille années. C’est tout ce qu’il nous suffit de faire. Than Ajahn Mahā Bua parlait aussi de l’avidité et de la haine ; de *rāga taṇhā*, l’avidité pour les plaisirs des sens tant désirés quoique insatisfaisants ; et *sīla* (moralité) ainsi que le besoin de vertu. Ses discours au grand public portaient quasiment toujours sur ces sujets ; si nécessaire, il pouvait développer un autre sujet, mais en général ses discours au public se rapportaient toujours à ces thématiques.

Il expliquait aussi le danger que sont les *kilesa*, le pouvoir *d’avijjā*, et la facilité avec laquelle on peut être trompé. Il n’a certainement jamais parlé des *kilesa* avec gentillesse ou empathie, et il laissait pour clair que ce sont là des dangers auxquels nous devrions prêter attention. Que sont les *kilesa* ? Ce sont les griffes, les soldats *d’avijjā* (littéralement, “ne pas connaître, ne pas savoir”), l’entité qui veut savoir ou comprendre la vérité mais ne peut y parvenir. *Avijjā* est le magicien, le créateur de tout cet univers. Comme il est mentionné dans les *suttas*, *avijjā paccayā sankhārā* – *avijjā* conditionne l’apparition de tous les phénomènes – et nous vivons dans l’univers de ces phénomènes. *Avijjā* créé l’univers, et c’est le créateur de ce que nous appelons ‘soi’. Souvenez-vous bien de cela : *avijjā* conditionne l’apparition de tous les phénomènes, et nous sommes inclus dans ces phénomènes.

Un autre thème cher à Than Ajahn Mahā Bua était l’importance de *samādhi* et le fait de maintenir notre attention sur un objet de méditation (*parikamma*), comme la respiration qui entre et qui sort ou la répétition mentale du mot *bouddho*, afin d’entrer dans l’état de tranquillité de *samādhi*, d’atteindre un endroit sûr où l’on peut se reposer. On repose le corps quotidiennement, mais quand prend-on un moment pour reposer la *citta* (cœur) ? Lorsque l’on arrive au monastère de Baan Taad et que l’on n’a jamais médité auparavant, on n’a encore jamais reposé la *citta*. Dans quel type de tourment notre cœur doit-il se trouver si on ne l’a jamais mis au repos ? Pensez à

votre propre vie ; si vous travaillez pendant cinq jours durant, sans repos ou sans nourriture, imaginez à quel point votre énergie s'épuise ? Pourtant la *citta* continue encore et encore, et des turbulences apparaissent parce qu'on ne l'a jamais mise au repos. Et si la *citta* ne se repose pas, elle ne peut pas voir les choses telles qu'elles sont vraiment. Le cœur est épars car nous n'avons jamais essayé de le maîtriser. Alors prenons-en la maîtrise grâce à la pratique de *samādhi*, en obtenant une *citta* tranquille et stable ; tellement stable que nous dépassons le monde de la pensée. Lorsque l'on entre pour la première fois dans le monde qui est au-delà des pensées, c'est le premier refuge que l'on n'ait jamais expérimenté. C'est appelé *upacāra samādhi (samādhi d'accès)*, et lorsque nous en sortons, nous sommes de retour dans le monde tel qu'il était avant. Qu'importe le nombre de fois où nous entrons en *upacāra samādhi*, les mêmes types de problèmes sont encore là lorsque nous en sortons, car *upacāra samādhi* n'est pas le remède à nos afflictions.

En *appanā samādhi*, l'état profond de *samādhi*, ce ne sont pas seulement les pensées qui disparaissent, mais le corps également, ainsi que tout ce monde qui nous entoure. Il ne reste que la connaissance. La connaissance et la singularité – concentration de l'esprit en un seul point – sont la même chose. Tant que l'on demeure dans ce monde de dualité, il y a des contraires : 'je' et 'tu', paradis et enfer, *dukkha* et *sukha*. Au moment où la *citta* entre en singularité, tous les opposés disparaissent et donc tous les phénomènes duels doivent disparaître également. Le corps ainsi que le monde doivent disparaître ; tout ce qui reste est la connaissance, la paix et le bonheur. Dès que l'on en sort, tout redevient comme avant – nos tourments, inquiétudes, peurs, pensées et imaginations n'ont pas changé. Mais nous savons que nous avons été dans un endroit où l'on se sent chez nous, où l'on se sent protégé, où il n'y a pas de *dukkha*, où il y a le bien-être, la paix et une quiétude totale. Than Ajahn Mahā Bua appelait cet état de *samādhi* "le *Nibbāna* du petit homme", signifiant que tous ceux qui y mettent effort et intérêt peuvent l'atteindre et expérimenter un aperçu de *Nibbāna*, un avant-goût de ce que cela serait s'ils faisaient l'effort de dépasser l'avidité *(lobha)*, la haine *(dosa)* et l'illusion *(moha)*. Une fois débarrassés de ces impuretés, nous sommes de retour dans notre véritable demeure, *Nibbāna*. Si

nous atteignons *Nibbāna* de notre vivant, en tant qu’être humain, les cinq *khandha* sont ‘purs’. En temps normal, ils sont ‘impurs’ parce qu’ils sont sous le contrôle des *kilesa*, les griffes *d’avijjā*. *Avijjā* les envoie pour nous importuner, pour mettre notre cœur en feu, et pour nous garder sous leur emprise. Tant que nous restons sous leurs ordres, ils ne nous importunent pas beaucoup. Cela ressemble à la situation du prisonnier : si l’on n’essaie pas de s’échapper de la prison, personne ne nous dérange, mais dès que l’on tente de s’évader, les gardes accourent et essaient de nous empêcher de sortir.

Donc, le chemin de la pratique est de combattre ces *kilesa*. Si vous êtes gentils avec eux, si vous avez de la compassion pour eux, vous ne sortirez jamais de la prison. Vous ne pouvez montrer de la compassion pour les forces qui vous maintiennent en prison. Donc quand Than Ajahn Mahā Bua parle de combattre les *kilesa*, il compare cela à monter sur un ring de boxe. La première fois que vous entrez sur le ring et que vous vous battez contre le champion *(avijjā)*, il vous met K.O. Mais une fois vos esprits retrouvés, vous retournez sur le ring – et tous vos efforts seront nécessaires pour y retourner et essayer de comprendre les coups *d’avijjā*. Une fois que vous avez passé du temps sur le ring, et que vous avez pu observer le style du champion, vous serez peut-être capable d’esquiver un coup. Plus tard, vous commencerez à voir les points où *avijjā* est vulnérable et à votre tour, vous placerez un coup. Le premier coup donné à *avijjā* est une grande victoire : on se sent très heureux, mais on sera frappé à nouveau très rapidement. Et ce travail continue encore et encore jusqu’à ce que l’on soit en mesure, grâce à l’investigation (*paññā*), grâce à l’attention (*sati*), d’envoyer le coup final. Si notre *sati* n’est pas suffisante pour observer où *avijjā* place ses coups, nous ne pourrons jamais comprendre comment esquiver et nous ne découvrirons jamais ses points faibles. Il faut développer *sati* afin d’observer le champion et voir les techniques et stratégies qu’il utilise. Une fois qu’on les a découvertes et comprises, nous pouvons riposter. Ce combat se perpétue encore et encore jusqu’à ce que l’on envoie à *avijjā* le coup qui l’expulsera hors du ring et l’anéantira. Par conséquent, du jour où nous avons débuté le chemin jusqu’au jour où nous donnerons le coup de grâce à *avijjā*, nous sommes sur un ring de boxe. Bien-sûr, au début, c’est très déplaisant d’encaisser tous ces

coups, mais une fois *avijjā* anéanti, nous aurons gagné notre liberté. Rien dans cet univers ne pourra venir nous troubler à nouveau car *avijjā*, la source de tous nos problèmes et de toute notre *dukkha*, aura été supprimé. Donc si vous voulez pratiquer le chemin le plus court, jusqu'à porter le dernier coup qui détruit *avijjā*, alors chaque minute, chaque heure, chaque jour vous devez remonter sur le ring de boxe et combattre à nouveau. On ne peut pas simplement persuader *avijjā* de s'en aller ; peu importe ce qu'on lui donne, il le prend et continue de nous frapper. Il nous a dominé depuis si longtemps qu'il n'abandonnera pas son trône pacifiquement, nous devons mener le combat pour trouver l'issue.

Nous devons comprendre correctement ce qu'est la liberté – il ne peut y avoir de liberté avec le corps, les sensations, la mémoire et les associations, les pensées et la conscience, car chacun de ces cinq *khandha* fait partie de l'univers et par conséquent suit les règles *d'avijjā*. La liberté gagnée suite à la destruction *d'avijjā* est la liberté de la *citta* – libérée des troubles causés par les cinq *khandha*, par la peur, l'avidité, la haine, le doute et l'anxiété. Voilà la liberté que nous pouvons obtenir, mais ce n'est pas la liberté telle que nous la concevons normalement, comme la liberté du corps ou la liberté de faire ce que l'on veut. Au final, le désir cessera ; la liberté acquise, c'est d'être libéré de vouloir ceci ou cela ou de ne pas vouloir ceci ou cela. Voilà la liberté obtenue – l'absence de désir, de vouloir. Une fois que le désir a été apaisé, il y a quiétude et tranquillité – *paramaṁ sukhaṁ*, l'ultime bonheur. Cependant, si l'on est encore vivant dans ce corps, cet ultime bonheur n'affectera ni le corps ni les autres *khandha*. S'il vous plaît, comprenez bien ceci : si vous recherchez la liberté du corps, de la *dukkha* du corps ou des sensations corporelles *(dukkha vedanā*), vous ne pourrez pas l'obtenir parce que la liberté de ces choses-là ne peut qu'être obtenue dans *Nibbāna* après la mort ; lorsqu'il n'y a plus de corps, plus les cinq *khandha*, et c'est la fin – *Parinibbāna*, le *Nibbāna* final après la mort. Tant que nous sommes vivants en ce monde, même si l'on a été victorieux et l'on a détruit *avijjā*, nous avons toujours un corps pouvant tomber malade et avoir des sensations agréables ou désagréables. Ces choses-là, cependant, ne perturbent pas la *citta* de *l'Arahant*, qui les voit pour ce qu'elles sont.

Habituellement, on ne veut pas faire face à ces choses. On fuit les sensations plaisantes et déplaisantes ; on fuit la vérité, sans jamais oser regarder. Mais quand on est sur le ring de boxe combattant *avijjā*, on doit oser, on doit regarder. Comment nous a-t-il frappé ? Comment *avijjā* le magicien nous a-t-il trompé ? Comment fait-il pour nous garder assis dans nos sièges, alors même que nous avons pris la détermination d’aller voir derrière la scène comment il manigance ses tours de magie, comment il nous trompe ? Même si nous nous levons, *avijjā* sort un nouveau tour et on s’assoit à nouveau car nous n’avons jamais vu ce genre de tour auparavant. Que l’on décrive *avijjā* comme un champion de boxe ou un magicien n’est pas la question. Le fait est que de lutter contre lui n’est pas facile. C’est plus ardu que le travail le plus difficile au monde, mais chaque pas en avant, chaque pierre que l’on enlève de notre chemin donne plus de satisfaction que tout ce que l’on peut accomplir en ce monde. Nos réussites et accomplissements mondains disparaissent au moment de notre mort. Les richesses que l’on a accumulées, le statut que l’on a acquis – tout disparaît. Et à la renaissance suivante, on doit recommencer à zéro pour acquérir tout cela à nouveau.

Si vous êtes européens, peut-être vous souvenez-vous du mythe de Sisyphe, condamné par les dieux grecs à pousser un énorme bloc de pierre jusqu’au sommet d’une montagne, et inexorablement voir la pierre rouler jusqu’en bas, l’obligeant à recommencer ce travail perpétuellement. C’était une tâche sans fin et sans récompenses. Une autre histoire est celle de Prométhée, enchaîné à un rocher tandis qu’un aigle lui dévorait le foie chaque jour, et inexorablement voir le foie repousser durant la nuit, cette fatalité se répétant jours après nuits. Imaginez la *dukkha* ; imaginez la souffrance de Prométhée, une souffrance sans fin. Ces deux histoires illustrent bien la futilité du travail que l’on accomplit durant cette vie et celles à venir, ainsi que de la *dukkha* qui y est associée. Nous ne faisons que pousser la pierre, et plus haut nous montons, meilleurs nous pensons être, mais au moment où nous mourons, la pierre retombe à nouveau. Quand allons-nous arrêter ? Quand allons-nous mettre fin à ce vain ouvrage ? Quand allons-nous mettre fin à la *dukkha* de Prométhée, ayant constamment nos foies dévorés dans le seul but qu’ils repoussent à nouveau ? C’est pourtant ce que signifie naître, vieillir,

tomber malade et mourir… naître, vieillir, tomber malade et mourir. Quand y mettrons-nous fin ? Quand aurons-nous la détermination de quitter le cycle des renaissances ? Quand ?

Mais c'est à ce moment-là que les *kilesa* débarquent et murmurent, "Oh, seulement une vie de plus. Celle-ci n'était pas parfaite, mais peut-être que la prochaine sera mieux. Si je fais des actions méritoires, la prochaine sera sûrement mieux." Mais dans la vie suivante, nous faisons simplement la même chose une fois de plus, rouler la pierre jusqu'au sommet de la montagne pour qu'elle retombe au moment de notre mort. Et pendant ce temps-là, un aigle dévore nos organes internes, les déchiquetant tandis que nous sommes encore vivants. Combien de temps va-t-on continuer à faire cela ? Pourquoi ne décidons-nous pas de sortir ? C'est parce qu'*avijjā*, le maître de la persuasion, est assis juste derrière nos oreilles et nous chuchote que la prochaine vie sera meilleure, que nous serons dans les mondes des *devas* ou que nous pourrons accomplir ceci ou cela ; il nous ment constamment et à chaque fois nous le croyons. Si l'on s'assoit en méditation une demi-heure, *avijjā* nous dit que s'asseoir est trop douloureux et que l'on devrait sortir et s'amuser. Et nous le croyons ; nous n'examinons jamais si ces autres activités sont réellement amusantes ou si les promesses d'*avijjā* sont à la hauteur de nos attentes. Avez-vous déjà examiné quel genre d'effets vos pensées et vos actions ont sur votre cœur (*citta*) ? Amènent-ils le trouble dans votre cœur ? Y mettent-ils le feu ? Quels sont les résultats de nos actions ? Pourquoi ne pas réfuter *avijjā ? Pourquoi ne pas questionner et examiner ses promesses et découvrir s'il les tient ? En fait, avijjā* se moque bien de ses promesses ; il ne fait que promettre encore et encore – la prochaine fois, dans la prochaine vie, dans dix vies les choses iront mieux. Plus le mensonge est éloigné dans le temps, plus nous y croyons, et plus il est difficile de le réfuter. *Avijjā* nous a maintenu sous son emprise depuis si longtemps, et est devenu ce que nous pensons être à un point tel que nous ne pouvons plus trouver la sortie.

La voie de la sortie comporte trois aspects. Premièrement, on doit maintenir *sīla* (moralité et vertu) en respectant les cinq préceptes. Deuxièmement, nous devons entraîner notre esprit à rester sur un seul point, et atteindre l'état de singularité afin de voir les fruits de nos

efforts et d’avoir un aperçu de ce qui est possible. À moins que nous ne voyions où le chemin mène, il nous sera très difficile d’endurer toutes les difficultés qui apparaîtront le long du chemin. Il est souhaitable d’avoir un endroit où l’on peut reposer notre *citta* et se sentir en sécurité ; c’est là l’importance de *samādhi*. Aussi, dans la phase d’entraînement de *samādhi*, nous développons également la concentration ainsi que *sati*. Au début, les deux semblent ne faire qu’un, mais à mesure que *samādhi* devient plus subtile, *sati* et la concentration se séparent – *sati* est la connaissance de l’objet que la concentration essaie de cibler. En fait, *samādhi* entraîne *sati* et *sati* renforce *samādhi*.

Le troisième aspect est l’investigation, et cela implique de suivre de près les ruses d’*avijjā* – que nous promet-il et tient-il ses promesses ? La plupart d’entre nous ne vérifient jamais les promesses d’*avijjā*, nous les croyons sur parole. Nous pensons que si nous obtenons ce diplôme, ce travail, ce salaire, ce partenaire, ces enfants, alors nous serons heureux pour le restant de nos jours, comme dans les contes pour enfants. Mais a-t-on déjà réellement obtenu ce bonheur ? Non. À chaque moment, nous expérimentons *dukkha*, l’insatisfaction, l’agitation et parfois la douleur physique ou mentale. À certains moments durant la journée, il se peut que nous expérimentions quelque chose de plaisant, et *avijjā* utilise ces moments de plaisir pour nous maintenir sous son emprise. Il nous donne des sucreries tout en nous gardant dans sa prison, et nous sommes bien disposés à y rester à cause de leur douceur. Than Ajahn Mahā Bua comparait les *kilesa* à des bonbons empoisonnés. Lorsque l’on met les suggestions d’*avijjā* en pratique, le premier goût est sucré, mais l’arrière-goût nous tue ; c’est un poison qui nous tue lentement. Au final, il ne nous restera plus aucune *sati* pour se rendre compte de ce qui se passe. Combien de temps allons-nous encore faire le travail de Sisyphe ; combien de temps allons-nous endurer la souffrance de Prométhée ? Quand allons-nous briser le cercle ?

Si l’on décide de sortir, c’est une route ardue, un chemin rocailleux. Mais on ne trouve rien de comparable dans ce monde. Chaque pas que l’on fait sur ce chemin, même si l’on ne peut atteindre la fin de la route dans cette vie-ci, est un accomplissement

plus satisfaisant que n'importe quel autre travail au monde. On avance un pas à la fois, ramassant une pierre pour la placer hors de son chemin, puis on fait la même chose avec la suivante. On bâtit notre effort et notre détermination en ramassant une pierre à la fois pour la mettre de côté, puis une autre, et encore une autre. Au moment où l'on déplace la dernière pierre du chemin, on réalise que toutes les pierres ont été retirées. *Avijjā* a été détruit et nous avons atteint la liberté. Ainsi, détermination, patience et effort font partie des éléments clés de notre pratique. On doit s'entraîner à maintenir *sīla* et à développer *samādhi*, la concentration fixe sur un objet unique. Puis, on peut enquêter sur l'impermanence (*anicca*), le non-soi (*anattā*) et l'agitation ou l'inconfort (*dukkha*) dans les cinq *khandha*. Il n'est pas nécessaire d'examiner quoique ce soit d'autre. Il est également possible d'investiguer les quatre éléments (air, feu, terre et eau), parce qu'on peut voir tous les phénomènes de l'univers comme étant composés de ces quatre éléments.

Avant de pouvoir effectuer des travaux ordinaires dans le monde, on doit entraîner le corps ou l'intellect. De la même manière, nous devons entraîner la *citta* pour effectuer un travail spirituel, en la maintenant sur un objet. Si l'esprit saute de gauche à droite, il est impossible de le mettre à la tâche requise, nous devons donc le concentrer sur une seule chose. Par exemple, si on veut examiner le corps, on peut contempler sa nature. Tout ce qui entre en contact avec le corps doit soit être lavé, soit être jeté. Nous devons laver nos vêtements, nos draps, nos couvertures et les différentes parties du corps lui-même. D'où vient toute cette saleté ? Elle vient de l'intérieur du corps, mais nous ne concevons pas le corps comme une source de saleté et de crasse. Nous voyons seulement la beauté de la peau et la forme qu'elle donne au corps. Le corps d'une personne de sexe opposé, par exemple, a un impact particulier sur nous. C'est comme cela qu'on se laisse tromper. Qu'est-ce que la peau sinon un emballage aussi fin qu'un mouchoir en papier et qui cache de notre vue le pus, le sang, les tendons et la chair en dessous ? Si vous enleviez ce revêtement aussi fin que du papier, vous perdriez tout intérêt concernant le corps. Si vous vous regardiez dans le miroir et que vous voyiez votre visage sans peau, vous ne regarderiez pas une deuxième fois, vous n'auriez aucune envie de voir cela. Tant qu'il y a

cet emballage de peau épais comme un mouchoir autour du visage, ou des cheveux pour recouvrir la tête et des poils pour cacher en partie le corps, on se sent satisfait – mais retirez la peau et tout intérêt s’évanouit. Lorsque l’on imagine la peau qui se détache, tout notre intérêt pour le corps cesse pour un temps. Tous nos plaisirs sensuels s’évanouissent et le dégoût remonte, car cette fine couche de peau dissimule ce qui se trouve réellement en dessous. C’est ainsi que nous pratiquons la contemplation et l’investigation du corps.

Voilà les sujets que Than Ajahn Mahā Bua abordait principalement, que ce soit auprès du grand public, de ses disciples ou de ses *bhikkhus*. Il ne parlait guère d’autre chose. De temps en temps, bien sûr, il parlait sujet du chemin de manière plus détaillée, en partant du commencement, passant par l’entrée dans le courant (*Sotāpanna*), tout le long du chemin jusqu’à la réalisation de l’état d’*Arahant*. Mais il n’a jamais parlé de la gentillesse des *kilesa* ou comment nous devrions nous montrer bienveillant envers les soldats d’*avijjā* qui nous gardent enfermés en prison. Il disait qu’on devait se lever et se battre contre eux et il était intransigeant là-dessus. Peut-être que certains d’entre vous n’aiment pas le langage du guerrier ou du soldat, c’est le langage que Than Ajahn Mahā Bua et son enseignant Than Ajahn Mun utilisaient. Le Vénérable Bouddha lui-même disait qu’il était plus facile d’affronter une armée de soldats que de se battre contre soi-même. Le Vénérable Bouddha utilisait bien l’analogie du combat, et Than Ajahn Mun et Than Ajahn Mahā Bua ont fait de même. Si je vous disais que vous devriez avoir de la *mettā* et de la compassion pour les soldats d’*avijjā*, cela ne vous aiderait pas à atteindre la libération, la fin de la souffrance. C’est un combat, et de par ma propre expérience, c’est un combat de chaque instant. On doit toujours se battre et s’opposer à nos désirs intérieurs, vouloir ceci et ne pas vouloir cela. Je regrette, mais si le Vénérable Bouddha parlait ainsi, et si Than Ajahn Mun et Than Ajahn Mahā Bua également, comment oserais-je enseigner d’une autre façon. Peut-être qu’il existe d’autres chemins – le Vénérable Bouddha disait que son chemin était le plus court, même s’il y avait d’autres accès menant à *Nibbāna* -, mais si vous voulez vous sortir de ce pétrin, pourquoi ne pas prendre le chemin le plus court, en vous redressant, en sortant cette prison et en gagnant la liberté ; la liberté de la *citta*, là où tous

les ennuis prennent fin. Pensez à tous les problèmes que vous rencontrez vingt-quatre heures par jour. La nuit, vous rêvez ; parfois de beaux rêves, parfois des cauchemars. La journée, vous pensez ; parfois des pensées plaisantes et parfois des pensées épouvantables. Vous avez des soucis, des doutes et des peurs. La liberté dont je parle est la liberté de *dukkha*, du doute, de l'avidité, de la haine et du désir. Ne pensez pas que vous pouvez persuader *avijjā* d'abandonner son règne. Vous devez passer derrière la scène et dévoiler les manœuvres d'*avijjā*, le magicien en maître, le plus grand champion de boxe. Il n'y a pas d'autre voie que je puisse voir. C'est la voie que j'ai parcourue, et c'est la voie qui, je le sais, mène à la fin de dukkha.

Le travail d’un *samaṇa*

le 24 août 2007

Nous sommes venus dans ce monastère pour pratiquer, pour suivre le chemin qui mène à la fin de *dukkha* (souffrance ou insatisfaction). Ce chemin est la quatrième des quatre nobles vérités, et il comprend trois piliers : *sīla* (moralité), *samādhi* (concentration) et *paññā* (sagesse). Pour maintenir *sīla*, nous devons observer les cinq préceptes moraux. Nous devons les maintenir ici à l'intérieur du monastère tout comme à l'extérieur. Ces préceptes nous protègent de régresser du niveau d'être humain aux niveaux inférieurs. Si nous ne les maintenons pas, nous sommes sûrs de descendre encore et encore, jusqu'au monde des fantômes (*peta*), des animaux, ou des enfers. Le Vénérable Bouddha donna les cinq préceptes aux laïcs en guise de protection – souvenez-vous bien de cela. Ce n'est pas qu'il nous ait ordonné de les suivre, il les a donnés pour notre propre protection, parce qu'il ne souhaitait pas que les gens aillent dans les niveaux inférieurs. Par conséquent, particulièrement tant que vous êtes ici, vous devez garder les cinq préceptes : ne faire de mal à aucun être vivant, ne pas prendre ce qui n'est pas donné, ne pas dire de mensonges ou de mots durs, ne pas avoir d'inconduites sexuelles, et ne pas prendre d'alcool ou de drogues. Ces cinq préceptes constituent le premier des trois piliers du chemin menant à la fin de la souffrance.

Le deuxième pilier est *samādhi*, qui consiste en *sati* (l'attention) et en la faculté de se concentrer, et le troisième pilier est *paññā*, le développement de la sagesse. Avant de développer la sagesse, nous devons être capables de nous concentrer sur un objet, de mettre l'esprit au repos, de la même manière que l'on repose notre corps suite à un travail physique. Si nous ne nous reposons pas, notre travail deviendra infructueux, nous avons donc besoin de cette faculté de se concentrer et d'entrer en *samādhi*. Une personne en train de travailler en cuisine et qui a besoin d'un couteau aiguisé doit trouver une pierre à aiguiser ; elle ne peut pas découper avec un couteau émoussé. La faculté de se concentrer, de développer *sati*, est l'outil dont nous avons besoin pour aiguiser l'esprit et pouvoir enfin rompre les chaînes qui nous attachent au monde des renaissances. C'est pour cela que *samādhi* est si important. Les occidentaux ont tendance à oublier *samatha* ou la pratique de *samādhi* parce qu'ils pensent que

c'est une perte de temps. Mais si c'était le cas, alors pourquoi le Vénérable Bouddha l'a enseigné ? *Samādhi* est important, ce n'est pas une option ; *samādhi* fait partie du Noble Chemin Octuple qui mène à la fin de la souffrance, et nous ne pouvons pas le négliger.

On peut facilement s'y entraîner, donc nous devrions y mettre tous nos efforts. Nous avons besoin de centrer notre esprit sur un seul objet, comme la répétition mentale du mot *bouddho* ou la respiration telle qu'elle entre et sort à l'entrée des narines. Avec la respiration, par exemple, une fois que nous l'observons entrer et sortir, nous connaissons les qualités de la respiration, si elle est courte ou longue, si elle est profonde ou superficielle. C'est la faculté de connaître du cœur (*citta*) ; celui qui observe la respiration connaît les caractéristiques de la respiration. Nous devons développer cette faculté de connaître. Il en est de même avec la répétition mentale du mot *bouddho* ; nous savons si la répétition est lente ou rapide, et nous connaissons les autres caractéristiques du *bouddho*. Celui qui observe la répétition mentale et l'objet observé sont deux choses différentes. Vous devez comprendre que celui qui observe est la *citta* dont l'essence est de connaître, tandis que l'objet observé n'est seulement que l'objet observé. Si nous voulons entrer en singularité *(appanā samādhi)*, nous devons ramener ces deux choses ensemble. Normalement, tout ce que l'on peut voir en ce monde consiste en un observateur et en un objet observé ; lorsque l'on voit quelque chose, il y a quelqu'un qui voit et une chose qui est vue ; il en est de même pour l'ouïe ainsi que les autres sens. Soyez bien clair là-dessus : il y a deux entités différentes, et c'est pour cela que la réalité conventionnelle est appelée 'dualité' ; duel en ce sens qu'il y a un objet observé et celui qui le connaît. Il y a 'je' et 'tu', moi et les autres – c'est le monde de la dualité.

Tous les mondes, incluant celui des humains et des animaux que nous pouvons voir, font partie de la dualité. Pour éliminer cette dualité, nous devons nous concentrer soit sur la respiration jusqu'à ce qu'elle disparaisse soit sur le mot *bouddho* jusqu'à ce que ce mot devienne si ancré que l'on ne puisse même plus le penser. À ce stade, nous nous rétractons vers « celui qui sait » que la respiration s'est arrêtée ou que le mot *bouddho* ne peut plus être pensé. Ceci est la

convergence en un seul point ou singularité. Dans cet état, la première chose qui se passe, normalement, est que le corps disparaît de notre perception. Ensuite, le monde entier des phénomènes disparaît. Il ne reste rien d'autre que la singularité, rien d'autre que la connaissance. Cet état de connaissance de l'esprit est d'une telle importance que Than Ajahn Mahā Bua l'appelle la merveille de la méditation ou le « *Nibbāna* du petit homme ». Si l'un d'entre vous met tous ses efforts et toute sa détermination dans la pratique, ne lâchant jamais prise de la respiration ou du mot *bouddho* et ne laissant pas la *citta* aller percevoir tous les autres phénomènes, vous entrerez en *samādhi* et aurez cet aperçu de *Nibbāna*. Une fois entré en singularité, une fois l'esprit convergé en un seul point, tout ce qu'il reste est la connaissance intrinsèque de la *citta*, qui est sa vraie nature.

S'il vous plaît souvenez-vous de cela et gardez-le dans votre cœur. Jamais nous n'avons expérimenté la vraie nature de notre *citta*. Ceci est le chemin qui y mène. Nous devons mettre un certain degré d'effort et de détermination afin d'atteindre cette singularité, obtenir un aperçu de *Nibbāna*, et voir à quoi *Nibbāna* ressemble réellement. Je veux que cela aille dans vos cœurs, souvenez-vous en bien. Si vous en avez plus qu'assez de spéculer au sujet de *Nibbāna*, expérimentez cette singularité, convergez en ce point unique, aussi appelé *appanā samādhi*, qui est l'état profond de *samādhi*. *Appanā samādhi* est précédé de l'état d'*upacāra samādhi (samādhi* d'accès*)*, dans lequel les pensées cessent et on expérimente le monde des phénomènes. Cet état est très paisible et heureux ; c'est comme aller dans un autre plan d'existence. Nous allons au-delà de notre monde habituel fait de pensées et d'imagination. Une fois sorti de cet état, notre esprit devient agité à nouveau, et nous expérimentons les mêmes troubles qu'auparavant. Cependant, tout comme pour *appanā samādhi*, dès que nous en sortons, nous savons que nous avons été dans un endroit spécial. Nous n'oublierons plus jamais cette expérience. Atteindre *samādhi* n'est pas facile, mais ce n'est pas au-delà de nos capacités si nous y mettons effort et détermination.

Un des effets secondaires de *samādhi* est d'aiguiser l'esprit. Au moment où vous sortez d'*upacāra* ou d'*appanā samādhi*, votre esprit est aiguisé et vigoureux, tel un couteau affûté qui peut facilement

couper tout objet. Il peut couper les chaînes et les obstacles ; tout ce sur quoi il porte son attention peut être coupé. Cependant, cette acuité ne dure pas très longtemps. Plus nous passons de temps en *samādhi*, plus notre capacité à inciser dure dans le temps, tout comme une batterie tiendra dans la durée à condition d'être bien chargée. Cet effet là est la raison principale pour laquelle on entraîne son *samādhi*. De même, *samādhi* nous permet de voir qu'il existe quelque-chose au-delà du monde que l'on expérimente au quotidien ; cela donne une autre raison de l'atteindre. *Appanā* ou *upacāra samādhi* nous montrent qu'il existe un état plus heureux, plus joyeux et plus paisible que nos expériences ordinaires dans ce monde. Si ce n'était pas le cas, personne n'aurait jamais parcouru ce chemin. Expérimenter cet état nous donne de l'élan, intensifiant notre vigueur et notre détermination à marcher sur le chemin. Ce sont les deux raisons pour lesquelles nous entraînons notre esprit à entrer en *samādhi* ; si vous pratiquez bien, vous l'atteindrez, car quiconque met son esprit à la tâche est capable de l'atteindre.

Bien évidemment, atteindre *samādhi* prendra un certain temps et dépendra de notre *kamma* ou de nos antécédents et l'on ne peut pas prédire la durée que cela nécessitera. Certaines personnes atteignent l'état d'*upacāra samādhi* en sept ou huit jours tandis que d'autres ne l'ont toujours pas trouvé après deux années car leur détermination ou leur engagement dans la pratique n'est pas entier. S'il vous plaît, comprenez que nous devons mettre notre cœur tout entier à la tâche ; être complètement avec notre objet de méditation et n'être intéressé par rien d'autre. Rester au monastère est une très bonne opportunité pour laisser le monde tourner comme il le souhaite ; de toutes façons, nous ne pouvons rien y changer. Utilisez cette précieuse opportunité pour laisser votre esprit se poser complètement en *samādhi* et expérimenter la première merveille de la pratique en descendant dans l'état profond d'*appanā samādhi*, où la dualité cesse d'exister. Lorsque cela arrive, tous les soucis, les malheurs et la tristesse venant de nos cœurs cesseront également d'exister. Singularité est simplement singularité, un point est simplement un point – il ne peut plus y avoir deux points. Tout ce qui reste est la connaissance de la *citta*, et c'est sa vraie nature. Dans la vie ordinaire, la *citta* est

naturellement impure et contaminée – elle veut connaître ceci et connaître cela. Mais dans l'état d'*appanā samādhi* ou même d'*upacāra samādhi*, elle ne souhaite absolument rien savoir ; elle est satisfaite des choses telles qu'elles sont. Il est important pour nous de s'entraîner et de voir cela de nos propres yeux. Une fois que l'on s'est entraîné et que nous sommes capables d'entrer souvent en *samādhi*, voire quotidiennement, nous pouvons commencer la pratique de l'investigation – le troisième pilier du chemin.

La pratique de l'investigation qui mène au développement de la sagesse (*paññā*) est nécessaire pour couper les dix entraves qui nous attachent au cycle des renaissances.[1] La première entrave est celle du doute, plus particulièrement envers les enseignements : doute que le paradis existe, doute que l'enfer existe, doute envers les résultats du bon *kamma*, doute envers le résultat du mauvais *kamma*, doute de l'existence de *Nibbāna* et ainsi de suite. Pour éliminer ou dépasser cette entrave, on accepte simplement, par confiance pour le moment, la parole des sages qui expliquent que ces choses existent vraiment, même si nous n'avons aucune certitude si tel est le cas ou non. Toutes les religions parlent du paradis et de l'enfer, et le Vénérable Bouddha a parlé des trente et un niveaux d'existence, incluant le monde des humains, des animaux et des fantômes, le monde des enfers ainsi que les paradis inférieurs et supérieurs. Ces mondes existent et la loi du *kamma* assure que toutes nos actions, paroles et pensées auront des répercussions dans le futur. Nous n'avons pas besoin de croire en toutes ces choses, mais tant que nous ne sommes pas capables de les voir par nous-mêmes, nous devrions faire confiance aux paroles du Vénérable Bouddha.

La deuxième entrave est celle de l'inconsistance à respecter les cinq préceptes, les maintenant un jour mais pas le jour suivant, puis les gardant à nouveau le jour d'après. Pour affaiblir cette entrave, on maintient simplement les cinq préceptes de tout notre cœur sans jamais s'en détourner. La troisième entrave est plus difficile à rompre – la croyance que le corps et le 'moi' sont la même chose. Prenons l'analogie du corps étant un véhicule, cette entrave est la croyance

1 La liste des dix entraves (*saṁyojana*) est donnée en annexe. Pour une explication détaillée, lire "The supreme attainments", un discours donné par Than Ajahn Mahā Bua dans le livre "A life of inner quality" (anglais) disponible sur le site internet de Luangta Mahā Bua (*www.luangta.eu*).

que le véhicule et le conducteur sont la même chose. Si vous croyez cela, vous avez un problème, mais lorsque vous voyez que le conducteur peut sortir et entrer de la voiture, vous comprenez que ce sont deux choses différentes. Vous pouvez voir que le conducteur a la responsabilité de conduire la voiture, tandis que la voiture, elle, ne fait qu'avancer ou reculer, aller à gauche ou à droite. Il en est de même pour le corps et la *citta*, qui sont deux choses différentes ; la *citta* est ce qui commande le corps. Si la *citta* part dans un plan d'existence différent, le corps reste inerte là où il se trouve. Le cœur continue de battre, les poumons continuent de fonctionner ainsi que quelques autres processus, mais c'est tout ; le corps ne bouge absolument pas. C'est ce qu'il se passe lorsque certaines personnes s'assoient en *samādhi* pendant sept jours : le corps continue de respirer mais ne bouge absolument plus. Afin de comprendre véritablement cela, nous devons le comprendre avec le cœur, pas seulement avec l'intellect. Nous pouvons conceptualiser ou supposer que la *citta* et le corps sont deux choses différentes, mais cela ne nous aidera pas à éliminer la troisième entrave. Nous devons voir la vérité avec notre propre vision intérieure – le corps et la *citta* sont deux choses différentes. Le Vénérable Bouddha nous a donné l'exemple concret d'un char : après avoir complètement démonté le char en pièces détachées, où est le char ? Tout ce qu'il reste sont des écrous, des boulons et des planches de bois – le char a disparu. Et il en va de même lorsque l'on observe le corps divisé en différentes parties et morceaux lors de la pratique de l'investigation ; lorsque l'on visualise toutes les parties du corps étalées devant nous, où est le corps ? Tout ce que l'on voit sont des parties. Et où est celui qui sait cela ? Est-il dans l'une des parties du corps ou est-il quelque part d'autre ? Si vous pratiquez correctement cette méditation, vous pouvez diviser le corps en morceaux et les visualiser amassés en un tas devant vous. Au moment où vous mettez toutes les parties du corps devant vous, sans une seule partie manquante, vous réaliserez que quelque chose reste, que quelque chose est encore assis là. Alors, votre croyance que le corps et le 'moi' sont la même chose s'effondrera, disparaîtra pour un certain temps, peut-être seulement l'espace d'un instant. Lorsque cela arrivera, vous aurez compris pour la première fois.

Nous devons répéter cet exercice encore et encore jusqu'à ce que le cœur ait véritablement compris que la *citta* et le corps sont deux choses différentes. Puis, lorsque les trois premières entraves sont affaiblies, le moment viendra, alors que nous sommes en *samādhi* ou que notre *sati* est très développée, où les trois entraves se brisent. Lorsque ces liens auront été brisés, nous serons « entrés dans le courant », accédant ainsi à l'état de *Sotāpanna*. Le *Sotāpanna* atteindra *Nibbāna* en sept vies maximum, et le niveau d'existence le plus bas dans lequel il peut se réincarner est celui des humains ; il ne tombera plus jamais dans les niveaux d'existence inférieurs.

Ainsi, les trois liens qui ont été coupés sont le doute, l'inconstance à garder les préceptes, et l'identification au corps. L'exemple donné précédemment sur la manière d'affaiblir l'identification au corps n'est qu'une des nombreuses méthodes permettant d'y arriver. J'ai donné cet exemple puisque cette comparaison avait été utilisée par le Vénérable Bouddha – le char existe uniquement parce que toutes ses parties sont assemblées. Lors de votre pratique, vous pouvez assembler et désassembler le corps en des parties grossières comme la tête, les jambes, le torse, ou également plus en détail avec les os, les vaisseaux, la peau, etc. C'est vous qui choisissez votre manière de le faire. Donc, soyez sûr de bien comprendre que ces choses-là sont nécessaires pour entrer dans le courant. Vous devez affaiblir ces trois liens jusqu'à ce qu'ils deviennent si minces que n'importe quel *samādhi* profond ou pleine concentration suffit à les couper. N'importe quel instant de lucidité ou de sagacité qui apparaît peut également les couper d'un seul coup, nous permettant ainsi d'entrer dans le courant. Puis, pour la première fois, nous aurons atteint un endroit sûr. Nous aurons commencé à prendre la voie de sortie de ces montagnes russes des renaissances ; de monter au paradis pour retomber en enfer, encore et encore, entrecoupé de quelques périodes dans les différents niveaux intermédiaires. C'est ce qu'on appelle le cycle sans fin des renaissances, mais le comparer à des montagnes russes est un peu plus imagé car cela illustre bien à quel point il est difficile de monter et facile de redescendre, et cela peut survenir rapidement. Ce qui est étrange, c'est de voir que lors de la chute, les gens sont normalement extrêmement amusés et excités, et c'est également le cas pour la plupart des personnes dans le cycle des

renaissances. Ils ne pensent qu'aux choses excitantes et c'est ce qui les fait chuter. Ils veulent vivre des expériences mais ne maintiennent pas les cinq préceptes, et c'est pour cette raison qu'ils se précipitent toujours plus bas. La plupart d'entre nous descendent à grande vitesse. Combien ? En fait, lorsque le Vénérable Ananda, l'intendant du Vénérable Bouddha, lui demanda combien de personnes vont au paradis et combien vont en enfer, le Vénérable Bouddha lui donna l'exemple du taureau qui n'a seulement que deux cornes mais des millions de poils sur sa peau. Les deux cornes représentent les deux personnes qui vont au paradis ou en *Nibbāna*, et les poils représentent ceux qui vont droit en enfer. Donc, réfléchissez à cela avec beaucoup de considération – laquelle de ces personnes êtes-vous ? Il ne tient qu'à vous de faire un choix. C'est un exemple vraiment radical, mais d'après mes connaissances, le Vénérable Bouddha n'exagérait jamais sur quoi que ce soit ; s'il a donné cet exemple, c'est que cela doit être ainsi. Alors décidez par vous-même – êtes-vous l'une des cornes ou l'un des poils ? Nous pouvons décider à tout moment d'aller dans la bonne ou la mauvaise direction. Une fois que l'on s'entraîne à toujours aller dans la bonne direction, cela deviendra une habitude.

Les quatrième et cinquième entraves inférieures sont l'avidité et l'aversion. Puisqu'elles prennent racine dans notre corps, nous n'en avons pas encore fini avec l'investigation du corps. Il nous reste encore à comprendre la nature du corps en l'investiguant de l'extérieur comme de l'intérieur. L'aspect extérieur, ce sont les cheveux, les poils, les ongles, les dents et la peau et nous pouvons les examiner. Que se passe-t-il si l'on ne se lave pas les cheveux ? La saleté vient-elle de l'extérieur ou de l'intérieur ? On pose des questions comme celles-ci pour les ongles, les dents et la peau, et l'on peut également prendre en considération tous les éléments qui entrent en contact avec la peau. Comment sentent nos vêtements après deux ou trois jours de contact avec le corps ? D'où vient cette odeur – de l'extérieur ou bien du corps lui-même ? Cela doit venir du corps puisque les vêtements ne sentent pas si l'on les laisse étendus dehors sur un fil. Pensez à ce que vous faites à longueur de journée ; vous prenez soin du corps, vous le nourrissez, le logez, le reposez, l'embellissez, lui faites faire de l'exercice, etc. Pourquoi faites-vous cela ? Tout ce qui entre en contact avec le corps devient sale et pollué.

Considérez la nourriture ; elle peut être délicieuse et présentée sous des centaines de couleurs et de saveurs différentes, mais une fois passée notre bouche, le goût disparaît et elle va dans notre estomac. Si nous la vomissons, aucun d'entre nous, ni personne d'autre, ne voudrait la manger à nouveau, bien qu'elle soit encore très nutritive. Tout ce qui entre en contact avec le corps ou qui entre à l'intérieur du corps devient sale et pue. On ne veut même pas regarder le contenu de notre propre estomac ou de nos excréments. Les excréments ont une seule couleur et un seul goût malgré le fait que la nourriture passée par notre bouche était d'une grande variété de couleurs et de saveurs. Avez-vous déjà réfléchi à cela ? Dans le monde, une usine avec ce type de produits en sortie ne survivrait pas. Imaginez une usine qui prendrait des ingrédients raffinés en entrée pour ne produire que du déchet – qui souhaiterait acheter ses produits ? Alors pourquoi sommes-nous aussi préoccupés par ce corps ? Pourquoi mettons-nous autant d'énergie, peut-être quatre-vingt-quinze pour cent de notre temps, à nous occuper de ce corps de bien différentes manières, surtout en sachant que nous devons l'abandonner complètement lorsque nous mourons ? Toutes les ressources que nous utilisons sur ce corps sont gaspillées car au final nous devons l'abandonner. On ne peut le faire vivre pour toujours. Tout dans cet univers est passager ; ce qui est venu à exister finit par s'éteindre. Bien-sûr, nous devons entretenir ce corps, mais si vous restez dans ce monastère, vous réaliserez à quel point son entretien prend peu de temps – on le nourrit une fois par jour le matin, on le lave le soir et on le met au repos pour quelques heures. C'est tout ce dont on a besoin pour maintenir le corps, et il continue de fonctionner, peut-être même mieux que le corps des gens à l'extérieur qui mangent trois repas par jour et ne font pas beaucoup d'exercice.

Alors pourquoi est ce que l'on supporte ce corps, pourquoi soutenir une fabrique qui transforme tout en excrément ? On le chérit car il possède les six sens : la vue, l'odorat, l'ouïe, le goût, le toucher et la pensée. Le Vénérable Bouddha a une fois donné un bref discours soulignant que celui qui n'est plus intéressé par les six sens atteindra *Nibbāna*. C'est précisément parce que les six sens prennent racine dans le corps que nous devons investiguer le corps. Et les quatrième et cinquième entraves que sont l'avidité et l'aversion sont également

enracinées dans le corps ; l'investigation du corps est donc cruciale ; nous devons disséquer le corps en petits morceaux ou le réduire aux quatre éléments (terre, feu, eau et air) afin de comprendre sa véritable nature. C'est ce que nous devons faire pour neutraliser l'avidité et l'aversion. Le travail de compréhension d'*asubha*, l'aspect répugnant du corps, est la seule façon, le seul moyen qui permette d'éliminer l'avidité et l'aversion. Comprendre la véritable nature du corps dans lequel les six sens sont enracinés nous donne l'opportunité de nous débarrasser du désir et de la haine. Une fois que les liens que sont le désir et la haine sont coupés, une fois qu'ils ont disparu, nous atteindrons le stade d'*Anāgāmī*.

Le terme *Anāgāmī* est généralement traduit par « celui qui ne revient pas » : quelqu'un qui ne reviendra jamais dans le monde des existences. Il n'est pas encore en *Nibbāna*, car seul l'*Arahant* a atteint *Nibbāna*, mais il apparaîtra après la mort dans l'un des cinq plans appelés les 'Demeures Pures', qui sont réservés uniquement aux *Anāgāmī*. Des quatre types d'êtres nobles, l'*Anāgāmī* est le premier qui ne fera qu'avancer ; même s'il ne met aucun effort dans sa pratique, il avancera vers *Nibbāna* en cinquante mille années tout au plus, chaque 'Demeure Pure' ayant une durée maximale de dix mille années. Il peut être sûr qu'il ne reviendra pas. En fait, il est pratiquement arrivé. Il n'a accompli pour autant que cinquante pour cent du travail, car il lui restera encore à rompre les cinq entraves supérieures que sont l'attachement aux formes corporelles, l'attachement aux formes non-corporelles, l'orgueil, l'agitation et *avijjā*. S'occuper de ces entraves est l'unique propos de l'*Anāgāmī* et cela porte sur l'investigation des quatre *nāma khandha* (groupes mentaux) – les sensations mentales, la mémoire et associations, la pensée et la conscience. Pour nous autres pratiquants, l'objet principal de notre investigation doit être le corps jusqu'à ce que l'on atteigne le stade d'*Anāgāmī* et notre attention se porte alors sur les quatre *nāma khandha*. Lorsque nous en aurons fini avec tout ce travail, nous deviendrons des *Arahant*s à part entière. Une fois les cinq entraves supérieures rompues et que *avijjā* a disparu, nous aurons accompli notre travail. Il n'y aura plus aucune autre question puisque nous saurons déjà ; nous saurons tout ce qu'il y a à savoir. Je veux que vous mettiez tous vos efforts et votre détermination pour atteindre le stade d'*Arahant* dans cette vie.

Vous avez déjà fait le premier pas, ne l'oubliez pas. N'oubliez pas que vous avez fait le premier pas lorsque vous avez été ordonné *bhikkhu*, et que votre vie est dévouée à dépasser *dukkha*. Le travail à accomplir pour dépasser *dukkha* est la méditation assise ou en marchant. C'est le seul travail vraiment utile, car aucun autre travail ne peut nous libérer de *saṁsāra*. Travailler la méditation assise ou la méditation en marchant dans le but d'atteindre calme ou sagesse est le travail d'un véritable *samaṇa*.

Face à la douleur et aux émotions

le 30 août 2015

Quand vous rentrez à la maison, vous devriez comparer votre vie ordinaire avec la vie qui se déroule ici au monastère. La vie monastique est parfois difficile, mais la plupart du temps cette vie apporte une certaine satisfaction. Où trouvez-vous de la satisfaction dans votre vie ordinaire lorsque vous pensez à ceci ou à cela jusqu'à ce que votre esprit tourne en boucle ? Et lorsque vous regardez le visage des gens autour de vous, ont-ils l'air heureux ? Certains ont des diplômes, des masters, des doctorats, mais sont-ils plus heureux ? Si vous pensez que vous pouvez trouver plus de bonheur dans votre cœur qu'à l'extérieur, alors vous êtes les bienvenus au monastère. En réalité, entraîner le cœur (*citta*) est l'une des seules choses utiles que l'on puisse faire de notre vie ; que pouvons-nous faire d'autre qui soit aussi utile que cela ? Ce n'est certainement pas notre première vie. La question intéressante est la suivante : pourquoi sommes-nous tant accro à jouer à un jeu vidéo puis à un autre et ainsi de suite ? Un seul jeu devrait suffire, et c'est la même chose avec nos vies ; pourquoi sommes-nous amenés à renaître vie après vie ? On rencontre les mêmes situations encore et encore : aller à l'école, tomber amoureux, se marier, gagner de l'argent, avoir des enfants et enfin mourir. Quand aura-t-on assez de tout cela ? C'est important de comparer les choses que l'on fait et dont on pense qu'elles nous rendent heureux, avec l'état de calme trouvé dans notre pratique. Qu'est-ce qui apporte le plus de joie ? Si vous pensez que le monde apporte plus de bonheur, alors vivez dans le monde. Si vous pensez que le calme et avoir un cœur paisible apportent plus de bonheur, alors revenez ici.

En fait, il y a beaucoup de difficultés à affronter dans le monde. L'une des choses les plus difficiles est de gérer les émotions. Les êtres humains en ont beaucoup – les sensations douloureuses, les sentiments négatifs, les humeurs – mais nous ne semblons pas savoir comment leur faire face. Dans la pratique de la méditation, on peut apprendre à les gérer. Cela importe peu de savoir quelles étiquettes on leur donne – la peur, la colère, la douleur, l'avidité ou autres choses. Nous avons trois outils qui nous aident à lutter contre ces émotions :

les trois caractéristiques de tous les phénomènes mises en lumière par le Vénérable Bouddha, nommément, *anicca*, *anattā*, et *dukkha*. *Anicca* est l'impermanence – tout ce qui apparaît disparaît. *Anattā* est la doctrine du 'non-soi' – tout ce qui apparaît et cesse n'est pas 'nous' car il y a 'quelqu'un' qui sait que ces choses apparaissent et cessent. C'est parce que nous nous attachons aux choses d'une façon soit positive, soit négative, que nous pensons qu'elles sont 'nous' (*attā*), donc on s'entraîne afin de voir que tout ce qui apparaît sous nos yeux n'est pas 'moi' et 'mien'. *Dukkha* est l'insatisfaction, et nous l'expérimentons dès lors que l'on est attaché aux phénomènes qui ne sont pas 'moi' ou 'mien'. Lorsque l'on éprouve *dukkha*, nous pouvons être sûrs que nous sommes attachés à quelque chose.

La première étape afin de faire face aux émotions est d'apprendre à endurer la douleur lors de longues assises et de l'examiner. Si nous apprenons à faire cela correctement, nous pouvons examiner les émotions qui nous perturbent de la même manière, parce que cette technique fonctionne pour toutes sortes d'émotions, qu'elles soient d'ordre mental ou physique. Il est essentiel d'apprendre cette technique, même si on la trouve déplaisante. Habituellement, au moment où on fait l'expérience de quelque chose de désagréable, on veut s'en débarrasser. Avec la douleur, on cherche un moyen de s'en échapper au lieu de chercher un moyen de la comprendre.

Concernant l'investigation de la douleur, nous devons rester assis suffisamment longtemps jusqu'à ce que la douleur apparaisse. Puis, nous devons apprendre à accepter la douleur et penser, « Oh, la douleur est là. Merci d'être venue. » Nous devons respirer la douleur, comme on respirerait les effluves d'une délicieuse nourriture, en en faisant l'expérience totale, à cent pour cent. Après avoir fait cela, dirigeons notre attention vers l'endroit exact où elle est apparue et demandons-nous, « Qu'est-ce que la douleur ? » car nous devons comprendre ce qu'est réellement cette sensation douloureuse. Où est-elle ? Est-ce un point, une zone, est-ce profond, ou superficiel ? Est-ce qu'elle bouge ? Si on suppose qu'elle est fixe, cela contredit les enseignements du Vénérable Bouddha sur *anicca*, le fait que tout change, et cela signifie que l'on n'a pas accepté la douleur totalement. Donc nous devons y retourner, accepter la douleur, et recommencer

l'investigation. Si on effectue cet exercice correctement, on va se rendre compte que la douleur est constamment changeante. Tout comme notre respiration change tout le temps, la douleur en fait de même ; parfois elle est plus incisive et parfois moins. On va se rendre compte qu'on peut l'observer, parce que c'est intéressant. Puisque notre intérêt nous aide à nous concentrer, on va découvrir qu'on est devenu plus concentré et également en mesure de rester avec la douleur changeante. Ensuite, on se questionne sur la position de la douleur. Est-elle dans la peau, dans les tendons, dans la chair, dans les os, ou dans les muscles ? Bien que l'on ait toutes ces parties du corps depuis que nous sommes nés, la douleur s'est développée seulement depuis que nous nous sommes assis en méditation, donc on peut affirmer que quelque chose est en train de se passer. Au commencement de notre investigation, nous croyons réellement que la douleur est dans notre peau, dans nos muscles ou dans nos articulations, mais si on analyse la douleur qui survient lorsque l'on pratique la méditation assise, on découvre qu'on ne peut véritablement pas la trouver. Après tout, si elle provenait vraiment des parties du corps, elle serait toujours présente lorsque nous nous levons, mais elle s'évanouit aussitôt que l'on se lève. Pourquoi apparaît-elle seulement quand on est assis et que l'on tente de méditer ? Et pourquoi disparaît-elle dès que nous nous levons ?

La tâche suivante est d'essayer de trouver l'endroit qui est à l'origine de la douleur. Si on est réellement concentré sur la douleur, à cet endroit, on va trouver que quelque chose se déplace. Cela montre que notre investigation est devenue perçante et que l'on est sur le point de trouver l'endroit, car la douleur va se déplacer d'un endroit à un autre, d'un genou à l'autre par exemple. On tourne ensuite notre attention sur l'endroit d'où la douleur s'en est allée et on pratique le même type d'investigation jusqu'à ce que l'on soit très proche de l'endroit où nous pensons que la douleur apparaît. Là aussi, on se rend compte que la douleur saute d'un endroit à un autre. Parfois la douleur ira dans le dos, mais où qu'elle aille, nous la suivons jusqu'à ce qu'elle nous montre sa véritable origine. Les personnes qui ont lu beaucoup de textes sur le bouddhisme pensent que cette origine se situe dans le cœur (*citta)*, donc ils se dirigent vers le cœur. Mais là n'est pas l'exercice. L'exercice est de suivre la douleur, à partir de

l'endroit où elle apparaît initialement, jusqu'à l'endroit où elle se déplace ou saute. On continue à pratiquer ceci, jusqu'à ce que cela nous mène au cœur, à l'origine de la douleur. On peut comprendre la douleur uniquement si on la suit jusqu'à ce qu'elle nous montre d'où elle vient, et c'est le cœur. Au stade final, la douleur se précipite dans le cœur et crée une douleur inimaginable. À présent, on reste à cet endroit et on essaie de voir la nature de la douleur et de la comprendre. Le cœur est le dernier endroit où l'on peut examiner la douleur. Dans le dernier stade de l'investigation, la douleur devient si forte que l'on pense qu'on va mourir. Puis nous traversons le premier stade de la mort, et après cela la douleur disparaît complètement. Elle disparaît instantanément dès l'instant où nous acceptons que nous allons mourir, même si elle est très intense.

Après un certain temps, la douleur revient et on a l'impression de brûler vivant. On fait la même chose qu'auparavant, nous acceptons la mort et nous la traversons, et la douleur disparaît instantanément. Quand la douleur s'en est allée, on continue notre pratique de la méditation assise pendant encore deux ou trois heures (ce genre de douleur apparaît généralement après deux ou trois heures). Vient enfin le stade final, et nous ressentons comme si tous les éléments de notre corps étaient mis en pièces, ces stades allant de difficile à très difficile, jusqu'à extrêmement difficile. Une fois que l'on a accepté cette douleur extrême, l'investigation touche à sa fin. On a atteint la fin de *dukkha vedanā* (les sensations douloureuses) et la limite de la douleur physique, et c'en est fini de la peur de la mort, puisque l'on a traversé les trois stades de la douleur et de la mort. La peur de la mort n'est plus, car nous avons compris ce qu'était la douleur. Même si notre mort physique est très douloureuse, nous serons capables de rester très calme, car nous avons exorcisé notre crainte de la mort. Si on traverse ces stades, on peut faire face à n'importe quelle sorte de mort. C'est important car la plupart du temps, lorsque la mort arrive, nous sommes inquiets quant à la douleur et nous ne sommes pas concentrés sur l'objet de méditation. On se perd dans des pensées au sujet de la douleur et de son origine, et on emprunte le mauvais chemin. Mais si on peut endurer n'importe quel type de douleur, on ne s'égarera pas et on pourra voir le bon chemin. Néanmoins, on peut

atteindre ce niveau uniquement en traversant les trois stades d'investigation de *dukkha vedanā*, et la plupart des gens ne seront pas capables d'aller aussi loin dans leur pratique. Après tout, qui a envie de mourir ? Vous avez l'impression de mourir à chacun de ces trois stades. En général, au commencement de l'investigation de la douleur, les gens acceptent la douleur et commencent à examiner son origine. Mais tandis qu'ils se rapprochent de la douleur, la douleur cesse, et la pratique de méditation sur le mot *bouddho (parikamma)* ou sur la respiration reprend. La douleur va se déplacer seulement après une certaine durée ou un certain degré d'expérience. Cette pratique se fait par étapes, et on ne peut pas atteindre le dernier stade sans passer par les précédents, donc au début de notre pratique la douleur va juste s'arrêter, après quoi on retournera simplement à la concentration sur notre objet de méditation premier.

Il est très important pour nous de commencer l'investigation de la douleur, en particulier parce qu'on ne l'aime pas. Si on se concentre sur la douleur, cela peut devenir très, très intéressant, même si elle disparaît après un moment. Elle peut être bien plus intéressante que tout autre objet de méditation que l'on utilise, car la respiration ou le mot *bouddho* peuvent devenir ennuyeux après un certain temps. La douleur ne devient pas ennuyeuse donc c'est l'objet de méditation parfait. Si on médite pendant la journée entière et que la douleur survient, c'est très utile parce qu'on peut se concentrer sur elle ; l'esprit ne s'égare pas, donc c'est l'objet parfait pour la concentration et l'investigation. Dans ces moments-là, en analysant la douleur, on se rend compte qu'elle disparaît, et on retourne à notre respiration ou au mot *bouddho*. Ainsi vous devriez être vraiment heureux si vous méditez toute la journée et que la douleur apparaît parce que vous pouvez vous concentrer sur elle très facilement. En réalité, l'investigation de la douleur peut mener à *appanā samādhi*, l'état profond de *samādhi*. Si on l'analyse réellement et si on se concentre véritablement dessus, on peut facilement parvenir à la convergence de l'esprit en un point. Ne soyez pas désemparés de voir la douleur apparaître, mais soyez plutôt heureux, remerciez-la et acceptez-la. En fait, la douleur est une pierre à aiguiser qui affûte notre sagesse, et elle peut également aiguiser notre concentration.

Cette méthode d'investigation peut s'appliquer à toutes sortes d'émotions, telles que la colère, l'avidité ou la peur. On peut l'utiliser afin de découvrir l'endroit d'où elles proviennent. Prenez la colère : la première étape est d'apprendre à l'accepter, mais cela peut être difficile tant la sensation est désagréable. Cependant, si vous avez utilisé la douleur comme sujet d'investigation initial, vous avez acquis certaines aptitudes. Si vous pouvez rester avec la douleur pendant longtemps, vous aurez appris comment faire de même avec la colère. Restez avec la sensation de colère et expérimentez comment elle se ressent. Vous pouvez explorer les différences entre la sensation de colère et la sensation de douleur, d'avidité ou de peur ; qu'est-ce qui les différencie ? Plus tard, vous pourrez continuer avec l'exploration des sensations et des émotions positives comme le bonheur. Ces émotions différentes ont beaucoup de noms, mais en quoi l'expérience de toutes ces émotions diffèrent ? C'est ce que l'on a besoin d'examiner, parce que l'on doit apprendre à faire face à toutes ces émotions qui apparaissent. On peut analyser la fatigue, la paresse, l'agitation et l'ennui de la même façon, en utilisant la même technique, et certaines sensations, comme l'agitation, peuvent être encore plus difficiles à accepter que la sensation de douleur. On a besoin de comprendre d'où elles viennent – la chose la plus importante pour nous est de voir leur origine. Par exemple, on doit se demander qu'est-ce qui vient *avant* qu'une certaine sensation se répande dans notre corps tout entier ? On ne peut pas voir l'origine tant que nous nous battons contre ces sensations. C'est seulement quand on les accepte totalement, qu'on respire en elles comme on respire les effluves de mets délicieux, qu'on les ressent avec notre corps tout entier et que l'on se concentre pleinement sur elles, que nous serons en mesure de voir l'origine de ces sensations. C'est la méthode de base pour faire face aux émotions et trouver leur origine.

Une aptitude importante est celle d'être capable de rester avec la sensation déplaisante. Parfois, lorsque l'on est au diapason avec ce type d'émotions, que l'on y porte toute notre attention, on peut en découvrir l'origine, mais d'autres fois ce n'est pas possible et on doit rebrousser chemin. Par exemple, quand on reste avec une émotion, on peut parfois observer la sensation, le souvenir ou la pensée qui l'a précédée, mais ce n'est pas le point de départ. Donc on revient sur

nos pas jusqu'à ce que nous trouvions l'origine. Cela vaut pour l'investigation de toutes les sensations, y compris la douleur. On doit principalement trouver la pierre qui en chutant a déclenché l'avalanche. Tandis qu'elle dévale la pente, elle amasse de plus en plus de neige, mais on doit identifier la première pierre. Cela dépend de notre concentration ; dans certains cas nous trouvons l'origine très facilement, et dans d'autres on doit revenir sur nos pas jusqu'à trouver la pierre qui a déclenché l'avalanche. Une fois que l'on a trouvé la pierre, on se sent soulagé, et on peut parfois rire de notre propre bêtise. On peut rire en se rendant compte à quel point on a été stupide de s'accrocher à cette pierre pendant si longtemps. Cette chose était capable de nous faire tomber en dépression ou de nous rendre réellement furieux, alors qu'en réalité elle est si insignifiante qu'elle ne mérite même pas notre attention. En fait, il se peut même que cette chose n'ait rien à voir avec la colère ou la dépression, tout comme la pierre qui déclenche l'avalanche n'a rien à voir avec la neige contenue dans l'avalanche.

Il y a une chose cruciale à considérer. Lors de l'investigation de la douleur et de toutes ces émotions, les pensées vont constamment essayer de se faufiler et de nous convaincre quant à l'origine de la douleur ou de l'émotion. Nous ne pouvons pas accepter ces pensées-là. On peut seulement atteindre la vérité de ce que l'on cherche si on va vers la connaissance du cœur, et la connaissance du cœur n'est pas née des pensées. Tout ce qui naît des pensées est le produit des *kilesa* – il est réellement important que vous compreniez cela. Dans ce contexte, quelle que soit la pensée qui va expliquer une situation donnée, elle sera fausse. Nous devons contrer ces pensées-là ; on doit trouver l'origine de la douleur ou d'une émotion par le biais de notre connaissance, via notre cœur. On connaît l'origine de ces émotions au sein de notre cœur, pas au sein de nos pensées. Les pensées essaient constamment de détourner votre attention, comme elles le font lorsque vous pratiquez *samādhi* afin de développer le calme, et dès que vous les croyez, l'investigation est terminée. Donc vous devez concentrer votre attention sur la douleur ou l'émotion elle-même ; vous ne pouvez pas laisser l'esprit s'égarer en pensées ! Toutes sortes d'excuses ou d'explications qui apparaissent ne sont que le résultat des *kilesa* ! Au commencement de l'investigation, les réponses qui

viennent des *kilesa* sont comme une myriade de flèches, mais avec le temps les flèches se font de moins en moins fréquentes, jusqu'à ce que, non loin de la fin de l'investigation, elles surviennent rarement, peut-être une par minute à peu près. Lorsqu'il n'y a plus de réponses provenant des *kilesa*, le cœur est totalement vide et ensuite, dans la plupart des cas, la réponse surgit tout droit du cœur. Mais pas à chaque fois, car dans d'autres cas il en résulte simplement une profonde concentration et aucune réponse ne surgit. Cela signifie que nous ne sommes pas allés assez loin dans notre investigation et on devra recommencer encore et encore, jusqu'à ce que l'on trouve la réponse dans notre cœur.

J'encourage vivement les gens qui restent au monastère à mettre de l'effort dans leur pratique, à ne pas regarder à gauche ou à droite mais de rester concentrés sur leur objet de méditation, du moment où ils se lèvent jusqu'à celui où ils vont se coucher. Quel que soit l'objet – la respiration, ou le mot *bouddho* ou l'investigation du corps – vous devez réellement y mettre beaucoup d'efforts. Votre pratique ne se développera pas si vous pensez à ceci ou à cela, ou si vous regardez ce que les autres gens font. Ces choses ne vont faire que vous agiter sans que vous en soyez conscients, et vous détourneront de la pratique. Lorsque vous marchez, gardez le regard à un mètre devant vous et restez avec votre objet de méditation. Peu importe la technique employée ; que vous investissiez beaucoup d'efforts dans l'atteinte d'un profond *samādhi*, ou dans l'investigation du corps, afin de voir que le corps et la *citta* ne sont pas la même chose. Choisissez simplement votre méthode, mais quoi que vous choisissiez, essayez d'obtenir des résultats. Sinon, je gaspille mon énergie à vous enseigner. Certaines personnes pratiquent jusqu'à se sentir à l'aise, et puis relâchent leurs efforts jusqu'à ce que *dukkha* augmente, et à partir de là elles se remettent à pratiquer. Quel genre de pratique est-ce là ? Vous devez pratiquer résolument et fermement, et contrer tout type d'émotion qui apparaît. Les *kilesa* vont vous apporter tout un tas d'excuses pour ne pas pratiquer, mais souvenez-vous que vous êtes ici afin d'obtenir des résultats dans votre pratique de la concentration et de l'investigation.

Vous devez tout particulièrement développer *sati*, l'attention à ce qui est en train de se passer. Vous n'avez pas besoin de regarder les choses pour y être attentif ; si elle est aiguisée, votre attention peut englober le monde entier. Vous n'avez pas à voler jusqu'à la lune afin de regarder ensuite en contrebas pour voir ce qui se passe ; l'attention peut être si profonde qu'elle sait tout ce qui se passe. Donc ne regardez pas ce que les autres gens font. On est éduqué à épier les autres, à trouver des fautes en eux mais jamais en nous-mêmes. Ici, par contre, la pratique est la suivante : si vous vous trouvez en train de regarder ce que quelqu'un fait et de ne pas apprécier ce que vous voyez, repointez le doigt vers vous-même et dîtes-vous : « Oh, c'est comme ça que je suis. » On doit être en mesure de pratiquer, de manière à voir le monde extérieur comme un miroir de soi-même. Si l'on voit quelque chose que l'on n'aime pas chez quelqu'un, le problème est là dans notre propre cœur, car d'où cela peut-il bien apparaître sinon ? Les choses ne peuvent pas apparaître dans les objets qui sont en dehors de nous-mêmes, et c'est la raison pour laquelle il n'y pas de raison de regarder les choses extérieures. Mais si d'aventure on regarde à l'extérieur, on devrait considérer tout ce que l'on voit comme un miroir de ce qui se trouve dans notre propre cœur.

McNibbāna
ou l’authentique ?

le 23 avril 2009

Vous semblez tous avoir beaucoup de distractions – à regarder ceci, à lire cela. Pensez-vous que toutes ces distractions vous aident à renforcer votre pratique ? Pensez-vous qu'elles vous aident à développer votre concentration ? Vous pensez peut-être que pratiquer une ou deux heures par jour est suffisant, ou que quinze ou dix-huit heures de pratique par jour, c'est bien trop parce que vous ne serez pas capables de vous concentrer sur une telle durée – mais ce sont les *kilesa* qui disent cela. On est habitué à écouter la voix des *kilesa* ; ils nous disent ce qui est bien ou mal, et nous les croyons. Nous les avons crus depuis que nous sommes nés, alors qui d'autre devrions-nous croire ? Étant enfants, nous croyions nos parents jusqu'à ce qu'ils nous interdisent de faire ceci ou nous forcent à faire cela, et nous n'aimions certainement pas qu'ils nous disent ce que nous devions faire. À présent, nous agissons en ligne avec nos propres souhaits, en fonction de nos préférences, de ce que nous aimons ou n'aimons pas, et c'est pourquoi nous pensons qu'avoir beaucoup de distractions aide réellement notre pratique de la méditation. En fait, si la distraction peut tous nous aider, c'est seulement en nous montrant la différence qui existe entre distraction et pratique. En vérité, si nous n'avons aucune distraction, notre pratique deviendra de plus en plus solide. Le problème est que si nous pratiquons correctement, sans céder aux distractions et en maintenant notre attention exclusivement sur le mot *bouddho*, nous avons l'impression que la pratique est contraignante et futile. Les *kilesa* nous leurrent en nous disant que notre pratique s'améliore lorsque nous cédons aux distractions. À ce niveau de la pratique, nous n'avons aucun moyen de savoir si c'est là l'œuvre des *kilesa* ou du Dhamma.

Certaines personnes ont lu des livres sur le Dhamma, sur ce qu'il est et sur ce qu'il n'est pas, et elles en arrivent à une certaine opinion. Mais les croyances ou interprétations qu'elles soutiennent concernant le Dhamma n'ont rien à voir avec le Dhamma. Elles peuvent pointer en direction du Dhamma, mais qu'est-ce que les textes ou les mots portés à l'écrit ont à voir avec la pratique réelle ? Rien – c'est juste de

la lecture, c’est juste de l’interprétation. Cela ne veut pas dire que les textes ne sont pas utiles. Ils le sont, et plus ils concernent la pratique, plus ils sont utiles. Des livres comme *Paṭipadā* qui décrivent la pratique de Than Ajahn Mun ou Than Ajahn Mahā Bua peuvent être réellement motivants. Ils décrivent comment combattre la fatigue en s’asseyant au sommet d’une falaise – où tomber de sommeil équivaut à tomber vers sa propre mort, ou en allant dans des forêts infestées de tigres, pratiquant toute la nuit durant, utilisant la peur du tigre pour rester éveillé. Quand on lit ces histoires, on peut penser que ces *bhikkhus* de la tradition thaïe de la forêt étaient tous fous, mais ils utilisèrent ces méthodes pour renverser *avijjā* et les odieux *kilesa* qui ont gouverné le cœur (*citta*) pendant des milliards de vies. Pensez-vous que vous pouvez convaincre *avijjā* de partir en disant simplement, « *Avijjā*, je veux que ceci soit ma dernière vie, alors s’il te plaît, va-t’en ; je ne te veux plus, je n’ai plus besoin de toi. » Pensez-vous qu’il partira si nous lui demandons, ou si nous faisons juste une heure de pratique par jour ? Non, il ricane simplement dans notre dos. Quand nous commençons à lire des livres sur le bouddhisme ou même les écritures bouddhiques (*suttas*), on se met à penser que l’on connaît le Dhamma et que l’on n’a pas besoin de pratiquer. Mais ces vues et ces opinions sont encore confinées dans le royaume d’*avijjā*. On peut lire autant de livres que l’on souhaite de jour comme de nuit. Mais, même s’il est préférable de lire des livres sur le Dhamma plutôt que d’autres lectures, il y a un danger. Comme le disait le Vénérable Bouddha, saisir un serpent par la tête est relativement sûr, mais si vous l’attrapez par la queue, il tournera sa tête pour vous mordre. Le serpent est une analogie avec le Dhamma ; si on ne le saisit pas correctement, cela peut avoir des conséquences désastreuses. Le saisir correctement signifie le pratiquer, le pratiquer en accord avec ce que l’enseignement est véritablement, pas avec ce que nous pensons ou croyons qu’il soit.

Il y a deux ou trois mois, certains pratiquants laïcs du monastère m’ont accompagné sur une montagne isolée. Certains d’entre nous passèrent leur temps dans des grottes, d’autres s’installèrent dans une *sālā* rudimentaire faite pour les moines. Il n’y avait là rien d’autre que le vent et le soleil. Aucun villageois ne vint nous déranger, et nous vîmes seulement quelques personnes lors de notre unique repas de la

journée. Après le repas, nous n'entamions pas de conversations avec eux ; de toute façon, la plupart des pratiquants n'étaient pas familiers avec la langue thaïe. Nous retournions à la colline et démarrions la pratique, qu'il y ait du soleil, de la pluie ou du vent. Tout ce que nous avions à boire était de l'eau, avec un peu de café dans la soirée. Il n'y avait pas de sucreries, pas de chocolat et pas de distractions. Vivre ainsi n'est pas chose facile ; la seule chose que vous pouvez faire est de pratiquer, sinon vous vous ennuyez très rapidement. Un des pratiquants, lorsqu'il commença à s'ennuyer, courut le long de la colline pour voir un petit chiot ; il partit en quête du chiot au milieu de la journée, en plein soleil, bien que la plupart des gens essaient d'éviter de sortir sous le soleil de midi. Mais ses pollutions mentales, ses *kilesa* du désir, l'ont poussé à courir sous le soleil et la chaleur de midi, juste pour voir un petit chiot. Ceci est un exemple du fonctionnement des *kilesa* qui nous gouvernent constamment. Si nous ne les combattons pas en utilisant la répétition mentale du mot *bouddho* ou en utilisant la sagesse (*paññā*), ils ne nous donneront pas un moment de répit. Si nous les combattons en utilisant *bouddho* et que nous plongeons en *samādhi*, nous réaliserons ce que c'est de ne pas avoir les *kilesa* qui nous harcèlent constamment, tirant sur nos vêtements, voulant ceci, voulant cela, aimant ceci et n'aimant pas cela. Mais nous connaîtrons la différence seulement si nous entrons en *samādhi ;* si nous ne le faisons pas, les *kilesa* continueront de nous harceler inlassablement encore et encore. Ils vont même jusqu'à se plaindre du fait que nous n'ayons pas atteint l'éveil après seulement trois semaines dans un monastère. Vivre sur cette colline était difficile, mais regardez la pratique des Ajahns de la tradition thaïe de la forêt, surmontant la fatigue et la somnolence en s'asseyant sur le rebord d'une falaise ou en vivant dans des zones infestées de tigres – ils ne pouvaient pas se permettre de s'assoupir dans de tels lieux. Prenez l'exemple de Than Ajahn Chob[1] ; il voulait dormir, mais il vit un tigre assis à l'entrée de sa grotte. Il était effrayé, alors il pratiqua toute la nuit durant. Le lendemain matin, le tigre était toujours là, et lorsque Than Ajahn Chob lui dit qu'il était temps d'aller en quête de

1 "Patipada, Venerable Acariya Mun's path of practice" (en anglais, page 166). Disponible sur le site de Luangta Mahā Bua (www.luangta.eu).

nourriture, le tigre se contenta de grogner dans sa direction. Ces situations angoissantes nous aident à entrer en *upacāra* ou *appanā samādhi* très facilement. C’est la raison pour laquelle tous les moines de la forêt, particulièrement ceux qui devinrent *Arahants*, étaient à la recherche de ce genre de situations extrêmes.

Il y a une expression en thaï qui dit : « Si vous voulez capturer le petit du tigre, vous devez entrer dans la grotte du tigre ». Pensez-vous que la maman tigre abandonnerait son petit sans combat ? Ceci est une métaphore pour le chemin spirituel – se battre contre la maman tigre (*avijjā*) qui maintient son emprise sur le petit (notre vraie essence – *Nibbāna*). Jusqu’à ce que nous ne combattions la maman tigre à mort, nous ne pouvons pas prendre possession du petit. *Avijjā* doit être combattue à mort avant que nous puissions savourer *Nibbāna*. Alors, demandez-vous bien cela : combien êtes-vous prêts à donner pour le chemin de la pratique ? Vous venez tous du monde occidental où McDonald’s est une enseigne bien connue, surtout aux États-Unis. Chez McDonald’s, vous pouvez commander un hamburger, et si vous le voulez sans oignons, moutarde ou ketchup, ou même sans pain, vous pouvez l’obtenir. Vous obtenez ce que vous commandez parce que vous êtes le roi – « le client est roi » – et je suis sûr qu’ils vous vendraient même un cheeseburger sans fromage si vous le demandiez. De ce que je peux voir, c’est la même chose avec la vie spirituelle. Appelons cela McNibbāna plutôt que McDonald’s. Vous voulez commander *Nibbāna* sans *dukkha* ou sans pratiquer *asubha* ou sans investiguer l’avidité et la haine. Ou alors vous voulez *Nibbāna* avec votre orgueil complètement intact, sans une seule égratignure à votre ego. En Occident, ils vont vous le servir. Mais cette version de *Nibbāna* est très différente du *Nibbāna* de la tradition thaïe de la forêt, où les moines sont quasiment allés jusqu’à la mort, luttant seuls dans des endroits dangereux remplis d’animaux redoutables, travaillant leur concentration sur le mot *bouddho* et essayant de développer leur sagesse. Ils partaient dans ces endroits et pratiquaient seuls, suivant les recommandations du Vénérable Bouddha. Il n’a pas conseillé de rester en groupe dans un monastère de forêt ; il déclara : « Là est la forêt, là sont les espaces sauvages, là sont les grottes, là sont les collines – là sont les lieux où vous, les moines, devriez partir et développer votre pratique. Allez-y seuls,

trouvez un endroit qui soit propice et ensuite, développez votre pratique. » Il voulait que les moines fassent la quête avec leur bol le matin pour récolter un peu de nourriture, et pour passer le reste de la journée et la nuit à pratiquer. Réfléchissez-y : ce sont là des suggestions du Vénérable Bouddha lui-même !

Nous avons grandi dans un contexte occidental avec tout son confort, et nous pensons que nous pouvons obtenir notre 'confort' spirituel d'une manière semblable à McNibbāna. Nous pouvons aller dans un centre de méditation et faire une retraite de dix jours, ou même une retraite d'un mois. Nous pourrions même, si nous avons de la chance, obtenir un éminent diplôme à accrocher à notre mur confirmant que nous avons atteint le niveau de *Sotāpanna* (personne entrée dans le courant – première étape de l'éveil). Il est vraisemblable que plus ces centres de méditation coûtent cher, plus ils sont confortables. Ce confort peut être traduit comme l'indigence des *kilesa*. Quand tous les besoins des *kilesa* sont satisfaits, ils ne remontent pas à la surface, ils ne se montrent pas. L'avidité ne remonte pas si vous prenez trois repas par jour avec des portions de sucreries et de boissons sucrées, ou des tisanes si le centre est soi-disant 'bio-spirituel'. De manière générale, ils vous serviront tout ce que vous voulez, comme chez McDonald's. Posez-vous cette question – est-ce là la voie pour dépasser l'avidité et la haine ? Nous pensons que nous sommes bouddhistes et que les bouddhistes ne devraient avoir aucune avidité ou aucune haine, et lorsque nous allons dans ces centres, l'avidité et la haine ne se montrent pas parce que nous avons tout ce dont nous avons besoin. L'avidité et la haine vont certainement apparaître dans les lieux solitaires, les lieux effrayants, les lieux qui font remonter des peurs profondes, dans les lieux où la nourriture est limitée ou indigeste, et où il y a juste de l'eau pour boire. Là où il n'y a ni télévision, ni téléphone, ni livres, vous serez confrontés juste avec votre pauvre petite personne, et c'est ainsi que vous voyez réellement le pouvoir des *kilesa*. Vous les voyez venir, et ils essaient de vous convaincre de tout et de n'importe quoi : que cet endroit est terrible, que votre pratique ne peut pas progresser parce qu'il n'y a rien d'autre qu'une lutte constante contre l'avidité et la colère, et qu'il serait bien préférable pour votre pratique si vous satisfaisiez votre avidité et exprimiez votre colère. C'est ce que les gens pensent.

Personnellement, je suis las de défier cette culture McNibbāna ; que les gens croient ce qu’ils veulent croire. J’ai été sur la voie spirituelle à vivre une vie d’ermite lors des dix-huit dernières années – ce sont des années, pas des mois – quatorze d’entre elles en tant que *bhikkhu* dans un environnement plutôt rude, non pas dans un monastère confortable. Pendant la saison chaude, j’étais trempé de sueur après quinze minutes, pendant la saison froide, je grelottais, je ne pouvais m’allonger pour dormir, et pendant les trois mois de la saison des pluies, des moisissures et des démangeaisons apparurent sur ma peau. Pensez à cela. Combien d’occidentaux seraient-ils capables de tolérer cela ? Ils penseraient : « C’est trop de tourments, je n’ai pas besoin de punir le corps de cette manière », et ils s’en iraient. Mais lorsqu’ils partent, c’est la fin de leur pratique. Ils n’iront pas plus loin, c’est tout ce que je peux dire. Oui, ici, l’environnement est un peu rude, particulièrement quand on vient d’Occident. Durant les premières années, on doit combattre des bactéries que nous n’avions jamais connues auparavant. On vient d’un environnement assaini où l’on utilise toutes sortes de produits pour désinfecter nos maisons et nos voitures. Ensuite, on arrive dans un pays comme la Thaïlande, dans un milieu forestier où l’on est bombardé de bactéries, nous rencontrons donc quelques difficultés avec notre corps. Mais nous devons entraîner le corps pour s’adapter à l’environnement, et en faisant cela, nous expérimentons la vérité des enseignements du Vénérable Bouddha, que le corps tombe malade, vieillit et meurt. Partant d’un pays désinfecté pour arriver dans une forêt thaïe, nous sommes confrontés à cette vérité. Et c’est la même chose avec la nourriture. Venant d’Occident, la plupart de nos aliments sont pré-transformés pour une digestion facile, mais lorsque l’on arrive en milieu forestier, l’estomac doit travailler pour extraire les nutriments. Il doit apprendre à digérer les aliments naturels. Il est donc normal d’avoir des maux d’estomac ou même des intoxications alimentaires. Braver ces conditions est une forme d’entraînement physique, un entraînement pour des personnes venant de pays sur-développés pour s’adapter à des conditions plus naturelles comme en Thaïlande. Habituellement, les occidentaux viennent seulement visiter la Thaïlande entre décembre et février, quand le climat est relativement doux et plaisant, ils ne connaissent donc pas ces difficultés.

Alors, êtes-vous à la recherche de McNibbāna ou êtes-vous à la recherche de l'authentique ? Pour McNibbāna, vous n'avez pas besoin d'affronter des conditions rudes. Vous pouvez vous asseoir dans un environnement agréable, avec un climat confortable, sur votre coussin de méditation et obtenir tout ce que vous voulez. Mais réfléchissez simplement au nombre d'*Arahants* qui ont vu le jour dans la tradition thaïe de la forêt lors des cents dernières années. Bien sûr, les *bhikkhus* thaïs sont habitués au climat, ils doivent donc utiliser d'autres méthodes pour se mettre au défi, comme aller dans des zones infestées de tigres ou des endroits dangereux, des falaises en surplomb et des grottes hantées. Il y a un chapitre dans la biographie de Than Ajahn Mun qui décrit ses expériences dans la « grotte de Sarika », qui était possédée pas un esprit puissant[2]. Certains des *bhikkhus* qui avaient auparavant séjourné dans la grotte étaient morts d'étranges douleurs abdominales parce que le propriétaire de la grotte ne voulait pas de leur présence. Than Ajahn Mun, en revanche, survécut et apprivoisa l'être impétueux parce qu'il le combattit avec l'esprit d'un guerrier, mettant sa vie en jeu. Avez-vous le même esprit guerrier ? Avez-vous quelque chose du bois dur dont les *Arahants* sont faits ? Ou êtes-vous tous faits de bois tendre qui est facilement grignoté par les termites (*kilesa)* ne laissant que l'écorce ? Au moment où on en arrive à l'écorce, il devient clair que le bois a été mangé par les termites et il tombe en miettes ; il n'y a plus rien en dessous. Mais le bois dur est quelque chose que les termites ont beaucoup de difficultés à grignoter, alors elles l'évitent. Sur le chemin spirituel, nous avons besoin de ce bois dur comme noyau. Je suis désolé de dire cela, mais il n'y a pas d'issue facile – nous devons mener un combat à mort avec la maman tigre *avijjā* afin d'atteindre *Nibbāna*. Si nous mourons en combattant *avijjā*, nous mourrons d'une belle mort. Sinon, nous renonçons et revenons à notre monde de tous les jours, le monde des *kilesa*, en pensant « cet endroit est bien plus confortable », et « cet enseignant est bien plus avenant, il nous dit que nous faisons du bon travail et ne nous réprimande jamais », et ainsi de suite.

2 "Venerable Ācariya Mun Bhūridatta Thera; a spiritual biography" (angl., p25) Disponible sur le site web de Luangta Mahā Bua (www.luangta.eu).

Mais je ne suis pas ce genre de personne. Je réprimande quand je vois les *kilesa*. Si je les vois apparaître en vous, je réprimande lourdement. Pourquoi ? Parce que je me suis moi-même entraîné de cette manière ; au moment où je voyais les *kilesa* se manifester en moi, je les combattais, les réprimandais et les anéantissais. Ceci a été ma manière de pratiquer pendant les dix-huit dernières années – dix-huit ans de pratique continue. Je ne pratiquais pas simplement pendant un mois et ensuite un autre mois l’année suivante. J’ai pratiqué continuellement toutes ces dix-huit années jusqu’à ce jour, essayant de ne pas me laisser prendre à l’hameçon des *kilesa*. Parfois, je ne les voyais pas venir, bien évidemment, et c’est alors que mon enseignant les mettait en évidence pour moi, pas toujours d’une manière agréable, comme s’il me disait « Mais qu’est-ce que tu crois que tu es en train de faire là, te connais-tu vraiment ? » C’était sa manière de nous réprimander. Il n’était pas du genre à susurrer : « Mon cher petit frère, tu as un point noir sur ton pantalon, peut-être aimerais-tu t’en débarrasser ? » Il n’utilisait pas ce genre de langage édulcoré. Il utilisait plutôt le langage du tigre, car s’il n’y a pas de tigres dans le monastère alors l’enseignant doit être ce tigre afin d’effrayer les *bhikkhus* qui n’osent pas exhiber leurs *kilesa*. C’est là toute la finalité des réprimandes d’un enseignant, non pas de détruire le petit du tigre (notre vraie essence – *Nibbāna*) mais de détruire la maman tigre (*avijjā*) qui tient le petit fermement sous son emprise. Lorsqu’un des moines demandait à Than Ajahn Maha Buā s’il pouvait rendre visite à ses parents, il lui disait « Oui, tu peux y aller, mais ne prends pas la peine de revenir. » De nos jours, les moines vont où ils le souhaitent, pour visiter leurs parents, leurs amis ou visiter des lieux comme l’Inde. Ce sont simplement des moines touristes. Il ne reste pratiquement plus de moines pratiquants, mais Than Ajahn Maha Buā a conservé son propre monastère dans la lignée, le gardant strict, parce qu’il était le vénérable maître de méditation. Si quelqu’un tombait malade et sentait qu’il avait besoin de quelques médicaments, il lui disait : « Bien sûr, tu peux aller voir le docteur mais rassemble tes affaires et ne reviens pas. » Réfléchissez à cela : êtes-vous, avec votre bagage d’occidental, prêts à vous soumettre à un tel enseignant, à un enseignant qui ne sait que vous réprimander et vous corriger, qui arrive et se tient devant vous

dès que vous avez fait quelque chose de mal, en vous demandant : « Qu'est-ce que tu crois que tu fais là, où est ta *sati ?* » Êtes-vous prêt à vous soumettre à un enseignant qui est constamment devant votre hutte de méditation (*kuti*) à regarder ce que vous êtes en train de faire, et qui, s'il vous surprend à dormir plus qu'à pratiquer, vous met à la porte parce que son monastère n'est pas un endroit pour s'adonner à la sieste ?

Peut-être ai-je tort, mais mon expérience avec les occidentaux lors des sept dernières années est qu'ils n'admettent simplement pas ce genre de réprimandes, et ils partent : « Mais pour qui se prend-il ? Comment peut-il me réprimander ainsi ? Je ne suis pas un enfant, j'ai grandi, je suis un adulte » c'est ce qu'ils diraient. Mais croyez-le ou non, concernant le développement spirituel, vous n'êtes seulement que des petits enfants qui portent encore des couches. Les couches sont remplies d'excréments, mais du fait que vous pensiez que vous avez grandi, vous avez l'impression que vous pouvez les enlever et les jeter à la tête de votre enseignant. Nous pensons tous que nous sommes des adultes, nous pensons tous que nous avons des droits, mais ceci n'est pas la voie de la pratique spirituelle. La pratique spirituelle comprend la générosité, le respect et la gratitude. Être reconnaissant des enseignements, reconnaissant des réprimandes de l'enseignant, reconnaissant que ce dernier nous indique un défaut dans notre pratique et les choses qu'il nous reste à développer, reconnaissant qu'il nous montre que l'avidité et la colère sont toujours latentes en nous, reconnaissant qu'il mette le doigt sur ces choses, tout en éprouvant du respect à son égard – c'est l'attitude dont nous avons besoin. Si nous n'avons pas ces qualités, notre pratique s'arrête simplement au niveau que nous avons déjà atteint, quel que soit ce niveau.

À ceux qui vinrent avec moi dans la montagne il y a trois mois, j'avais expliqué que je réalisais à quel point cela était difficile pour eux, n'étant pas habitués à ce genre de traitements âpres et rudes. Je leur dis que cela ne me dérangeait pas s'ils partaient, ils étaient libres de rentrer au monastère s'ils le voulaient. Mais ils décidèrent de rester dans la montagne. Ensuite, quelques semaines plus tard, l'un d'entre eux explosa de colère et s'en prit à moi, disant « je n'aime pas ceci, je

n’aime pas cela, je veux seulement cela. » C’est cet incident qui me donna l’idée de McNibbāna. Concernant l’entraînement, c’est à prendre dans son intégralité ou à laisser. Je peux vous donner la nourriture qui vous aide à arriver à la fin de *dukkha*, c’est-à-dire à atteindre l’éveil, mais c’est à prendre ou à laisser. Cela dépend totalement de vous, mais lâcher sa colère contre son enseignant n’est pas approprié. Il y eut quelques cas de personnes se mettant en colère contre moi lors des sept dernières années. Il semble que dire simplement la vérité mette certains en colère. Dire aux gens comment les choses sont véritablement, cela peut les contrarier, et ils expriment leur colère, jetant des pierres et l’excrément de leurs couches dans ma direction. Cela m’importe peu, mais il y a une expression disant : « Celui dont la maison est de verre doit se garder de jeter des pierres aux autres. » Tant que nous ne sommes pas libérés des *kilesa*, tant que nous en sommes à croupir dans la boue et les excréments, il n’est pas pertinent d’envoyer ces choses-là à quelqu’un dont la pratique a une fondation solide, qui est allé suffisamment loin le long du chemin de sorte que *Nibbāna* est à sa portée. Cette personne continue simplement de marcher, tandis que vous restez des petits enfants portant des couches et baignant dans les excréments. Au moment où vous prenez une poignée d’excréments et les jetez sur quelqu’un d’autre, vous plongez. Mais, bien entendu, vous ne pensez pas que ce sont des excréments ; vous pensez que vous avez raison et que l’enseignant a tort.

Je dis seulement cela pour vous avertir. Lorsque l’on examine la chose, le pratiquant véritable est sur le chemin du développement spirituel ; il veut atteindre *Nibbāna*, et *Nibbāna* est le sommet de la montagne. Plus il grimpe haut, plus il voit, et meilleure est sa vue. Il peut voir le chemin qui mène au sommet de la montagne. La plupart des gens, surtout ceux qui critiquent leurs enseignants, se tiennent encore au pied de la montagne, déployant beaucoup d’efforts à lancer leurs pierres de colère vers le haut de la colline. Concernant mon cas, je ne sais pas si les pierres m’atteignent ; même si c’est le cas, elles ricochent. Mais souvenez-vous que plus vous jetez une pierre haut, plus l’effet est dévastateur quand elle retombe et vous frappe. Malgré cela, les gens ne réfléchissent pas ; ils continuent simplement de dire : « Je sais, je sais, je sais. Je le sais mieux ; je l’ai lu dans les textes

bouddhistes. » Par exemple, ils disent qu'un *bhikkhu* devrait avoir la parole juste, mais la parole juste signifie dire la vérité. Si vous vous sentez insultés par la vérité, je ne peux pas vous aider ; fermez simplement vos oreilles et n'écoutez pas, mais ne vous mettez pas en colère. Vous ne savez pas où votre enseignant se trouve sur la montagne, et plus il est haut, plus les effets de se mettre en colère contre lui ou de le critiquer sont dévastateurs. Gardez le contrôle sur vous-mêmes. Le Vénérable Bouddha enseigna que vous devriez contrôler votre colère en l'écrasant ou en la noyant avant qu'elle ne sorte. Et le meilleur moyen pour la noyer est de répéter mentalement « *bouddho, bouddho, bouddho* » jusqu'à ce que la colère disparaisse. La laisser sortir, particulièrement contre votre enseignant, peut avoir un effet désastreux, et peut vous éjecter complètement hors du chemin.

Là je ne m'adresse pas seulement aux personnes dans ce monastère, mais à toutes les personnes qui sont venues ou qui m'ont écrit et qui m'accusent d'une chose ou d'une autre. Je suis allé en Allemagne récemment, et de nombreuses personnes sont devenues enragées en écoutant ce que je disais. Je suis désolé pour eux, mais si je ne peux pas ouvrir ma bouche et dire la vérité sur ce qu'est le Dhamma et ce que sont les *kilesa*, alors qui le peut ? Si vous ne pouvez pas me questionner au sujet du Dhamma et recevoir une réponse honnête, vers qui vous tournez-vous ? Pouvez-vous demander à vos propres *kilesa* de vous dire ce qu'est le Dhamma et ce que sont les *kilesa* ? Vous donneraient-ils la bonne réponse ? Réfléchissez à cela. La plupart d'entre vous se situent au pied de la montagne – savez-vous à quoi ressemble la vue depuis là-haut ? C'est exactement de cette manière que je me suis éduqué et entraîné. Plus tôt dans ma vie de moine, il y eut trois occasions où j'étais incertain quant à la raison pour laquelle Than Ajahn Maha Buā m'avait réprimandé. Mais lorsque je me suis demandé s'il ne m'avait pas mal compris, le Dhamma vint immédiatement pour me dire « Qui penses-tu être ? Tu es encore au pied de la montagne. Est-ce que tu sais mieux que ton enseignant ? » Suite à cela, les *kilesa* se résorbaient complètement. C'est ainsi que je me suis entraîné, et je vous entraîne de la même manière. Si vous pensez que c'est trop rude pour vous, si vous ne pouvez pas le supporter, vous pouvez partir quand vous le souhaitez. Je ne vous retiens pas.

Parfois j’ai l’impression que les étudiants pensent que je dois me sentir très reconnaissant de l’intérêt qu’ils me portent, que sans étudiants je ne serai pas un enseignant, et qu’ainsi ils me font une faveur. Mais je ne suis pas un enseignant, et je ne veux pas en être un, surtout après avoir vu à quel point il a été problématique d’éduquer les infâmes *kilesa* des occidentaux toutes ces dernières années. Prenez par exemple leur arrogance ; ils pensent qu’ils connaissent mieux le Dhamma parce qu’ils ont tout lu dans les livres. Mais mon Dhamma ne vient pas des livres ; mon Dhamma vient de la pratique, du fait de se battre contre les *kilesa* du moment où j’ouvrais les yeux le matin jusqu’au moment de les fermer à nouveau dans la nuit. C’est le Dhamma que j’ai, et je n’en ai pas d’autre. Ceci est la voie de la tradition thaïe de la forêt, et c’est la voie que Than Ajahn Maha Buā enseigna. Bien sûr, certains ne l’aiment pas, mais si nous pensons que tout doit être joli et confortable et qu’il est préférable de ne blesser personne même lorsque l’on enseigne le Dhamma, alors nous avons complètement perdu de vue le sens de tout cela. Les écritures (*suttas*) nous racontent que certaines personnes ont essayé de diffamer le Vénérable Bouddha pour son enseignement, et certains ont même essayé de le tuer. Il y aura toujours des personnes qui n’aiment pas ce que les *Arahants* disent. Les *Arahants* ne peuvent que dire la vérité en ligne avec le Dhamma. Ils ne peuvent pas mentir, et ils ne peuvent pas tromper les autres gens. Tout le monde essaie de tromper les autres, et certains enseignants essaient de tromper leurs disciples afin de se rendre important, connu ou riche. Un *Arahant* ne peut pas ; il n’est que pur Dhamma. Il a détruit ce ‘je’ qui veut. Imaginez cela. Si un *Arahant* était assis devant vous, qui conduit réellement l’enseignement ? Qu’est-ce que cela peut être d’autre que le pur Dhamma ? Un *Arahant* s’est débarrassé de son ego, de son orgueil, alors qui est-ce qui conduit l’enseignement ? Tout le monde devrait réfléchir à cela attentivement. Un *Arahant* n’a plus d’orgueil, mais cela ne veut pas dire qu’il ne peut pas dire des choses. Le Dhamma victorieux et glorieux, c’est cela même qui donne l’enseignement.

Lorsque je vins au monastère de Baan Taad, j’ai observé la pratique de Than Ajahn Maha Buā et je me suis dit, « Oh, sa pratique, c’est vraiment quelque chose », peut-être que je pouvais en faire dix ou quinze pour cent. Avec le recul, cependant, je réalise que je devais

avoir un peu de bois dur en moi. Je devais avoir un peu de robustesse, sinon j'aurais cédé aux *kilesa* il y a bien longtemps de cela. Sans bois dur, vous êtes simplement légers, balayés par le vent des *kilesa.* S'ils soufflent vers le nord, vous allez au nord, vers le sud, vous allez au sud, vers l'est, vous allez à l'est et vers l'ouest, vous allez à l'ouest. Ces quelques dernières années, par *mettā*, je vous ai enseigné et ai pris certains d'entre vous avec moi dans mes voyages, pour vous aider à avoir une emprise sur votre pratique spirituelle, mais habituellement, j'aime rester seul et je suis on ne peut plus heureux quand je vis par moi-même.

Je vais vous raconter une histoire au sujet de la différence d'attitude entre les occidentaux et les thaïs. Une fois, je séjournais dans une grotte au sommet d'une montagne. Le village se trouvait en contrebas, au pied de la montagne, à environ trente minutes de marche en pente raide. Un jour, il y eut des funérailles au village. Quelques villageois invitèrent les moines pour chanter aux funérailles, je me joignis donc à eux. Les thaïs sont pratiquement tous bouddhistes, mais la plupart d'entre eux étaient juste assis là, à fumer et à boire, pas même intéressés par ce qui se passait. Alors, je leur ai fait de sévères remontrances, leur disant que les bouddhistes devraient honorer le Bouddha, le Dhamma et la Sangha. Je leur dis que bien qu'ils connaissent les cinq préceptes, ils iront droit en enfer parce qu'ils n'ont aucune intention de les prendre et aucune intention de les maintenir. Je les ai ainsi réprimandés pendant un certain temps. Aurais-je fait cela en Occident, le lendemain, il n'y aurait quasiment eu personne pour m'offrir de la nourriture. Mais à ma surprise, le jour suivant lors de ma quête de nourriture (*piṇḍapāta)* dans le village, deux fois plus de villageois qu'à l'accoutumée placèrent de la nourriture dans mon bol. Puis, quand je rentrai au monastère, j'étais étonné de voir beaucoup plus de gens que d'habitude venir pour offrir de la nourriture aux moines. Je leur ai donc demandé : « Peut-être ai-je été un peu dur avec vous hier, non ? » Mais certains d'entre eux sourirent et répondirent : « Oui, mais nous en avons besoin. Nous avons besoin de quelqu'un qui nous remet sur les rails, pour que nous placions notre attention sur ce qui est vrai, sur ce qui est correct et ce qui ne l'est pas. Alors, s'il vous plaît, restez ici et réprimandez-nous plus souvent. » Quand l'heure vint de quitter le monastère, pensant

que je voyagerais seul, je jetais un œil aux alentours et vis qu’il y avait deux voitures du village ainsi que plus de trente personnes qui attendaient pour me raccompagner au monastère de Baan Taad. J’étais stupéfiait – plus vous les grondez, plus ils vous aiment. C’est en complète opposition avec l’attitude occidentale. En Occident, plus vous les gronder, plus ils vous haïssent. Ils ne vous donneraient vraisemblablement aucune nourriture le jour d’après, et vous ne les verriez probablement pas pendant des semaines. Ils seraient en colère du fait que vous leur ayez dit la vérité.

À vivre en Thaïlande, je suis parfois tellement surpris par ces villageois. Dès qu’ils entendent le Dhamma, il arrive que certains d’entre eux se mettent en colère mais la plupart se penchent sur ce que je leur dis et prennent conscience que c’est la vérité. Ils réalisent qu’ils étaient devenus tellement accaparés par leurs vies qu’ils en avaient oublié les enseignements et en être rappelé est une chose profitable. Si des moines passent par un village où il n’y a pas de monastère, les villageois les invitent à s’y installer pour être leur *puññakkhettaṁ lokassa* (un champ de mérite pour le monde). Je me demande vraiment si ce genre d’attitude apparaîtra un jour en Occident. Est-ce que l’Occident grandira dans le respect, la générosité et la gratitude pour le Dhamma ? Lors de mes deux visites de retour à mon pays d’origine, l’Allemagne, je n’ai encore vu à ce jour aucune indication que cela se produisait.

Je me demande ce qu’il va se passer. Est-ce que le vrai bouddhisme va se développer en Occident ou est-ce que ce sera seulement du McNibbāna ? À présent, McNibbāna semble être la force motrice – « Je veux mon *Nibbāna* rapidement, en deux minutes, avec satisfaction client garantie » Ceci est le genre de *Nibbāna* ou d’éveil spirituel que les gens semblent rechercher. Après tout, nous l’avons lu dans les textes : « Il entre dans le premier *jhāna* et apprécie l’extase, et après un certain temps, il trouve cela trop exaltant, alors il entre dans le deuxième *jhāna* et connaît la joie, mais après quelques heures, il trouve que cette joie est encore trop exaltante, alors il entre dans le troisième *jhāna* et apprécie la tranquillité, mais après quelques heures, il trouve que cela est encore trop gênant, alors il entre dans le silence et la quiétude du quatrième *jhāna*, et après cela il contemple

ses vies antérieures, comprend la nature du *kamma* et ainsi atteint l'éveil. » C'est ainsi que les choses sont décrites dans certaines *suttas*. Mais si cela fonctionne réellement ainsi, les *bhikkhus* de la tradition thaïe de la forêt doivent être complètement stupides. Ils doivent vraiment être bêtes : de se forcer à traverser des zones et des situations dangereuses, de fréquenter les lieux de crémation, d'attraper des maladies infectieuses, de pratiquement mourir de douleur, et tout cela pour finalement atteindre l'éveil. Du point de vue occidental, ils doivent être de parfaits abrutis puisque tout ce qu'ils avaient à faire étaient d'atteindre le premier, deuxième, troisième et quatrième *jhāna*, contempler leurs vies passées et ensuite atteindre l'éveil ! Et puis c'est tout !

Les gens ne veulent entendre rien d'autre, et ils ne veulent certainement pas écouter une personne qui leur montre leur propre avidité et leur propre colère. Ils préféreraient simplement cacher leur avidité et colère à l'intérieur. Et, bien entendu, si quelqu'un d'odieux comme moi arrive et met le doigt sur la plaie de sorte que la colère remonte, c'est lui qui reçoit le blâme. C'est pratiquement comme si ce n'était pas le détenteur de la colère qui était celui à blâmer mais l'enseignant qui a indiqué la faute et leur a dévoilé leur propre colère. Than Ajahn Maha Buā était constamment en train de nous montrer notre colère et de pointer nos fautes. L'un de ses moines occidentaux, un senior, confiait que lorsqu'il était au service de Than Ajahn Maha Buā en tant qu'intendant, il sentait toujours la colère bouillir en lui, tout en étant effrayé qu'elle ne s'échappe, car Than Ajahn Maha Buā réprimandait très souvent ses intendants. S'ils avaient des tâches à exécuter à son *kuti*, il disait « Ceci n'est pas correct, cela non plus, où est ta *sati ?* » et ainsi de suite. Imaginez cela ; une telle pression, à l'image d'une cocotte-minute.

Bien sûr, on pense que l'on peut simplement aller chez McNibbāna's et commander l'éveil ; en deux minutes trente on l'obtient et s'il ne vient pas à temps, on le reçoit gratuitement. Premier, deuxième, troisième, quatrième *jhāna*, contemplation et – hop – l'éveil ! En fait, j'aimerais rencontrer une personne qui a atteint l'éveil de cette manière. À ce jour, j'ai seulement rencontré des personnes qui ont frôlé la mort en pratiquant dans la forêt, déployant

un effort intense et constant, s’asseyant toute la nuit durant jusqu’à ce que leur peau ne craque. Than Ajahn Maha Buā déclara que sa peau était littéralement ouverte et en sang – c’est comme cela qu’il s’est entraîné lui-même. Comparé à cela… eh bien, que puis-je dire ? J’ai beaucoup d’estime pour ses enseignements, mais les gens en Occident ne comprennent probablement pas même pourquoi il est nécessaire de traverser de telles épreuves. Après tout, ils peuvent tous atteindre l’éveil assis sur leur sofa à écouter des discours via internet, en buvant du coca et en mangeant une pizza. Si c’est ce que vous pensez, vous êtes au mauvais endroit ici. Ce monastère est l’université de la forêt, et non McNibbāna.

Couper le moteur de l’esprit

le 5 octobre 2007

Vous devez vraiment garder l'esprit calme, parvenir à cet état de calme quand l'esprit s'arrête complètement. Si vous vous trouvez dans une pièce où il y a toujours un moteur qui tourne, vous vous habituez au bruit et vous cessez de l'entendre au bout d'un moment. C'est quand le moteur s'arrête que vous réalisez la différence. Lorsque le moteur de l'esprit s'éteint complètement, ce qui reste est un aperçu de *Nibbāna*. Quand l'esprit cesse toutes ses activités, il est dans un état incroyable et c'est un état dont vous vous souviendrez toute votre vie. On l'appelle *appanā samādhi*, l'état de *samādhi* profond, et il nous procure le plus grand repos. Mais si vous n'employez pas tous vos efforts et votre détermination à garder votre attention sur un point – soit le souffle au bout du nez, soit la répétition mentale du mot *bouddho* – vous ne l'atteindrez pas, je peux vous l'assurer. Mais si vous maintenez votre attention sur un point et que vous êtes résolus à ne pas laisser l'esprit s'écarter du point d'accroche qu'est l'objet de méditation, vous entrerez dans un état de *samādhi* profond.

Atteindre *appanā samādhi* en vaut la peine car il nous donne un aperçu de *Nibbāna* ; Than Ajahn Mahā Bua l'appelle « le *Nibbāna* du petit homme » car il est à la portée de tous à condition d'y investir suffisamment d'effort et de détermination. Ce n'est pas au-delà de nos capacités, alors s'il vous plaît ne pensez pas que cela le soit. Les *kilesa* nous disent ce que l'on peut faire ou ne pas faire mais en réalité, on peut faire tout ce que l'on veut. La *citta* a des capacités qui sont illimitées, mais c'est nous qui limitons les capacités de la *citta*. Comprenez bien cela. On s'attache aux choses que l'on pense connaître, et on ne lâche pas prise, on ne lâche pas prise de notre corps, de nos sensations, souvenirs, pensées ou de notre conscience qui forment les cinq *khandha*. On s'attache à tel point de vue ou à telle opinion, et on s'attache à un passé qui n'est plus et à un futur qui est encore à venir. N'est-ce pas étrange ? On pense que l'on connaît ces choses alors on s'y attache et l'inconnu nous effraie. Voilà pourquoi les *kilesa* ne veulent pas nous laisser atteindre l'état d'*appanā samādhi* ; ils sont effrayés par l'inconnu, mais en réalité, l'inconnu est notre vrai foyer.

On peut traduire *avijjā* par 'absence de savoir' ; c'est le maître du 'vouloir savoir', pourtant il est complètement effrayé par l'inconnu. Il veut savoir, mais il est incapable de savoir en accord avec la vérité. Il veut tout comprendre et rester au milieu de tout ce qu'il sait ou croit qu'il sait. Mais *avijjā* ne peut pas rester dans l'inconnu, et il est effrayé par l'inconnu parce que c'est l'endroit où il disparaît. *Avijjā* disparaît lorsque l'on a *sati* (l'esprit présent ou l'attention) ou si l'on est rassemblé en un seul point, l'objet de méditation. Dès lors, les *kilesa* n'ont aucun pouvoir sur nous. S'il vous plaît comprenez cela clairement ; si l'on est complètement absorbé par un objet, soit l'objet d'investigation, soit l'objet de calme, les *kilesa* n'ont aucun pouvoir sur nous. Mais au moment où l'on réalise que quelque chose détourne notre *citta* de l'objet, on voit le pouvoir des *kilesa*. Donc, la tâche est très simple – restez simplement concentrés sur un objet et mettez-y toute votre détermination. Pensez-y ; pourquoi voulez-vous repenser au passé encore et encore ? On a déjà pensé au passé tellement de fois auparavant, et quel bienfait cela nous a-t-il apporté ? Cela ne dure pas, c'est *anicca*. Tout est *anicca*, tout apparaît et disparaît – les sensations, les pensées, les souvenirs, chacun d'entre eux est *anicca*. La plupart du temps on ne peut même pas contrôler ce qui apparaît et disparaît. Les pensées surgissent comme par enchantement et disparaissent selon leur bon vouloir, comme le font les sensations et même la conscience (*viññāṇa*) elle-même. Les choses apparaissent et disparaissent tout le temps, mais on s'y attache à cause du pouvoir d'*avijjā* qui veut savoir et veut comprendre mais n'en sera jamais capable. La seule chose qui peut réellement comprendre ou savoir est la *citta*, mais on doit d'abord se débarrasser d'*avijjā* avant de pouvoir accéder à cet état de connaissance. On doit tirer le rideau d'*avijjā*, cet épais rideau qui recouvre nos yeux constamment. S'il vous plaît comprenez cela clairement. Il y a quelque chose qui se passe derrière le rideau, mais on ne voit que des ombres, comme si l'on regardait danser des ombres chinoises. À la vue des ombres, on présume de ce qu'il se passe, mais une fois que l'on entrouvre le rideau d'*avijjā*, on peut voir clairement ce qu'il se passe réellement. On n'a plus besoin de présumer ; on voit simplement ce qui est en accord avec la vérité, et ce que l'on voit est complètement différent de ce que l'on pouvait supposer à travers l'épais rideau d'*avijjā*, le rideau de l'ignorance.

Réalisez bien que tout ce qui parvient à vos sens, chaque pensée, chaque opinion et chaque point de vue est faux. Aussi proche de la vérité qu'ils puissent être, ils n'en restent pas moins faux. Alors, laissez-les tomber et restez simplement avec cet unique objet, avec votre vraie *citta* qui le voit et qui le comprend.

Cependant, de par votre expérience, vous vous dites que la pratique de la méditation est très difficile, car des pensées surgissent dans l'esprit telles que : « ceci est important, cela doit être fait ; j'ai raison ; j'ai tort » et ainsi de suite. C'est là que tous les problèmes commencent, mais vous ne devez pas y céder. Si vous ne cédez pas aux souvenirs, si vous ne cédez pas aux pensées, si vous ne cédez pas à vos points de vue et opinions, ils devront disparaître, et ce qui reste est un état d'esprit extrêmement paisible parce que les pensées, les sensations et les souvenirs cessent de vous importuner constamment. La même chose s'applique au corps ; plus on prend de l'âge et plus le corps nous importune, mais l'on ne doit pas non plus céder aux inquiétudes du corps. Une fois que l'on est sur le point d'entrer en *appanā samādhi*, la *citta* ne restera quasiment plus qu'à l'intérieur. Elle se tortillera ici et là à l'intérieur essayant encore de s'échapper, mais si l'on parvient à surmonter cette difficulté, on peut alors entrer en *appanā samādhi*. C'est comme traverser un tunnel qui aboutit à un état extrêmement paisible que l'on n'oubliera jamais. Une fois que vous sortez de cet état, vous dîtes, « Aaaahhhh ». Than Ajahn Mahā Bua la qualifie de 'merveille', une merveille dont on peut tous faire l'expérience lorsque l'on pratique la méditation. C'est la première merveille de la méditation. Il y a quelques autres merveilles – une autre se produit lors de l'investigation de la douleur – mais atteindre *appanā samādhi* est l'une des merveilles que l'on peut expérimenter le plus facilement, et tout le monde peut y parvenir.

Ne laissez pas les *kilesa* vous duper en vous faisant penser que vous ne pouvez pas entrer en *appanā samādhi* parce que vous êtes un occidental ou pour tout autre raison. C'est un point de vue faux. Bien évidemment, vous pouvez entrer en *appanā samādhi* – j'ai pu y parvenir, donc vous aussi, vous le pouvez. Ce n'est pas si difficile, pas aussi difficile que ce que l'on pense. Non seulement cela fait naître un état d'esprit énormément paisible, mais cela procure

également beaucoup d’énergie que l’on peut utiliser pour l’investigation. En supplément, cela nous donne un aperçu de *Nibbāna*, et consolide ainsi notre foi et nous prouve qu’il y a quelque chose au-delà de toutes ces choses que l’on voit, entend, touche, goûte ou sent. C’est une expérience plus incroyable qu’aucune autre au monde. La conviction que l’on acquiert suite à l’expérience de l’état de profond *samādhi* nous aide à traverser toutes les difficultés que l’on rencontre sur la voie spirituelle, que ce soit dans l’investigation, ou dans l’élimination des *kilesa*. La foi ou la conviction que l’on obtient, même si l’expérience ne se produit seulement qu’une fois, peut être le moteur qui nous tire au travers de tous les problèmes qui apparaissent lors de notre pratique de la méditation. On se souvient de l’expérience d’être absolument calme lorsque le moteur de l’esprit était complètement éteint sans même le moindre bruit, et l’on n’oublie jamais cela. Mais pour atteindre cet état, on doit résister aux pouvoirs des *kilesa*, les soldats d’*avijjā*, qui amènent des pensées de désir ou de colère, ou des souvenirs divers et variés, ou des pensées à propos du futur. On doit résister à de telles pensées, ne pas se laisser aller à penser ; quand les pensées apparaissent, on doit les laisser simplement passer ; on les salue et on revient sur l’objet, on les salue et on revient sur l’objet de méditation, encore et encore. Ne laissez pas ces pensées obséder votre cœur (*citta*), n’y restez pas dessus ou ne vous demandez pas pourquoi cette pensée en particulier est apparue – vous pouvez penser à cela pendant votre vie entière et ne jamais trouver la réponse. Les pensées et les souvenirs apparaissent et disparaissent, simplement ; soyez juste attentifs au fait que c’est leur nature (*anicca*).

La mémoire, les sensations et le corps sont également ‘non-soi’ ; ainsi que le Vénérable Bouddha l’a souligné dans l’enseignement d’*anattā*, « ces choses ne sont pas ‘moi’, elles ne m’appartiennent pas, elles ne sont pas ‘moi-même’. » Et parce que l’on s’attache à ces choses et que l’on pense qu’elles sont ‘moi’ ou ‘miennes’, *dukkha* apparaît. Elle apparaît également quand on veut se débarrasser de certaines choses, s’attachant à elles d’une manière négative, ne voulant pas qu’elles soient ‘moi’ ou ‘miennes’. Par exemple, si la colère apparaît, on ne veut pas qu’elle soit ‘moi’ ou ‘mien’ mais on continue pourtant de s’y attacher ; ceci est une mauvaise

compréhension, laissez-la juste passer. Reconnaissant que le désir ou la colère ne sont pas ‘moi’ ou ‘miens’, on les laisse passer, sans les suivre, et sans les repousser. Comprenez cela clairement ; si vous encouragez une pensée de haine ou une forme de réticence, cela va devenir un gros problème. Tout comme une avalanche est déclenchée par la chute de la première pierre ou de la première boule de neige, ainsi la première pensée de haine ou d’aversion peut, si elle est encouragée, devenir une avalanche d’émotions qui nous détruit. On doit être très attentif au processus qui mène jusqu’à l’avalanche, et être attentif au fait que l’avalanche peut être arrêtée dès le tout début, si l’on doit prévenir le développement d’un raz-de-marée d’émotions que l’on ne peut pas gérer. Le moyen de stopper l’avalanche dès le début, est de reconnaître que la première pensée – la pensée initiale – n’est pas ‘moi’, ne m’appartient pas et n’est pas ‘moi-même’, et qu’une fois apparue elle doit disparaître. N’y succombez pas, et ne vous y attachez pas que ce soit en l’aimant ou en ne l’aimant pas. C’est cela qui nous libère de *dukkha*. S’il vous plaît comprenez cela clairement et comprenez-le dans votre cœur. Je sais que cette pratique est difficile, mais il nous faut bien employer un certain degré d’effort et de détermination pour parvenir à repousser toutes les pensées.

Imaginez que vous êtes un agent de sécurité dans une galerie d’art, et que votre tâche est de surveiller qui rentre et sort par la porte d’entrée. Vous ne suivez pas les gens qui rentrent et les gens qui sortent. De la même manière, dans la pratique vous ne suivez pas les choses qui apparaissent dans la *citta* ni ne vous y accrochez. Votre tâche est juste de reconnaître qu’une pensée est apparue et qu’une pensée s’en est allée, que *vedanā* est apparue et que *vedanā* s’en est allée, et ainsi de suite. C’est le métier de l’agent de sécurité ; il n’est pas payé pour suivre telle ou telle personne sinon il manquerait toutes les autres personnes entrant dans la galerie. Son métier est juste de rester à la porte, et de prendre note de qui entre et qui sort. Donc, dans la pratique, quoi que ce soit qui apparaît et disparaît, soyez juste là, soyez-en juste conscients, et restez avec l’objet de méditation, comme le mot *bouddho*. S’il devient ennuyeux, vous pouvez utiliser une petite astuce – soyez-en intéressé. Pensez à quelque chose en quoi vous avez été intéressé auparavant et mettez cet intérêt dans l’objet de méditation. Cela importe peu de savoir de quel intérêt il

s'agissait. Les gens qui sont fondus d'escalade en montagne ou de course automobile deviennent complètement absorbés à cause du danger qui guette à chaque instant, mais lorsque l'on en vient à s'asseoir sur notre coussin de méditation ou que l'on pratique la méditation en marchant il n'y a aucun danger, alors on devient complaisant et moins attentif à la tâche. Donc devenez attentifs. Ressentez que vous voulez comprendre l'objet de méditation, tel que le mot *bouddho*, ne le répétez pas mécaniquement mais essayez de réellement comprendre ses qualités, comment il change d'instant en instant. Similairement avec la respiration : on a besoin de comprendre sa qualité, comment le souffle change d'instant en instant. On n'est pas intéressé de savoir si on a pratiqué pendant cinq ou dix minutes, on est juste intéressé par ce moment précis, juste ce *bouddho* ou juste cette inspiration. On a besoin d'être là dans le présent, avec toute notre attention sur cet objet. Après cela, la connaissance de la *citta* va connaître la qualité du *bouddho* ou du souffle, et nous n'aurons plus à penser à la qualité de l'objet. Nous devons juste être attentifs et la connaissance apparaîtra. Comprenez bien cela. Atteignez cette étape. Ne succombez pas aux pensées.

Une fois que vous êtes restés au monastère pendant un certain temps, ne vous préoccupez pas de ce que les autres font. Laissez-les faire ce qu'ils ont à faire, et vous, faîtes ce que vous avez à faire ; ne soyez pas perturbés par les autres mais vivez plutôt comme si vous viviez seul. Vous ne pouvez pas accuser les arbres ou les animaux d'être responsables de votre propre insatisfaction, vous ne pouvez vous en prendre qu'à vous-même. Tout ce dont vous devez vous occuper est déjà en vous. Si ce n'était pas le cas, on serait perdu et le Vénérable Bouddha n'aurait jamais été capable de montrer la voie menant à la cessation de *dukkha*. Donc, prenons le contrôle de nous-même, pas dans le sens de contrôler la respiration ou le mot *bouddho*, mais en prenant le contrôle des *kilesa*, de les stopper lorsqu'ils veulent perturber notre cœur. Une personne qui possède un appartement a le contrôle sur qui rentre à l'intérieur ; il peut fermer ou ouvrir la porte, et c'est ce genre de contrôle dont je parle. Cependant, une fois que quelqu'un est à l'intérieur, on ne peut pas contrôler comment elle se comporte. Dans le monde on ne peut pas contrôler les autres personnes ou les situations, et on ne peut pas

contrôler son environnement ; l'environnement est simplement tel qu'il est et les autres personnes sont simplement telles qu'elles sont. Par contre on peut se charger de ce qu'il se passe à l'intérieur de nous.

Vous avez besoin de comprendre cela. Tandis que vous vivez dans ce monastère, vos pensées ne devraient pas être concernées par ce que les autres font, ou comment ils se comportent. Lorsque Than Ajahn Mahā Bua recevait des plaintes d'un bhikkhu au sujet du mauvais comportement d'un autre bhikkhu, soit il expulsait seulement le bhikkhu venu se plaindre – si la faute de l'autre bhikkhu n'était pas grave –, soit il expulsait les deux – si la faute de l'autre bhikkhu était vraiment grave. Parce qu'il ne voulait pas nous voir nous plaindre des autres, ou des situations, mais plutôt voir nous occuper des situations qui apparaissaient dans notre propre *citta*, sans chercher de boucs émissaires. On a passé notre vie à accuser les autres d'être à l'origine de nos émotions négatives, mais maintenant cela doit cesser. On ne devrait pas trouver de boucs émissaires à nos sensations déplaisantes, ni trouver de cibles pour nos sensations plaisantes. Sinon on ne sera pas en mesure de rester avec la sensation elle-même – de voir son apparition et sa disparition, car lorsqu'une sensation agréable ou plaisante apparaît, on se demande immédiatement comment on l'a obtenue, comment on peut la prolonger et comment on peut l'obtenir à nouveau dans le futur. Pareillement, lorsqu'une sensation désagréable apparaît on cherche immédiatement un bouc émissaire, comme quelqu'un qui nous a regardés de travers, ou le mauvais temps, ou la qualité de la nourriture. On cherche en général à savoir pourquoi les sensations, agréables ou désagréables, sont apparues, mais on devrait plutôt accepter simplement qu'elles apparaissent et disparaissent. C'est la première étape. Avant de commencer notre investigation, on doit accepter, accepter les bonnes choses en nous et aussi les mauvaises. Cela ne signifie pas que nous allons continuer à faire le mal et négliger le bien, mais simplement que nous devons accepter que le bien et le mal font tous deux partie du champ d'action de notre cœur (*citta*). On doit faire un inventaire de ce qui se trouve dans notre cœur, sinon comment pourrait-on savoir ce qui s'y trouve et ce que l'on jette ? C'est comme un commerçant qui a des marchandises puantes et pourrissantes mais est incapable de

différencier celles qui sentent mauvais parce qu'il n'a pas fait d'inventaire de son stock. Au lieu de cela, il accuse ses voisins pour l'odeur infâme qui provient de sa propre marchandise. On a besoin de faire l'inventaire de ce qu'il y a dans notre cœur : accepter les bonnes choses, continuer à faire le bien et à en faire de plus en plus, et accepter les mauvaises choses, en prenant la résolution de ne plus les faire à nouveau. Voilà comment on peut petit à petit changer nos manières de nous comporter afin de devenir de plus en plus satisfait et heureux. Si on commence à le faire dès maintenant, on peut expérimenter une meilleure vie d'ici quelques années, et bien sûr, une meilleure renaissance dans le futur.

Cependant, simplement faire cela n'éradiquera pas les causes sous-jacentes de notre avidité, haine et illusion – cela les réduira seulement un peu. Si nous voulons nous débarrasser de nos états d'esprit néfastes, nous devons emprunter l'octuple chemin qui consiste en trois piliers : *sīla*, *samādhi* et *paññā*. Pour les laïcs, *sīla* signifie respecter les cinq préceptes, et pour les moines cela signifie respecter les deux-cent-vingt-sept règles monastiques. *Samādhi* est la capacité à se concentrer sur un objet, et de rester avec cet objet sans avoir la *citta* qui court dans tous les sens et saute comme un singe de branche en branche afin d'attraper telle ou telle banane. *Samādhi* apporte aussi du repos. Les gens qui travaillent beaucoup ont besoin de sommeil dans la soirée et mettent leurs corps au repos, de la même manière on doit être capable de mettre notre esprit au repos. Vous reposez votre corps chaque jour mais quand avez-vous déjà reposé votre *citta* ? Quand était-ce la dernière fois où vous êtes entré en profond *samādhi* ou au moins *upacāra samādhi*, là où la *citta* est reposée et à l'abri des choses extérieures ? On a besoin de la capacité à se concentrer pour obtenir un tel repos. *Paññā* est l'investigation, et c'est seulement au travers de l'investigation que nous pouvons couper les racines de l'arbre de vie, l'arbre des renaissances. Ce type d'investigation n'essaie pas d'aboutir à des conclusions. Il mène plutôt à la vision pénétrante, qui prend place dans le cœur, dans la connaissance de la *citta* qui est son état réel, pas dans les pensées. Une fois que l'on est dans un moment paisible, nous allons dans cette connaissance de la *citta* et commençons l'investigation. On investigue les choses encore et encore, et encore. Quand on vient au

monastère pour la première fois, on commence avec l'investigation du corps. On démantèle le corps, de la tête aux pieds, de l'extérieur à l'intérieur. On le réduit en pièces et en petits morceaux, minutieusement ou grossièrement, pour voir et comprendre la nature du corps. Aussi longtemps que le cœur n'a pas compris la nature du corps, il ne lâchera pas prise. Le cœur est la seule chose qui peut lâcher prise, pas notre esprit.

Il est possible, en contrôlant notre esprit, de lâcher prise de choses néfastes et de développer un état d'esprit sain. Ce type de 'lâcher-prise' peut être comparé à la coupe des feuilles d'un arbre. Si c'est un grand arbre avec beaucoup de feuilles, on ne peut voir ce qui se trouve en dessous du feuillage, mais lorsque l'on coupe les feuilles, le tronc et les branches se dévoilent clairement. Le contrôle de l'esprit est une manière de tailler et d'enlever les feuilles. Pourtant, les feuilles de l'arbre vont repousser encore et encore, donc on va devoir les retailler encore et encore. J'espère que vous pouvez voir que ces efforts sont inutiles dans l'absolu, car la capacité de régénération de l'arbre demeure inchangée. Similairement, les causes sous-jacentes de la nature néfaste de notre cœur demeurent inchangées par le contrôle de l'esprit, par le seul 'lâcher-prise'. La pratique de ne pas suivre nos désirs équivaut à couper les feuilles. Les feuilles doivent être coupées, mais c'est tout ce que nous accomplirons jusqu'à ce que l'on pratique l'investigation. Une fois qu'il n'y a plus de feuilles, l'investigation nous permet de voir les branches qui donnent naissance aux nouvelles feuilles. Dès lors le cœur peut couper les branches une par une jusqu'à ce que tout l'arbre de la renaissance soit déraciné.

On peut penser à lâcher prise, lâcher prise de notre avidité et de notre haine pour le reste de nos vies, mais cela ne changera rien ; l'avidité et la haine résideront toujours dans nos cœurs. C'est seulement si l'on comprend la nature du pot de terre qui nourrit la plante de l'avidité et de la haine que l'on peut le détruire. Lorsque le pot de la plante est complètement détruit, l'avidité et la haine ne peuvent plus pousser. Et ce pot n'est autre que le corps. Le corps doit être complètement compris, décomposé en ses morceaux et en ses pièces, jusqu'aux quatre éléments, encore et encore. Une fois que l'on

a vraiment vu clairement avec notre vision intérieure, avec notre *citta*, la compréhension apparaîtra. Ensuite, le *citta* connaîtra le danger du corps et lâchera prise d’elle-même. On n’aura pas à lui dire de lâcher prise ; une fois que la *citta* comprend la réelle nature du corps ou des sensations elle lâchera prise immédiatement, comme un enfant qui, touchant le feu, en retire immédiatement sa main.

De jour comme de nuit, d’instant en instant, on touche le feu, et c’est pourquoi on a tant de *dukkha*. Donc, en premier lieu, on doit développer la concentration. L’investigation ne vaut pas grand-chose si l’esprit ne peut pas se concentrer sur un objet. Vous avez besoin d’être capable de rester sur un objet pendant au moins dix ou quinze minutes, sans quoi votre investigation se changera en *saññā* (mémoire et associations) et *saṅkhāra* (les pensées). Si *saññā* et *saṅkhāra* pouvaient nous aider à atteindre la cessation de *dukkha*, nous n’aurions pas à venir dans ce monastère et n’aurions pas besoin de traverser toutes les difficultés de la pratique maintenant. On doit comprendre que la solution n’est pas à découvrir dans nos souvenirs et dans nos pensées. La solution est de rendre notre cœur vide et de voir les choses telles qu’elles sont. On ne peut pas forcer le cœur à lâcher prise, le cœur lâche prise de lui-même !

Comment pratiquer la contemplation du corps

le 14 février 2016

Le mot *bouddho* que nous utilisons comme objet de méditation préliminaire (*parikamma*) nous sert à nous rappeler le Vénérable Bouddha. Nous devrions lui être reconnaissant d'avoir enduré un entraînement incroyablement long afin d'atteindre l'éveil, et de nous avoir révélé le Dhamma il y a 2500 ans de cela. Sans lui, nous n'aurions aucune idée du *kamma*, la loi de cause à effet qui dit que toute action intentionnelle par le corps, la parole ou la pensée aura des conséquences dans nos vies futures. Nous n'aurions aucune idée du fait que nous sommes coincés dans un cycle sans fin de naissances et de morts. Nous ne saurions pas non plus qu'il y a trente et un plans d'existence peuplés par des êtres qui y gravitent vie après vie, ou encore qu'il y a cinq préceptes (*sīla)* qui, si on les respecte, nous empêchent de tomber dans les enfers et les autres plans d'existence inférieurs. On devrait être réellement reconnaissant envers l'Illustre Bouddha, pas seulement parce que ses enseignements existent encore, mais parce qu'ils sont toujours vivants. Quand je dis vivant, je veux dire que les enseignements ne sont pas seulement posés sur du papier dans des manuscrits oubliés, mais qu'ils sont toujours pratiqués. Aujourd'hui, ils produisent toujours les résultats promis par le Vénérable Bouddha, nommément, les réalisations des quatre types d'êtres nobles (*Ariya-puggala*) – *Sotāpanna*, *Sakadāgāmī*, *Anāgāmī* et *Arahant*. Dans la tradition thaïe de la forêt, on trouve encore aujourd'hui de tels êtres nobles, et cela démontre que l'enseignement du Vénérable Bouddha est toujours vivant. On devrait être reconnaissant de pouvoir rencontrer un enseignement qui demeure vivant, nous enseigne les quatre Nobles Vérités et nous montre la voie de la libération de *dukkha* (insatisfaction ou souffrance).

La première Noble Vérité est la vérité de *dukkha*, qui existe dans tous les plans d'existence ; dans les plans les plus hauts il y a moins de *dukkha* et dans les plans les plus bas il y a plus de *dukkha* voire exclusivement *dukkha*. La seconde Noble Vérité concerne l'origine de *dukkha* ; tous nos désirs causent *dukkha*, le désir d'être ou de ne pas être, le désir de devenir ou de ne pas devenir, et ainsi de suite.

La troisième Noble Vérité affirme que *dukkha* peut cesser, et la quatrième Noble Vérité est la voie de la pratique qui mène à la cessation de *dukkha*. C'est la voie de la pratique que nous suivons dans ce monastère, et elle consiste en trois piliers ; *sīla* (moralité ou vertu), *samādhi* (concentration et attention) et *paññā* (sagesse via l'investigation). Ainsi nous devrions être reconnaissants d'avoir rencontré l'enseignement vivant du Vénérable Bouddha qui nous montre la vérité, la vérité au sujet de notre existence, et qui nous permet de rencontrer, ici en Thaïlande, des représentants de cet enseignement qui sont devenus des êtres nobles, que ce soit *Sotāpanna*, *Sakadāgāmī*, *Anāgāmī* ou *Arahant*.

Le Vénérable Bouddha nous a enseigné qu'il y a dix entraves qui nous lient au monde de la naissance et de la mort[1]. Si l'on supprime les trois premières entraves, on atteint l'état de *Sotāpanna*, le premier des quatre stades de l'éveil. La première entrave concerne la 'vue juste', et le besoin de dépasser le doute ou l'incertitude, particulièrement concernant les enseignements. Par exemple, nous devons être clairs sur le fait que le paradis et l'enfer existent, et qu'il y a des êtres dans ces plans et dans les autres. Cela diffère de l'idée qui prévaut aujourd'hui, disant que le paradis et l'enfer existent seulement sur terre. On doit accepter que ces plans existent réellement ; il existe à peu près vingt-cinq plans différents de paradis et vingt-cinq catégories d'enfers. Croire que nous n'avons qu'une existence et que la mort est la fin de tout – c'est une vision erronée, une 'vue fausse'. Le Vénérable Bouddha nous a enseigné que si nous ne prenons pas la décision de mettre un terme au cercle vicieux des renaissances, nous aurons à traverser une vie après la suivante, encore et encore. Il enseigna également que le *kamma* existe, que nos pensées, paroles et actions ont des conséquences et que l'on en récolte les fruits, en bien comme en mal. Si vous ne croyez pas en l'existence d'autres plans et ou de celle du *kamma*, si vous ne faites pas confiance en ces enseignements, vous resterez liés au cycle sans fin des naissances et des morts.

1 La liste des dix entraves (*saṁyojana*) est donnée en annexe. Pour une explication détaillée, lire "The supreme attainments", un discours donné par Than Ajahn Mahā Bua dans le livre "A life of inner quality" (anglais) disponible sur le site internet de Luangta Mahā Bua (*www.luangta.eu*).

La seconde entrave concerne la moralité et le fait d'être inconstant dans le respect des cinq préceptes : les respecter, les transgresser, puis les respecter pendant quelque temps puis les transgresser encore, ou même les abandonner complètement. Cette entrave aussi nous attache, et pour la supprimer, nous devons nous résoudre à respecter les cinq préceptes à partir de maintenant, et à les respecter pour le restant de nos jours. Une fois que l'on a pris cette décision, cette entrave n'interfère pas avec notre pratique.

La dernière des trois premières entraves est la croyance que ce corps est 'moi' et 'mien' – et c'est l'entrave qui pose le plus de problèmes. Pour supprimer cette entrave, on doit analyser l'objet auquel on est le plus attaché, c'est-à-dire, le corps. Comme je l'ai dit auparavant, la cause de *dukkha* est le 'vouloir' ; vouloir être ou vouloir ne pas être, donc vouloir ou ne pas vouloir un corps est aussi *dukkha* et s'inclut dans cette entrave. Nous devons analyser la nature du corps et comprendre que ce n'est rien de plus qu'un robot biologique dans lequel nous habitons. On le conduit, on le fait bouger, et on lui fait faire des choses, mais cela n'a rien à voir avec la *citta* qui siège à l'intérieur. La *citta* dit au corps de bouger, d'ouvrir et de fermer les yeux, de dormir, manger et boire. Sans la *citta* il n'y aurait aucun mouvement. L'attachement au corps est l'une des entraves les plus difficiles dont on doit s'occuper. Pour surmonter cela, le Vénérable Bouddha a enseigné la pratique d'*asubha* – voir la nature répugnante du corps. Cela ne signifie pas que nous devions *rendre* le corps répugnant comme certaines personnes le pensent, mais plutôt que l'on doit *voir* sa nature répugnante. Le corps est la plus grande entrave dans notre pratique, en particulier pour les occidentaux. Lorsqu'ils viennent au monastère, toutes leurs questions et leurs problèmes sont relatifs au corps, que ce soit la méditation assise ou en marchant, être fatigué, avoir faim, avoir chaud ou froid – ce sont tous des problèmes relatifs au corps, des problèmes qui commencent avec le corps. Ils disent : « Je ne peux rester assis assez longtemps » ou « Je ne peux pas marcher assez longtemps », mais cela n'a rien à voir avec la *citta* qui siège à l'intérieur du corps. L'attachement au corps est réellement un problème majeur pour les gens. Bien sûr, cet attachement peut aussi se produire dans un sens négatif ; certaines personnes détestent vraiment leurs corps, mais cela

ne supprime pas l'entrave, car haïr le corps est autant une entrave que l'aimer. Par exemple, les personnes âgées ont tendance à détester leur corps, car il ne fonctionne plus aussi bien que par le passé, mais elles seraient tout de même heureuses d'avoir un corps plus jeune qui puisse faire tout ce dont elles ont envie. Se libérer de cette entrave est seulement possible par l'investigation du corps comme le Vénérable Bouddha l'a conseillé, en se posant la question, « Qu'est-ce que le corps ? », et en le voyant comme étant répugnant et se détériorant. On doit l'observer. Qu'est-ce que le corps ? Est-ce de la terre, de l'air, de l'eau, du feu ? Ces quatre éléments composent le corps, et pour comprendre sa vraie nature on doit analyser le corps sous toutes ses formes, et sous tous ses aspects.

La pratique de l'investigation du corps continue durant les trois premières étapes de l'éveil. Les résultats de cette pratique nous permettent d'atteindre la première étape de l'éveil, *Sotāpanna*, lorsque l'entrave de la vue incorrecte concernant l'identité – la vue que ce corps est 'moi' ou 'mien' – est supprimée. La seconde étape de l'éveil est *Sakadāgāmī* (celui qui ne revient qu'une seule fois). Pour l'atteindre, l'investigation du corps est nécessaire afin de comprendre que le corps est le pot dans lequel la plante de l'avidité et de la haine prend racine, et ainsi pouvoir détruire l'illusion du corps. Si quelqu'un parvient à détruire l'avidité et la haine à cinquante pour cent, il atteint l'étape de *Sakadāgāmī*. Seul l'*Anāgāmī* (celui qui ne revient pas) a fini la tâche de l'investigation du corps parce qu'il a complètement détruit l'illusion du corps et a détruit l'avidité et la haine. L'*Anāgāmī* a détruit le pot dans lequel l'avidité et la haine prennent racine ; il a vu la nature du corps telle qu'il est. Il a vu chaque partie du corps décomposée en quatre éléments – terre, air, eau, feu ; il a vu ceci comme étant répugnant et comme étant 'non-soi'. Il a compris à la fois la nature du corps et la nature de l'avidité et de la haine qui sont enracinées dans le corps, puisque l'avidité et la haine *sont* des attachements au corps, que ce soit sous forme de désir (avidité) ou d'aversion (haine).

La majeure partie du travail que l'on entreprend afin de développer la sagesse sur la voie spirituelle porte sur l'investigation du corps. On doit le faire méticuleusement, année après année, encore

et encore, jusqu'à ce que l'on sache que l'on a fini la tâche et que l'on a atteint l'étape d'*Anāgāmī*. L'*Anāgāmī* cependant, a toujours cinq autres entraves à surmonter, et doit encore terminer son travail, qui implique l'investigation des quatre *nāma khandha* ('sensation' mentale, mémoire et associations, pensée et conscience). Il a terminé l'investigation du premier des cinq *khandha*, le corps (*rūpa*) ainsi que les sensations physiques, mais il lui reste à analyser les quatre groupes restants, et il le fait de la même manière que lorsqu'il a analysé le corps, en voyant comment ils fonctionnent et en les connaissant pour ce qu'ils sont réellement.

L'investigation du corps constitue une grande partie de la pratique, bien que ce soit quelque chose que l'on n'aime pas faire. Le corps est le jouet favori des *kilesa*, et ils savent que si on le 'pénètre' et le voit pour ce qu'il est réellement, on ne reviendra plus jamais – ni dans les paradis, ni dans le monde des êtres humains, ni dans les enfers. Donc les *kilesa* vont rendre cela très difficile de 'pénétrer', et c'est pourquoi nous devons investir tous nos efforts et notre détermination dans la pratique. On a également besoin de développer *sati* (l'attention) – c'est l'une des choses les plus importantes. *Sati* est comme une lumière qui regarde à l'intérieur du corps et le voit tel qu'il est. On sait tous que lorsque l'on ouvre un corps, on n'aime pas ce que l'on voit. C'est une réponse naturelle, donc nous n'avons pas à nous enseigner à nous-mêmes que le corps est répugnant, la sensation surgit toute seule. En fait, on n'a même pas à ouvrir le corps ; on a juste à regarder ce qui en sort. On apprécie, aime ou on trouve beau tout ce que l'on peut y mettre dedans, mais on est dégoûté par tout ce qui en sort. Cela nous semble naturel et est en accord avec nos vues. On n'apprécie pas de voir les excréments sortir, mais on aime y enfourner la nourriture, et on n'apprécie pas l'urine qui sort, mais on aime prendre des boissons. On n'apprécie pas la transpiration, la saleté qui suinte des pores de notre peau, parce que cela sent mauvais. La saleté ne provient pas de l'extérieur, elle vient de l'intérieur – la graisse, les odeurs et le fumet nauséabond d'un pet provenant de nos intestins. Est-ce que l'on aime ces choses ? Non. Et pourquoi non ? Parce que cela détruit l'idée que le corps est quelque chose de beau, de parfait et de désirable.

Tout ce que l'on fait avec ce corps c'est le nourrir, le loger, l'habiller et en prendre soin lorsqu'il tombe malade. Notre vie entière est construite autour de ce corps. Lorsqu'on regarde notre vie en arrière au fur et à mesure que le corps a grandi et s'est développé, on observe que l'on a dû l'entraîner, le mettre à l'aise, et développer son intelligence afin qu'il nous soit utile. Après seize ou dix-huit années, une fois l'éducation du corps achevée, on considère que l'on est adulte et indépendant de nos parents. Alors, on commence à travailler pour gagner de l'argent qui va servir à nourrir le corps, le loger, l'habiller et prendre soin de sa santé. Lorsqu'on regarde la vie des personnes ordinaires, c'est tout ce qu'elles font. Combien de temps une personne ordinaire utilise-t-elle son corps pour son plaisir ? Très peu. Elle travaille huit heures, rentre à la maison, nourrit le corps, le repose, regarde la télévision et va se coucher, se réveillant le matin suivant pour faire exactement la même chose. Elle va travailler, jour après jour, et pourquoi ? Pour loger son corps, l'habiller, le nourrir, et prendre soin de sa santé. Quand on regarde bien les vingt-quatre heures d'une journée normale, combien de temps passons-nous en réalité à ne *pas* penser au corps, à le nourrir, le loger et l'habiller ? Très peu. Même pendant les week-ends, on doit toujours nourrir et reposer le corps, et on doit toujours en prendre soin. Certaines personnes font de l'exercice, entraînent leurs corps en courant, en faisant du vélo ou de l'escalade. Tout cela pour le corps, donc imaginez combien pratiquer l'investigation du corps est une tâche difficile, afin de l'analyser et de supprimer l'attachement que l'on a envers lui. Pensez-y ; trois étapes vers l'éveil sont nécessaires pour se débarrasser de l'attachement que l'on a pour le corps, et chaque étape est une étape majeure. L'étape vers *Sotāpanna* est probablement l'une des plus grandes – la suppression de l'identification au corps.

Le Vénérable Bouddha nous a donné une analogie pour nous aider à nous défaire de l'attachement au corps – l'exemple du char. On peut le décomposer et placer les morceaux et pièces côte à côte, les roues, les planches, les écrous, les boulons, et se demander : « Où est le char ? » Quand on regarde les pièces détachées, on ne peut pas voir un char, mais lorsqu'on les assemble entre elles à nouveau, le char réapparaît soudainement. On peut faire le même exercice avec le corps, en désassemblant mentalement les parties qui le constituent.

Commencez par les mains : on peut couper la main gauche, voir de quoi elle est faite, et la placer devant nous. Puis on prend l'autre main, on la coupe, on regarde les os, la chair, les tendons, la peau et les vaisseaux sanguins, et on la place devant nous. Désormais, il y a deux mains devant nous, et l'on est capable de les visualiser clairement. Les ayant coupées, elles ne sont plus nos mains, mais de simples parties d'un corps. Puis, de la même manière, on coupe l'avant-bras droit, on le met devant nous et on le regarde, faisant de même avec l'avant-bras gauche. Maintenant, on peut visualiser deux mains et deux avant-bras. On fait la même chose avec le bras droit et le bras gauche et on les place devant nous, et puis on poursuit avec le pied gauche et le pied droit. Tandis que l'on enlève chaque membre, on les examine, on voit les os, les vaisseaux, la peau, la chair, et les tendons. Dès qu'un membre est placé devant nous, il cesse d'être 'moi' ou 'mien', parce que quelque chose demeure, assis là, en train d'observer les membres. On continue de faire cela avec d'autres parties du corps, les découpant tranche par tranche, morceaux après morceaux, et les plaçant devant nous. Lorsqu'elles sont devant nous, elles ne sont plus à l'endroit où nous sommes assis, mais on a toujours cette sensation que le corps est 'moi' ou 'mien'. Donc on continue à faire cela jusqu'à ce que la tête soit la dernière partie que l'on va placer devant nous. On la place avec le visage et les yeux vers nous afin de la voir clairement. Soudain, toutes les parties du corps sont devant nous, et l'on se trouve en train de regarder tout ce corps désassemblé. Vous pouvez pratiquer ainsi avec les plus grandes et plus grossières des parties du corps tel que je viens de le décrire, ou vous pouvez le faire de manière plus détaillée. Aussi, vous pouvez placer les membres en ordre devant vous ou bien les mettre en tas. Mais quelle que soit la partie ou le membre que vous désassembliez et mettiez devant vous, il est important que vous le voyiez là, que vous le voyiez réellement là, devant vous. Lorsque vous pratiquez cela souvent, tôt ou tard viendra le moment où soudainement le 'je', la *citta*, se séparera du corps. Cette vision pénétrante, cette soudaine réalisation, résultant de la contemplation du corps de cette manière, est tout ce dont vous avez besoin pour supprimer l'identification du 'soi' avec le corps.

C'est juste l'une des méthodes permettant de pratiquer la contemplation du corps, et j'ai décrit cette méthode car le Vénérable Bouddha a fourni l'analogie entre le corps et le char qui peut être désassemblé en plusieurs parties le constituant. Où est le char lorsqu'il est désassemblé et où est le corps lorsque tous ses membres et parties sont déposés devant vous ? Mais s'il vous plaît, comprenez que vous devez faire en sorte que l'expérience soit *réelle* – voyez réellement les parties du corps en face de vous et ressentez réellement qu'elles ne font plus partie de votre corps dès que vous les avez enlevées. À la fin vous verrez seulement une chose – la *citta* assise là en train de regarder les parties du corps. Et si vous faites cela assez souvent, l'illusion, l'identification du 'soi' avec le corps, se brisera. Par la suite, si vous êtes libres des deux autres entraves, cette entrave – la croyance que ce corps est 'moi' ou 'mien' – sera détruite.

Bien sûr, vous pouvez aussi pratiquer *asubha* et voir la nature répugnante du corps. Par exemple, quand vous fermez les yeux, vous pouvez vous visualiser en train de vous regarder dans le miroir et d'enlever la peau pour voir à quoi cela ressemble en dessous. Mais vous devez faire en sorte que ce soit réel, pas l'imaginer vaguement. Vous devez le ressentir, comme si vous preniez un couteau aiguisé et que vous faisiez une incision sur votre visage de haut en bas, et que vous tiriez sur la peau tout doucement pour la retirer. Que voyez-vous ? Tirez dessus encore plus. Que voyez-vous ? Un carnage. Tirez dessus encore plus et encore plus jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de peau du tout, et regardez dans le miroir. Bien entendu, cela fait mal – un frisson parcourt votre moelle épinière tandis que vous abaissez la lame, et vous voyez des gouttes de sang en tomber. Vous avez besoin de ressentir que c'est réel ; tout ce que vous avez besoin de faire est de ressentir que c'est réel. Lorsque vous retirez la peau, vous voyez ce qui se trouve en dessous. Vous pouvez retirer vos globes oculaires, vous pouvez enlever votre nez, enlever vos lèvres, enlever la chair et arriver jusqu'au squelette. Vous avez tous vu des squelettes donc vous savez à quoi ils ressemblent. Vous pouvez enlever la peau en partant de la tête, en arrivant aux épaules, et en descendant lentement le long du corps, vous pouvez enlever chaque organe l'un après l'autre. Lorsque vous avez enlevé la peau, regardez-la de plus près – à l'intérieur et à l'extérieur. Elle a des poils sur l'extérieur, en

particulier les cheveux sur la tête, elle a des pores et à l'intérieur il y a de la matière graisseuse jaune. La peau est la pellicule qui nous protège de la vision répugnante de ce qu'est le corps ; c'est la peau qui produit la forme que l'on désire. Habituellement, on voit le corps comme quelque chose de joli – les cheveux sur la tête, les poils sur le corps, les dents, les ongles et la peau. Ces choses nous font penser qu'il y a quelque chose de beau et de désirable, mais au moment où l'on sectionne la peau on voit qu'il n'y a absolument rien de désirable. Si l'on 'épluche' la peau de nos amis ou de nos partenaires amoureux, nous n'aurons aucune envie de leur faire un câlin puisque tout ce que l'on voit est un amas sanguinolent de matière graisseuse jaune pendante, de chair, de tendons et d'un tas de matières poreuses à l'intérieur. Voudriez-vous vraiment faire un câlin à quelqu'un ressemblant à cela ? Vous sentiriez-vous de l'embrasser ? Rêveriez-vous d'avoir une relation sexuelle avec quelqu'un sans peau ? Au moment où vous voyez la nature répugnante du corps sans sa peau, les pensées de désir disparaissent. Les *kilesa* ont besoin de peindre des images pleines de peaux désirables et de formes magnifiques ; voilà ce qu'ils veulent, mais au moment où on montre aux *kilesa* la nature répugnante du corps – pouah ! Tout à coup ils deviennent dégoûtés. Les *kilesa* qui deviennent excités sont les mêmes que les *kilesa* qui deviennent dégoûtés, et c'est pourquoi l'on pratique l'investigation du corps, c'est pourquoi nous devons détruire l'illusion que le corps est quelque chose de magnifique. Bien entendu, si l'on continue à pratiquer ainsi, on va agacer les *kilesa*, et ils vont riposter. À partir du moment où l'on pratique la contemplation du corps correctement, ils vont commencer à réagir. Premièrement, de légères irritations apparaissent – on devient agacé par des choses qui ne nous perturbaient pas avant. Cela démontre que la pratique est sur la bonne voie, car on doit réellement énerver les *kilesa* si l'on veut détruire leur attachement au corps.

En poursuivant l'investigation du corps, on peut enlever la peau, peler la chair, retirer les tendons et les muscles, scier les côtes, extraire les poumons visqueux et les sentir, extraire le cœur et le toucher, et faire pareil avec les reins, puis observer l'estomac à qui l'on vient de donner quelque chose de délicieux à digérer ; ouvrir l'estomac, regarder à l'intérieur, et voir ce qui est arrivé à la

nourriture – la sentir, la toucher, plonger ses doigts pleinement dedans. Rappelez-vous s'il vous plaît, que le but de cette pratique n'est pas de rendre le corps répugnant ; le dégoût apparaît de lui-même. Au moment où l'on voit la réalité du corps, des sensations de dégoût apparaissent automatiquement dans le cœur (*citta*) – on ne doit pas rendre le corps répugnant puisqu'il est répugnant ; c'est simplement que l'on n'apprécie pas ce que l'on voit. Par exemple, tout ce qui rentre semble beau et tout ce qui en sort semble dégoûtant, donc on n'a pas à faire apparaître le dégoût puisque notre instinct naturel est de voir ce qui sort du corps comme quelque chose d'immonde.

Plus on pratique l'investigation du corps, plus on s'y habitue ; on enlève les organes, on les découpe et on regarde à l'intérieur, on les sent, on les touche, on les tient dans nos mains, observant la masse visqueuse et tremblante que constitue chaque organe. Chaque chirurgien sait ce à quoi ressemble le corps à l'intérieur, mais il n'associe pas cette connaissance avec son propre corps, et il serait réfractaire à l'idée d'ouvrir le corps de sa femme ou de sa petite-amie. Le souvenir de cette vision resterait en lui et il ne serait plus capable de dormir avec elle ou de caresser son corps car où qu'il regarde, il verrait son intérieur et se sentirait dégoûté. C'est pourquoi les chirurgiens n'opèrent que les autres personnes, et non pas des membres de leurs familles ou leurs partenaires. Vous n'avez pas à dire à des chirurgiens que le corps est répugnant. La première fois qu'un docteur ouvre un corps, soit il s'évanouit, soit il vomit, même si les anciens étudiants préviennent les nouveaux que cela va se produire. La réaction automatique des *kilesa* lorsqu'ils voient un corps ouvert est soit de s'évanouir soit de vomir. Ils veulent cacher la nature répugnante qui se trouve sous la peau, mais on doit la regarder. C'est pourquoi nous devons réellement analyser la peau, la retirer, la remettre, la retirer, la remettre, et voir la différence. Essayez de faire cela avec vos êtres chers, avec votre ex-petit-ami préféré, partenaire, mari ou femme. Au moment où vous les voyez comme un tout il y a du désir ; au moment où vous les 'ouvrez', il n'y a plus aucun désir. Puis, lorsque vous les 'refermez', le désir réapparaît mais lorsque vous les désassemblez à nouveau il disparaît.

L’une des choses les plus difficiles dans la pratique de la méditation est de combattre *rāga-taṇhā* (désir sensuel ou désir sexuel). C’est une bataille majeure, et les *kilesa* n’abandonnent pas facilement. Comme je l’ai dit plus tôt, si vous pratiquez la contemplation du corps correctement, l’agacement apparaît, mais il s’approfondit lentement jusqu’à se transformer en haine. Soudain, non seulement on est irrité, mais on devient venimeux. Plus notre pratique creuse profond dans le corps, plus les *kilesa* réagissent et plus la haine fait surface. Cela signifie que vous devez être vigilants lorsque vous pratiquez l’investigation du corps. Si vous pratiquez cela à la maison en tant que laïc, essayez de vous tenir à l’écart des autres personnes car, sans le remarquer, la haine qui est survenue lors de l’investigation peut se répercuter sur quelqu’un d’autre, n’importe qui. Des pensées haineuses ou des mots peuvent être prononcés, et l’autre personne ne comprendra même pas ce qui se passe. Donc soyez vigilants et avertis ; une investigation du corps réellement intensive fait remonter de la haine. Pour le pratiquant cependant, c’est une grande opportunité, car l’une des raisons pour lesquelles on analyse le corps est de voir la haine qui apparaît et d’apprendre à la gérer.

Dans cette pratique, on doit être capable de gérer la haine, l’avidité et le désir d’une manière qui soit saine. On commence par analyser la haine parce que l’avidité est difficile à contrôler ; avec l’avidité, on tend à simplement se saisir de quelque chose et la plupart du temps on capitule, mais la haine est plus facile à analyser car elle reste plus longtemps et que ce n’est pas facile de s’en débarrasser. La façon dont on s’occupe de la haine est similaire à la manière dont on s’occupe de la douleur. Quand on s’assoit pendant longtemps, la douleur apparaît, et la pratique consiste à simplement rester avec elle aussi longtemps que possible, analysant la douleur et recherchant son origine. L’investigation du corps implique également de comparer l’avidité et la haine lorsqu’elles apparaissent, analysant l’une puis l’autre et se demandant qu’est-ce qui les différencient. Puis, on peut revenir à la sensation basique de haine et à la sensation basique d’avidité ; plus notre analyse est profonde, moins on voit de

différence. L'avidité et la haine sont deux faces d'une même pièce. L'esprit dit que c'est désirable (avidité) ou que c'est détestable (haine), mais la différence est juste une illusion créée par les *kilesa*. Ce que les *kilesa* veulent est l'avidité et ce qu'ils ne veulent pas est la haine, mais la sensation sous-jacente est la même.

Au commencement, l'investigation du corps va être très, très difficile. Bien sûr, on ne se procure pas réellement un couteau pour s'ouvrir le corps, on fait cela dans notre imagination, et il est habituellement nécessaire d'imaginer des images au début car cela peut être difficile de voir le corps tel qu'il est. La *citta* connaît déjà le corps tel qu'il est donc si l'on entraîne la *citta*, on sera éventuellement en mesure de faire apparaître des images authentiques de notre propre corps. On peut aussi utiliser des images d'autres corps au lieu du nôtre – libre à vous de choisir ce que vous voulez utiliser. Il peut être initialement plus facile d'entraîner la *citta* à utiliser le corps des autres, de les 'couper en pièces' afin de voir leur nature répugnante. Ou vous pouvez utiliser le cadavre d'un animal comme celui d'une poule, ou regarder un rat mort se décomposer sur une quinzaine de jours ; regardez ces choses-là, sentez-les. Notre corps n'est pas différent. Si vous visitez un abattoir, cela vous fera grandement penser à votre propre corps pendu là. Les parties du corps des animaux que l'on appelle chair ou viande et que nous aimons cuisiner, griller ou frire, et que nous aimons mettre dans nos bouches, ne sont pas si différentes des nôtres. Si vous pendez votre propre corps dans un abattoir et que vous coupez la tête, les bras et les jambes, cela n'est pas si différent de la poitrine des autres animaux. Les animaux que l'on adore manger ont tous des cœurs, des estomacs et des reins – où est la différence ?

Aux premiers stades de la pratique, la *citta* ou plutôt les *kilesa* ne sont pas enclins à révéler de vraies images, donc on peut s'appuyer sur des images anatomiques que l'on trouve dégoûtantes provenant de livres ou d'autres sources. On peut choisir celle que l'on trouve la plus immonde, la fixer pendant cinq minutes, fermer les yeux, et, en méditation, reproduire l'image mentale jusqu'à ce qu'on puisse la maintenir stable et la voir clairement. Une fois que l'on a appris à se servir des images de cette façon, on peut passer à l'étape suivante afin

de voir la nature réelle du corps. On fait le tour du corps, passant en revue les trente-deux parties listées dans les *suttas* ; une partie va se révéler plus intéressante que les autres, et vous pouvez la choisir comme votre ‘sujet’. Si vous êtes réellement intéressés par le foie par exemple, plutôt que d’utiliser le mot *bouddho* comme objet de méditation, vous pouvez penser « foie, foie, foie », en essayant de reproduire l’image dans votre esprit jusqu’à ce que cela devienne clair et que vous commenciez à le voir. Cela peut prendre du temps avant d’y parvenir, pas seulement un ou deux jours mais des mois ou des années. Alors n’abandonnez pas en pensant : « Cela ne fonctionne pas avec moi » ; ne vous dîtes pas cela. En réalité, cela fonctionne, mais cela va prendre du temps selon la capacité qu’a la *citta* à visualiser. On doit être capable de visualiser des images afin d’analyser le corps, même dans les premières étapes lorsque l’on place des morceaux et pièces du corps devant nous. On doit s’entraîner à visualiser d’une manière ou d’une autre ; il y a des livres d’images d’*asubha*, ou des images montrant le résultat d’accidents, qui sont parfois exhibés en très grands détails dans les journaux thaïlandais. Une fois que vous vous êtes entraînés en utilisant de telles images jusqu’à ce que vous puissiez les visualiser intérieurement, vous pouvez dès lors visualiser votre propre corps ou celui de quelqu’un d’autre, et commencer à le découper. Vous pouvez vous atteler à une partie différente à chaque fois ; si aujourd’hui vous analysez les cheveux, vous pouvez vous focaliser sur une mèche de cheveux, répétant mentalement « cheveux, cheveux, cheveux » jusqu’à ce que vous en voyiez l’image, et puis vous la disséquez, la voyant pour ce qu’elle est, voyant sa vraie nature. N’importe quelle partie du corps fera l’affaire – les cheveux, les reins, le cœur, les dents, les poumons et ainsi de suite. Ou alors vous pouvez prendre le corps tout entier, visualisez-le se décomposer et commencez à l’incinérer ; tandis qu’il brûle, voyez les substances qui s’échappent à différents moments, et observez ce qui en reste à la fin. Vous pouvez choisir de travailler avec le corps tout entier ou avec une partie du corps – ce qui vous intéresse ce jour-là. N’importe laquelle des trente-deux parties du corps fera l’affaire, et vous pouvez en choisir une différente chaque jour ou en garder une seule et travailler dessus pendant plusieurs jours. Quoique vous choisissiez, prenez-la,

touchez-la, sentez-la et comprenez sa vraie nature. Vous pouvez, par exemple, voir comment elle se décompose dans les quatre éléments que sont l'air, la terre, l'eau et le feu, et réaliser que chaque partie du corps est composée des mêmes quatre éléments.

Ne soyez pas frustrés ou énervés si cela ne fonctionne pas le premier jour ou la première semaine ou la première année. Vous devez le faire chaque jour, et vous avez aussi besoin de *sati* (l'attention). Si *sati* n'est pas assez forte, la contemplation du corps va prendre beaucoup de temps, si elle est aiguisée la pratique sera plus rapide. Donc lorsque vous pratiquez l'investigation du corps, n'oubliez pas d'affûter *sati*, d'affûter le couteau que vous utilisez pour trancher le corps. En réalité, cette pratique est similaire au développement de *samādhi* lorsque vous répétez le mot « *bouddho, bouddho, bouddho* » intérieurement encore et encore. Dans les premières étapes de la contemplation du corps, on répète « cheveux, cheveux, cheveux » et on essaye de visualiser les cheveux – c'est similaire à la pratique de *samādhi* avec en plus la visualisation. Et puis plus tard, alors que l'image devient plus claire, on découpe le corps, on l'ouvre, on le fait brûler, peu importe le moyen si cela nous permet de comprendre sa nature. On peut analyser n'importe quel autre objet de cette manière ; la douleur, l'avidité, la haine – quelle est leur nature ? Il est particulièrement important de se débarrasser de toutes connaissances médicales que l'on puisse avoir du corps. Dans cette pratique, vous voulez être comme un nouveau-né ; quoiqu'il voie, il le touche, il le met dans sa bouche et il joue avec dans le but de comprendre. Dans l'investigation du corps, nous devons devenir comme ce nouveau-né qui touche et joue avec un objet jusqu'à ce que sa fonction soit comprise et qu'il sache tout à son propos. Normalement, on connaît le nom des choses, comme le foie, mais on ne sait vraiment pas ce que le 'foie' est. Quelle est la différence entre le foie et les reins, entre l'avidité et la haine, entre le désir et la haine, entre la douleur et l'extase ? Vous devez analyser, pour connaître ces choses et comprendre leurs vraies natures.

On doit investir beaucoup d'efforts dans cette pratique, et le temps que cela prend dépend du caractère de chacun. Mais s'il vous plaît ne me dîtes pas que cela ne marche pas. Ça marchera. Ça marchera le

moment venu. Pour une personne le progrès sera rapide, et pour une autre il sera lent. Pour certains cela peut prendre une vie entière, pour d'autres quelques années. Pour Than Ajahn Mahā Bua, dont le *samādhi* était excellent, cela a pris huit mois ; son *samādhi* était hyper-précis, comme un laser, mais cela lui a quand même pris huit mois. Où il posait son attention, son *samādhi* transperçait. Notre attention devient diffuse en l'espace d'une ou deux secondes, donc nous ne voyons pas ce que nous analysons objectivement ; si tel est le cas, nous ne comprendrons pas la nature réelle du corps. Aussi, nous sommes plein d'illusions de par nos vues et opinions, en particulier les vues et opinions scientifiques concernant le corps qui sont inutiles pour ce type d'investigation. Les personnes avec un bagage de connaissances médicales ont tendance à avoir des difficultés à analyser le corps parce qu'elles ne voient qu'un atlas anatomique, mais ce n'est pas ce que nous voulons voir ou comprendre. Donc, les gens avec un bagage médical devront procéder à une investigation plus concrète ; prendre une scie et découper le corps, ressentir réellement la douleur ; seulement ensuite elles pourront analyser le corps.

Pour résumer, l'investigation du corps révélera la nature réelle du corps. Cette pratique détruira l'avidité et la haine, en particulier le désir sensuel ou sexuel. Cette pratique nous fait franchir les premières étapes de l'éveil, respectivement *Sotāpanna*, *Sakadāgāmī* et enfin, *Anāgāmī* ou celui qui ne revient pas.

Examiner la peur, contempler la mort

le 27 juin 2009 et le 9 mai 2016

Les gens ont peur de beaucoup de choses – d'avoir faim, de rencontrer de nouvelles personnes, de voir des créatures telles que les scorpions ou les serpents, et ainsi de suite. Ces craintes concernent le fait d'être blessé ou de mourir ; et chacun d'entre nous les a, mais plus vous pratiquez, moins vous avez peur. Les peurs apparaissent au travers des pensées, donc si vous remplacez chaque pensée avec le mot de méditation *bouddho*, ou avec l'attention sur la respiration, la peur ne peut pas émerger. Cependant, il y a bien plus dans nos peurs que ce que voient uniquement nos yeux. Ce n'est pas juste que nous sommes effrayés par les serpents, les scorpions, ou autres choses ; il y a une peur bien plus profonde, tapie au fond de chacun de nous, qui survient lorsque l'on voit un objet effrayant comme un serpent. Quelle est cette peur ? C'est quelque chose que chacun se doit d'examiner par lui-même. Vous devez être attentifs à ce qui se passe avant que la peur ne surgisse – que se passe-t-il ? La pratique de la méditation, en décuplant notre attention, peut nous amener à un stade où on sait ce qui est en train de se passer. Cette présence d'esprit est appelée *sati*, et si nous sommes incapables de la développer, nous n'avons aucun moyen de savoir ce qui est en train de se produire. En tant qu'êtres humains, on a tendance à tirer des conclusions hâtives pour comprendre ce qui se passe autour de nous – mais la peur des scorpions ou des serpents n'est pas réellement ce qui compte. C'est plutôt ce 'quelque chose' à l'intérieur de nous qui a peur, et qui cherche une raison à l'extérieur pour y projeter ses angoisses. Dans la pratique de la méditation, on doit regarder à l'intérieur de nous-mêmes et se poser la question : de quoi ai-je peur ?

Lorsque l'on meurt, on renaît, et il est possible que notre peur dans cette vie soit due à une mort terrible dans notre dernière existence. Quelle que soit l'origine de cette peur, on doit reconnaître et se rendre compte que la colère, l'avidité et la peur existent en chaque être humain ; elles ne nous sont pas propres. La peur est présente en quiconque cherche des choses auxquelles se raccrocher, et l'on doit parvenir jusqu'à sa racine. En usant de la concentration

méditative (*samādhi*), on peut rendre l'esprit libre de pensées et commencer à examiner la situation – pas l'examiner simplement en réfléchissant, mais en faisant ressortir des souvenirs ou des peurs afin de les revivre, d'en refaire l'expérience. Cela peut être ardu pour certaines personnes, mais l'on doit s'habituer à ce qui ne nous est pas agréable si nous souhaitons y voir plus clair. On doit revivre des souvenirs ou des peurs encore et encore, dix fois, cent fois, mille fois, jusqu'à ce que l'on comprenne réellement ce qui se passe.

Cette pratique n'est pas similaire à celle qui consiste à aller voir un psychiatre ou un psychologue. Ces professionnels essaient de trouver des solutions qui semblent convenir à une situation donnée, comme trouver quelqu'un ou quelque chose à blâmer, que ce soit la mère, le père ou la société elle-même. Cependant, il y a un aspect fondamental qui est ignoré dans le monde occidental – le *kamma* qui anime le cycle des renaissances. Dans la tradition thaïe de la forêt, le *kamma* hérité du passé est un facteur sous-jacent important de tout ce dont on fait l'expérience, y compris les craintes et les peurs dans le moment présent. Nous renaissons dans un pays en particulier, à cause de notre *kamma*. Certains pays sont plutôt prospères et sûrs, et y renaître est un bon *kamma*, mais nous avons aussi du mauvais *kamma* et on expérimente des difficultés à cause de ce que l'on a fait dans nos vies précédentes. Chez les jeunes en particulier, certains problèmes peuvent venir de leurs vies passées, ils doivent donc un peu creuser afin d'atteindre la base de leurs peurs. Mais que l'on soit jeune ou vieux, on ne peut surmonter nos peurs par la raison seule ; la quiétude que procure *samādhi* est nécessaire afin de voir ce qui se passe vraiment.

Pour analyser la peur, on doit calmer l'esprit jusqu'à ce qu'il ne pense plus, et faire remonter une situation effrayante. Faites apparaître une rencontre avec l'objet en question, que ce soit un serpent, un scorpion, ou autre chose, et observez ce qui se passe. Observez seulement, mais ne jugez pas – c'est un point très important. N'y réfléchissez pas, contentez-vous de regarder. C'est comme regarder un documentaire à la télévision et savoir que quelque chose se passe sur l'écran. Ce que l'on fait en réalité, c'est montrer au cœur (*citta*), et on doit le faire une seconde fois, puis une troisième, et ainsi de suite. On le fait jusqu'à ce que le cœur nous dise qu'il a

compris. Mais ne soyez pas impatients ; cela peut prendre des mois ou des années. Lorsque vous pratiquez ainsi, vous apprenez à gérer la peur. La peur est juste une émotion qui apparaît et disparaît. Après tout, nous ne sommes pas constamment effrayés. On peut avoir peur des serpents, mais nous n'en n'avons pas peur lorsque nous sommes, par exemple, en train de prendre notre repas. La peur survient uniquement dans certaines situations, et c'est un aspect que vous devez également examiner. Mais avant d'y parvenir, vous devez faire en sorte de rendre l'esprit calme, afin d'atteindre un état sans pensées. Cet état peut être une aide précieuse pour surmonter ses peurs. C'est à ce moment seulement que l'on est à même de voir et de comprendre les choses qui sont cachées derrière nos pensées. On a tendance à penser à certaines situations encore et encore, sans jamais parvenir à une solution, mais dès lors qu'il n'y a plus de pensées, on peut voir clair, car il n'y a plus de brouillard. Les peurs qui sont causées par le *kamma* ne se révèlent pas aussi aisément bien entendu, mais on peut au moins commencer par apprendre comment gérer la peur et la manière de la surmonter.

Essentiellement, c'est de se dire : « OK – il y a de la peur », tout en reconnaissant que la peur n'est pas 'soi'. Vous devez comprendre ce qui se passe à l'intérieur de vous. Lorsque vous regardez un film, voyez comme vous êtes absorbés dans l'histoire, comme vous éprouvez de la colère ou de l'empathie envers tel ou tel personnage, pourtant, le film n'est ni 'vous', ni 'vôtre' n'est-ce pas ? De la même manière, la peur n'est pas 'vous', lorsque vous la voyez apparaître, dites-vous simplement : « Il y a de la peur » et créez une distance entre elle et vous. Pendant ce même temps, vous pouvez observer les pensées qui créent la peur, les pensées qui lui sont associées. Si vous inversez ces pensées pendant quelques instants, afin de les contrer, vous verrez qu'aucune peur ne survient ; par exemple, aucune peur ne surviendra si vous remplacez l'image du serpent par celle d'un bâton ou d'un tuyau en caoutchouc, n'est-ce pas ?

Il y a des choses que l'on doit effectuer seul – les autres ne peuvent pas régler nos problèmes à notre place. On doit les résoudre nous-mêmes car, après tout, nous les avons nous-mêmes créés. À cause de notre *kamma* nous avons créé nos propres vies – ce ne sont pas les gens ou la société autour de nous qui ont fait de nous ce que

nous sommes. Nous sommes tous nés de l'avidité et de la haine ; cela nous fait commettre des actes mauvais ou malsains, mais nous avons aussi du bon et du sain en nous. S'il y a plus de bon que de mauvais, on naît dans les plans plus élevés ; s'il y a plus de mauvais que de bon, on naît dans les plans plus bas, bien que cela soit souvent difficile à accepter pour les gens en Occident. Au moment où l'on s'accepte soi-même, où l'on accepte d'être à la fois bon et mauvais, on peut alors commencer à faire face à nos problèmes en utilisant *sati* et *paññā*. Mais si on n'accepte pas qu'il y ait des qualités malsaines en nous, elles resteront simplement où elles sont. On peut continuer à les enfouir de plus en plus profondément mais, dans les moments où nous n'avons pas *sati*, ces qualités malsaines ressurgissent tout à coup et peuvent détruire nos vies. Au moment où on se dit : « Mon Dieu, qu'ai-je fait ? », il est trop tard. Par contre, dès qu'on accepte les qualités malsaines qui sont à l'intérieur de nous, on peut les gérer. On peut les examiner, et on peut les extirper de notre cœur.

Il y a aussi des mauvaises habitudes bien sûr, et certaines, comme vivre dans nos peurs et nous y complaire, sont très difficiles à contrer. Voilà pourquoi nous devons nous accrocher de toutes nos forces à ce qui est sain et bénéfique, que ce soit respecter les cinq préceptes ou bien, lorsque l'on médite, de garder notre attention focalisée sur l'objet de méditation. Lorsqu'une voiture est embourbée, plus on continue à avancer dans la boue, plus elle s'enfonce, et plus il sera difficile de l'en extraire. Les habitudes sont des empreintes très profondes laissées dans la boue, et si l'on ne fait rien, elles deviennent encore plus profondes. Au moment où l'on voit cette habitude avec attention et vigilance, on devrait tenter de la contrer, et si l'on n'y parvient pas, on essaie à nouveau, encore et encore. Pour rompre avec une habitude on a besoin à la fois de l'attention (*sati*), et de la volonté de la combattre ; cela peut se faire, mais il faut être patient. Lorsqu'une voiture est embourbée, vous avez besoin de patience, mais également d'effort et de persévérance, et l'effort est l'un des sept facteurs d'éveil[1]. En fait, on peut modifier n'importe quelle sorte de mauvaise habitude en utilisant l'attention, la volonté et

1 Les sept facteurs sont l'attention (*sati*) ; l'investigation (*dhammavicaya*) ; l'effort (*vīriya*) ; la félicité ou la joie (*pīti*) ; le calme (*passadhi*) ; la concentration (*samādhi*) ; l'équanimité (*upekkhā*)

la persévérance. Bien sûr, ce n'est pas facile, et il peut nous venir tout un tas de raisons nous persuadant de ne pas aller contre ces mauvaises habitudes. L'une des choses les plus utiles est de se dire : « Je ne veux réellement plus faire cela », et de se rappeler que cette habitude en question est douloureuse et ne vous rend pas heureux. Cela vous aidera à renforcer votre volonté à contrer cette habitude, ainsi votre détermination sera un peu plus forte la prochaine fois que vous tenterez de la contrecarrer.

Le Vénérable Bouddha n'a jamais dit que la pratique était facile ; il nous a plutôt enseigné des méthodes en vue de contrer les souillures présentes en notre propre cœur (*citta*). On doit accepter tout ce qui se trouve dans notre cœur et agir en conséquence. Si vous voyez des choses qui sont malsaines, laissez-les passer et ne les suivez pas. Si vous voyez des choses qui sont saines, mettez-les en pratique et développez-les plus encore. Le Vénérable Bouddha l'a résumé succinctement dans l'*Anguttara Nikāya* : « Développez ce qui est bénéfique et abandonnez ce qui est néfaste ». Et rappelez-vous – ne baissez pas les bras, car c'est ce que les *kilesa* nous disent de faire. Si cela ne fonctionne pas aujourd'hui, cela pourra fonctionner demain, alors continuez. N'abandonnez jamais, jamais, sinon vous serez perdus, et vous descendrez toujours plus bas. Imaginez que vous baignez dans une grande rivière se terminant en chute d'eau, et que le courant vous y emmène. Ne feriez-vous pas tout votre possible pour sortir de la rivière, pour nager contre le courant ? Nager contre le courant des *kilesa* nécessite l'attention, et c'est la raison pour laquelle *sati* est si importante. À chaque fois que nous réalisons que nous devrions agir sur une base saine ou éviter d'agir sur une base néfaste, nous devrions faire confiance à cette présence d'esprit et agir en conséquence.

L'une des peurs les plus ordinaires est la peur de la mort, pourtant, chacun d'entre nous va mourir, alors de quoi avons-nous peur ? Au moment de la naissance, la mort est programmée dans le corps, ainsi nous allons mourir quoi que nous fassions, bien que nous ne sachions pas quand la mort viendra. Qu'est-ce qui va mourir exactement ? La réponse habituelle est que 'je' vais mourir, ce que nous concevons comme 'tout ce que nous sommes' va mourir. Mais la réalité, c'est

que le ‘je’ consiste en cinq groupes ou *khandha* – le corps (*rūpa*), et les quatre *khandha* mentaux (*nāma)* – sensations (*vedanā*), mémoire et associations (*saññā*), pensées (*saṅkhāra*), et conscience (*viññāṇa*) – ainsi qu’une *citta* qui renaît encore et encore. Lorsque l’on meurt, c’est le corps qui meurt. La *citta*, par contre, ne meurt pas ; après la mort elle cherche simplement un autre endroit pour renaître sous une forme physique avec les *nāma khandha* correspondants à son ‘nouvel état’. C’est pourquoi le suicide n’est pas une bonne idée, car tuer le corps ne résout pas le problème sous-jacent. En réalité, on peut renaître dans un corps animal ou un corps céleste (*deva*), ou en enfer, ou dans un plan d’existence où il n’y a aucun corps (dans ce cas il y aura des sensations mentales mais pas de sensations physiques). On ne devrait pas penser que les corps physiques et les *khandha* mentaux existent seulement dans le plan d’existence humain. Les êtres dans les paradis ou dans les enfers ont également des *khandha* ; sans cela, comment pourraient-ils faire l’expérience du fruit de leur *kamma* passé ?

Donc, est-il réellement sensé d’avoir peur de la mort ? Au moment où l’on s’endort, on n’est plus conscient de notre corps, et au moment où on se réveille, on en est conscient à nouveau. Mais la plupart d’entre nous n’ont pas peur de dormir. Pourtant, la peur de la mort peut rendre des gens fous : « Oh je vais mourir ! » ou bien « Je suis effrayé parce que je vais beaucoup souffrir ». Et d’autres personnes peuvent utiliser cette peur contre nous. Nous avons peur des gens et des animaux qui peuvent nous blesser, et cette peur peut nous conduire à commettre des actes malsains. Donc, quel est cette ‘chose’ qui a peur ? Essayons de localiser cette peur. Il y a de la peur – où se cache-t-elle ? D’où vient-elle ? Il y a une peur de la mort et une peur de la douleur, mais dès lors que vous vous dites, « je suis effrayé », ou bien, « j’ai mal », vous ne pouvez pas faire la distinction entre les éléments qui composent ces peurs, et ne pouvez donc pas les observer de façon objective. Ainsi, la première étape est de créer une distance entre nous et ce qui arrive, quoi que cela soit, et de dire, « Il y a de la peur », ou « Il y a de la douleur ». Ensuite on tente de la localiser. D’où viennent ces choses-là, et qui est-ce qui les connaît, qui est-ce qui en a conscience ? Demandez-vous ceci – est-ce que la douleur sait réellement qu’elle *est* douleur, est-ce que la peur sait qu’elle *est* peur,

est-ce que la dépression sait qu'elle *est* dépression ? Ainsi, qui est ce qui sait ces 'choses' ? Est-ce que celui qui connaît ces choses peut être ces choses lui-même ? Non. Pour donner un exemple simple, lorsque l'on voit un objet, tel qu'un crachoir dans un monastère thaï, on peut regarder ce crachoir en se disant, « Ce n'est pas moi » ; on n'appelle pas ce crachoir, 'moi' ou 'mien'. On reconnaît simplement le fait qu'il y ait un crachoir, et on l'utilise à nos propres fins. De la même manière, on peut regarder la peur et se dire « Il y a de la peur » et examiner d'où elle vient.

On passe nos vies à avoir peur de choses et d'autres. Certaines personnes peuvent utiliser nos peurs pour nous menacer ; ils peuvent dire que si nous n'agissons pas de telle ou telle manière, on mourra d'une mort horrible, ou bien qu'on sera torturé, ou encore qu'on mourra de faim et de soif, et on leur obéit, parce que l'on a peur. Les personnes au pouvoir se servent de la peur des autres pour les contrôler, et cette stratégie est plutôt couronnée de succès. Vous pouvez voir cela par vous-même lorsque vous observez le monde et la manière dont il fonctionne. Mais si on surmonte la peur de la mort, aucune personne ne peut jamais plus nous menacer. On fera ainsi l'expérience d'un certain niveau de liberté.

En fait qu'est-ce qui va mourir ? En réalité ce qui meurt est le corps, ou ce que l'on pense être notre existence, mais la *citta*, elle, ne meurt pas – elle se met simplement en quête d'une nouvelle existence dans un autre plan. C'est comme si on avait passé notre vie entière à l'intérieur d'une grotte sombre, et qu'un jour on décide de faire un tour vers l'entrée de la grotte. Une fois arrivé à l'entrée, on aperçoit une prairie magnifique et luxuriante et on décide de quitter la grotte pour aller flâner dans la prairie. Est-ce qu'on a changé ? Non ! Si on part du principe qu'on 'est' la grotte, que la grotte est 'moi' ou 'mienne', alors la seule chose qui meurt est la grotte et les souvenirs du temps qu'on y a passé. Mais c'est tout. La *citta*, cet itinérant qui ne meurt jamais, continue de vagabonder ici et là. Certaines personnes vont voir un désert à la place d'une prairie luxuriante, mais quel que soit le paysage la *citta* ne fait que errer, y compris lorsque le périple ne consiste qu'à aller du fond de la grotte jusqu'à son entrée. De l'orée d'une prairie à sa fin, de l'entrée d'un désert à sa fin, d'un paysage à un autre, on erre au travers de ce que le bouddhisme

appelle les niveaux d'existence (*saṁsāra*). Si une *citta* a accumulé assez de mérite, elle peut obtenir un autre corps humain – une grotte dans l'exemple précédent. Si le mérite est encore plus grand, elle peut obtenir un corps céleste – la prairie luxuriante. Si le mérite est moindre, elle ira dans les plans d'existence inférieurs dans le corps d'un animal ou celui d'un fantôme, ou pourra même se retrouver en enfer – le désert. Mais le vagabond, la *citta*, ne meurt jamais. Ce qui meurt, c'est ce 'je' que vous pensiez être, mais qui n'est rien de plus que les cinq *khandha* !

Afin de comprendre cela nous devons examiner ces cinq *khandha* dans notre pratique méditative, ces cinq *khandha* qui fabriquent ce que l'on appelle 'je'. Le Vénérable Bouddha a enseigné : « Ce n'est pas moi, cela ne m'appartient pas, cela n'est pas 'moi-même' », et il parlait de ces cinq groupes – le corps, les sensations, la mémoire et les associations, la pensée et la conscience. Si ces choses ne nous appartiennent pas, qu'est-ce qui nous appartient ? C'est difficile à imaginer, mais en fait rien ne nous appartient. Et quelle est l'entité qui *connaît* ces choses ? Il doit bien y avoir quelque chose qui reste, et si on pratique la méditation on peut découvrir par nous-mêmes ce qu'est cette chose. En pratiquant *samādhi*, on peut trouver ce que c'est.

Lorsque l'on pratique *samādhi*, qu'on se concentre sur un point, tôt ou tard les pensées cessent et on entre dans un monde complètement différent, qui est appelé *samādhi* d'accès ou *upacāra samādhi*. Par la suite, quand la citta se fond en un point unique, tout, y compris les *khandha*, disparaît, et c'est ce que l'on appelle *appanā samādhi*, l'état le plus profond de concentration. Une fois que la conscience disparaît, tout le reste disparaît. Ce qui reste est cette unité, cette unification en un point de l'esprit, et c'est ce qui se rapproche le plus de ce qu'on peut réellement appeler soi-même. Au moment où l'on entre en *appanā samādhi*, il n'y a plus de personnalité parce que la personnalité disparaît avec les cinq *khandha*. Ce que je veux dire, c'est que tant que l'esprit est unifié en un point, les cinq *khandha* ne fonctionnent plus ; ils n'interfèrent pas avec la nature véritable de la *citta*, qui n'est que connaissance. Une connaissance claire, éclatante – voilà ce qui reste. Il n'y a aucune

personnalité qui définit cette connaissance. Il n'y a aucune notion de 'je connais' ; il y a juste le fait de *connaître*. Et ce n'est certainement pas la connaissance d'un objet ; il y a juste la connaissance. À moins que vous n'en ayez fait l'expérience par vous-mêmes, cela dépasse l'imagination. Les pensées et la mémoire ne fonctionnent pas dans cet état, ainsi la description la plus proche est : connaissance claire, nette, éclatante. Il n'appartient qu'à vous de pénétrer cet état et d'en faire vous-mêmes l'expérience. Il n'y a aucun autre moyen ; si vous voulez réellement savoir 'ce qui reste', vous devez entrer en *appanā samādhi* et le constater par vous-mêmes. En réalité ce n'est pas si difficile. Tout ce que vous avez à faire c'est vous concentrer sur un objet jusqu'à que vous ne fassiez plus qu'un avec. Cependant, vous devez investir beaucoup d'efforts et de détermination dans votre pratique, pour que dès que l'esprit s'égare, vous le rameniez sur ce point, que ce soit par la répétition mentale du mot *bouddho*, ou l'attention sur la respiration, observant l'air qui entre et sort à l'entrée des narines.

Quand je dis que 'ce qui reste' est la connaissance, je veux que vous compreniez bien la méthode qui nous permet de parvenir à cette connaissance. On emploie cette méthode lorsque l'on répète mentalement le mot *bouddho* – on sait s'il est rapide, s'il est lent, s'il est profond, s'il est peu profond. Ou bien, si on pratique l'attention sur la respiration, on sait si on expire ou si on inspire, si le souffle est profond ou peu profond, ou si l'inspiration est à son apogée ou change pour devenir l'expiration. Dans les deux cas, on parle de connaître la respiration ou connaître le mot *bouddho*, et ce genre de connaissance nous mène à la connaissance de la *citta*. C'est la raison pour laquelle cette méthode fonctionne. Elle doit fonctionner, et elle fonctionne pour tous ceux qui la pratiquent. Et, bien évidemment, cette *citta* ne meurt jamais. Elle ne peut jamais mourir puisqu'elle n'est jamais née. Elle n'est jamais apparue et elle n'a jamais cessé. Voilà pourquoi dans notre vie de tous les jours on a parfois l'impression d'être immortel. La *citta* est immortelle, mais les choses qui l'entourent ne le sont pas. Les cinq *khandha* qui lui sont associés ne sont pas immortels car ils suivent la loi de l'impermanence (*anicca*). Chacun des cinq *khandha* est *anicca* ; il naît et il meurt ; il apparaît puis cesse.

Le corps est né puis il meurt tôt ou tard, cela dépend de la loi du *kamma*. Les sensations sont aussi *anicca*. Elles changent constamment, elles sont plaisantes, puis déplaisantes, puis neutres. Donc les sensations ne peuvent pas être 'moi' ou 'miennes'. Si on veut se considérer comme étant immortel, on doit trouver la chose qui ne change jamais, la chose qui est réellement immortelle. Les sensations, les souvenirs, les pensées et les opinions changent constamment ; ils ne peuvent être 'moi' ou 'miens' et ils ne peuvent pas être immortels. La conscience change elle aussi constamment, mais il est plus difficile pour nous de le voir car dès l'instant où la conscience disparaît, le monde disparaît. En fait, notre *sati* se doit d'être très aiguisée et précise, et on doit être extrêmement alerte et attentif afin de voir la conscience disparaître. C'est comme lorsque l'on est assis en train de regarder un film, il est très difficile de voir les images ou trames individuelles et successives, telles qu'elles apparaissent et disparaissent ; il en va de même avec la conscience. Entre un moment de conscience et le suivant il y a pour ainsi dire une « trame d'obscurité » lors de laquelle la conscience cesse d'exister. Mais elle réapparaît lors du moment suivant. Cependant, on dessine un trait entre un moment de conscience et le suivant, et on les nomme passé et futur. Il ne se passe en réalité que cela. Ainsi, la conscience est également *anicca*, et le Vénérable Bouddha nous a dit que tout ce qui est *anicca* est non-soi (*anattā*). Les cinq *khandha* ne sont pas notre véritable 'soi', alors qu'est-ce qui l'est ? En fait, il y a un vrai 'soi', mais il n'y a aucune personnalité dedans.

Notre être véritable n'est pas différent de celui des gens qui nous entourent, car nous avons tous la même nature. On peut utiliser ici la comparaison de la goutte d'eau, qui a pour nature l'eau. Les êtres individuels sont comme des gouttes d'eau qui tombent dans l'océan. Elles sont des gouttes d'eau tant qu'elles sont en chute libre, et elles peuvent se comparer les unes avec les autres, en pensant qu'elles sont plus belles, grosses ou puissantes que les autres. Mais dès qu'elles tombent dans l'océan et disparaissent pour en faire partie, elles ont la même nature : la nature de l'eau. De la même manière, une seule véritable *citta* est identique à toutes les autres – elle n'a pas de taille, pas d'individualité, pas de personnalité ; elle n'a rien. Chaque vraie *citta* a juste la même nature, l'eau, ainsi on ne peut pas dire que l'on

existe ou que l'on n'existe pas dans cet état. Ce n'est pas incorrect de parler d'immortalité, tant que la vraie *citta* est concernée, mais tant qu'on ne réalise pas la vérité de ceci par nous-mêmes, on ne le sait pas. La chose qui nous fait aller de vie en vie est le *kamma*, et ce sont les *kilesa* et *avijjā* qui créent le *kamma* qui perpétue la ronde dans le cycle des renaissances. Quand vous en comprenez le mécanisme, vous pouvez lâcher prise, et vous mettez un terme à la ronde des renaissances.

La première chose qui se produit quand on commence à pratiquer est que l'on devient calme ; on arrive à un état de concentration en un seul point. Ce n'est pas difficile – on doit juste y investir tous nos efforts et notre détermination pour y parvenir. Lorsque vous connaîtrez cette concentration en un seul point par vous-même, vous aurez la garantie que ce que je dis est vrai. Than Ajahn Mahā Bua dit que c'est un aperçu de *Nibbāna*, bien que ce ne soit qu'un aperçu et que ce ne soit pas le véritable *Nibbāna*. Le Vénérable Bouddha nous a dit que nous devrions voir, réaliser par nous-mêmes ; il ne nous a pas dit que nous devrions *penser* ou *présumer* par nous-mêmes. Il y a d'infinies façons de comprendre les textes bouddhistes, mais ces derniers ne sont que des indications pointant vers la vérité, et non la vérité en elle-même. À l'instant où vous ouvrez les yeux et voyez, vous réaliserez que la vérité est simplement la voie que le Vénérable Bouddha a décrite, sans aucun doute. Mais vous devez arpenter cette voie – vous n'y parviendrez pas en restant assis à lire dans votre fauteuil. D'autres gens peuvent vous dire qu'ils ont atteint la vérité, mais vous ne saurez jamais s'ils disent vrai ou faux, à moins que vous ne l'ayez vous-mêmes atteinte. Quelqu'un peut vous dire qu'il s'est rendu à Rome, mais vous ne saurez avec certitude qu'il est allé à Rome seulement si vous y êtes allés vous-mêmes.

Sur cette voie, vous n'avez pas besoin de beaucoup d'intelligence, et vous n'avez pas besoin des louanges d'autres personnes. Tout est vraiment très simple. Le corps et les quatre *khandha* mentaux, les cinq groupes qui composent ce que nous pensons être 'je', sont en fait simplement comme cinq roues qui ne cessent de tourner entre elles. Elles tournent continuellement, comme le mécanisme d'une montre mécanique. On peut ouvrir la montre et observer les rouages, voir

qu'il y a simplement cinq roues dentées en rotation. Dès que l'on ferme la montre à nouveau, on voit le cadran, les aiguilles et la notion du temps allant du passé au futur. Mais au moment où on comprend que ce ne sont que cinq roues en engrenage, on est en mesure de lâcher prise des cinq *khandha* et de tout ce qu'ils produisent. C'est tout ce que l'on a à comprendre.

Donc la voie de la pratique est d'entrer en *upacāra samādhi*, dans le 'monde au-delà des pensées', ou bien d'entrer en *appanā samādhi* où l'on voit la réalité, la vraie nature de la *citta*. Partant de là, on pratique la contemplation, l'investigation, en commençant par l'investigation du corps (et des six sens), à l'intérieur comme à l'extérieur, de haut en bas, de la tête aux pieds, jusqu'à ce que l'on comprenne sa vraie nature. Puis, après avoir dépassé l'avidité et la haine, on peut lâcher prise du corps et commencer à analyser les quatre autres *khandha* mentaux. Cela concerne particulièrement les pensées ainsi que la mémoire et les associations, car elles fabriquent l'illusion. Une fois que l'on comprend l'illusion et comment elle est créée, on aura supprimé toutes les armées d'*avijjā*, deux des trois principales armées, nommément l'avidité et la haine, enracinées dans le corps, et enfin l'illusion, enracinée principalement dans la mémoire et les associations, et les pensées. Il ne reste alors plus qu'*avijjā*, et une fois que l'on s'en est débarrassé, notre travail est terminé. C'est tout – c'est tellement simple.

Générosité, Respect et Gratitude

le 8 janvier 2010

Lorsqu'un grand maître comme Than Ajahn Mahā Bua donnait des discours grand public, il parlait du paradis, de l'enfer et du *kamma*. Il se référait souvent à l'histoire présente dans les *suttas* où le Bouddha pointe du doigt un taureau et dit que les deux cornes représentent le nombre de personnes qui vont au paradis ou atteignent *Nibbāna*, tandis que ses poils représentent toutes les personnes qui descendent en enfer. Than Ajahn Mahā Bua soulignait que les gens doivent décider par eux-mêmes s'ils ont envie d'être les cornes ou les poils, et que s'ils souhaitent continuer à renaître en tant qu'êtres humains ils doivent respecter les cinq préceptes. En tant que disciple de Than Ajahn Mahā Bua, j'ai une complète confiance en ce qu'il dit, et moi aussi je parle du paradis, de l'enfer et du *kamma*.

Les gens viennent dans les monastères bouddhistes pour diverses raisons mais la plupart du temps, c'est pour écouter les enseignements ou pour pratiquer la méditation. Dans la tradition thaïe de la forêt, tous ceux qui viennent dans un monastère reçoivent tout gratuitement. La nourriture est gratuite, le logement est gratuit et les enseignements sont gratuits. Pourtant les occidentaux qui viennent jusqu'ici, commencent à critiquer les choses qui sont données gratuitement, bien que je ne comprenne pas pourquoi. Ils critiquent ceci, ils critiquent cela. Quel genre d'attitude est-ce là ? Tout ici est gratuit ; la nourriture est gratuite, l'enseignement est gratuit, et même les livres sur le Dhamma sont gratuits, pourtant les gens pinaillent. S'ils n'apprécient pas, ils n'ont qu'à partir. Mais pensez à cela : où est-ce qu'en Occident vous obtenez ces choses gratuitement ? Où ? Tout ici est mis à votre disposition pour vous et complètement gratuitement. Tout est offert par la population laïque thaïe, et ils donnent tout cela pour vous, pour que vous puissiez écouter les enseignements et pratiquer la méditation. Ils donnent de l'argent pour garder le monastère en état, ils construisent la salle de réunion du monastère (*sālā*) et les petites huttes (*kutis*) dans lesquelles vous vivez pendant que vous êtes ici, et tous les matins, ils vous donnent de la nourriture. Alors, y a-t-il de quoi se plaindre ? En français, il y a une expression

qui dit : « À cheval donné, on ne regarde pas les dents ». En entendant cette phrase, nous comprenons tous ce qu'elle signifie, donc je me questionne parfois sur l'attitude des gens qui viennent ici. Je mentionne ceci parce qu'il y a trois qualités importantes qui doivent être cultivées par ceux qui veulent pratiquer le Dhamma. Je parle souvent de la voie de la pratique – *sīla*, *samādhi* et *paññā* – mais il y a en réalité trois conditions préalables que l'on a besoin de cultiver dans le but d'être capable de pratiquer fructueusement. Elles sont la générosité, le respect et la gratitude.

La générosité est la capacité de donner, que ce soit des choses matérielles ou de l'aide et du soutien. Dans les monastères thaïs, il y a une tradition : à chaque *wan phra* (jour des moines), lors des jours de pleine lune ou de demi-lune, les laïcs viennent pour apporter leur aide au monastère et restent pour pratiquer la méditation dans la soirée. Bien entendu, ils font cela gratuitement. Ils donnent leur temps et leur argent, ainsi que de la nourriture, des robes et des médicaments pour les *bhikkhus*. Tout ce dont un *bhikkhu* a besoin lui est donné par la communauté laïque – c'est un exemple de générosité. La tradition du don (*dāna*) est toujours vivante dans les pays bouddhistes comme la Thaïlande, mais on peut aussi la trouver en Inde. Les personnes, venant d'Inde, qui visitent les monastères sont incroyablement généreuses, et les thaïs eux-mêmes sont toujours à la recherche d'opportunités pour donner. Si nous, *bhikkhus*, sommes en dehors du monastère, les gens nous proposent le transport, des boissons ou encore bien d'autres choses. La générosité est la capacité à abandonner nos possessions matérielles et, puisque le Vénérable Bouddha a enseigné la générosité dans les *suttas*, cette qualité s'est fondue dans la mentalité des thaïs.

En réalité, on a besoin d'une certaine forme de générosité pour venir vivre et pratiquer dans ce monastère la première fois. Sans avoir pratiqué la générosité par le passé ou dans nos vies précédentes, nous n'aurions pas trouvé notre chemin jusqu'ici, où il y a des enseignements, où tout est gratuit, et où personne ne nous demande de contribution. Abandonner nos possessions matérielles est bien plus facile que de lâcher prise de nos vues, opinions et pensées, que nous considérons comme étant notre 'soi'. C'est pourquoi la générosité est si importante ; si nous pouvons abandonner les choses que l'on chérit, peut-être pourrons-nous abandonner les choses qui précisément nous

barrent la route dans la pratique, à savoir, nos vues, nos opinions et nos croyances au sujet de nous-mêmes. Nous avons tous des vues, comme quoi le monde, nos partenaires, notre famille et nos amis devraient être comme ceci ou comme cela, mais vraiment, nous devrions juste les laisser être tels qu'ils sont. La chose importante n'est pas ce qu'ils font, mais ce que *nous* faisons, ce que *nous* pensons, ce que *nous* disons – ce dans quoi les gens s'engagent ne sont pas nos affaires, c'est leur *kamma*. Nous devrions simplement être concernés par le type de *kamma* que nous créons pour nous-mêmes. Si l'on passe son temps à critiquer les autres, on ne peut pas voir le vice en nous-même. C'est la raison pour laquelle Than Ajahn Mahā Bua n'autorisait pas les *bhikkhus* à se plaindre les uns des autres ; si cela arrivait, il aurait congédié en premier celui qui s'était plaint. Il faisait cela afin de montrer que l'on doit d'abord se regarder soi-même avant de se plaindre des autres. Il y a tellement de souillures dans notre propre cœur (*citta*) que nous n'avons pas le temps de nous plaindre des autres ; on a déjà les mains pleines en essayant d'éradiquer de notre propre cœur les choses néfastes que l'on critique chez les autres. Si on dit aux autres à quel point ils sont mauvais, on se sent satisfait parce qu'on voit leurs fautes, et cela nous grandit. En réalité, c'est seulement lorsque nous avons nettoyé les impuretés à l'intérieur de nous que nous sommes à même de critiquer les autres, bien que lorsque l'on a atteint ce niveau, lorsque l'on a nettoyé notre propre cœur, on ne voit plus rien à critiquer chez les autres. Dès le moment où l'on a fini notre propre travail, il n'y a rien à critiquer ; une personne véritablement purifiée ne se focalise pas sur le mal des autres gens.

Le respect est une autre qualité que nous devons développer sur la voie de la pratique. C'est une qualité qui semble se raréfier en Occident, et beaucoup de gens ont bien peu de respect pour leurs parents. Beaucoup de gens voient les parents comme des vaches à lait, qu'ils pressent pour de l'argent ou d'autres friandises et qu'ils laissent derrière eux lorsqu'ils n'en ont plus besoin, les placent dans des maisons de retraites et ne leur rendent jamais visite. Est-ce du respect ? Est-ce de la gratitude ? Than Ajahn Mahā Bua comparaient de telles personnes ingrates à des arbres qui ne font pas d'ombre, qui sucent toute l'aquosité et les nutriments de la terre mais ne donnent aucun abri, et sur lesquels ne pousse aucun fruit. Toute personne qui a

essayé de nous enseigner quelque chose mérite notre respect, que ce soit nos parents durant notre enfance ou nos enseignants plus tard. À part les *Arahants*, personne en ce monde n'est parfait, donc on se doit d'avoir du respect pour ceux qui nous ont enseigné. La même chose s'applique à nos enseignants spirituels ; si nous ne respectons pas le Dhamma du Vénérable Bouddha, nous sommes perdus. L'alternative est de respecter nos propres pensées et vues, les choses qui précisément nous ont amenées à notre détresse présente. On vient au monastère de Baan Taad pour se débarrasser de la détresse que l'on vit, sans réaliser que c'est la conséquence de nos propres pensées et actions passées.

Si nous voulons trouver une voie vers la libération, le moins que l'on puisse faire est d'avoir du respect pour les enseignements du Vénérable Bouddha ou de Than Ajahn Mahā Bua. Si vous n'aimez pas leurs enseignements, c'est ok – rassemblez juste vos affaires et partez. Il y a tellement d'enseignants et de centres de méditation de par le monde que vous pouvez choisir celui que vous voulez. Bien évidemment, choisissez un enseignant qui parle avec des mots sucrés, mais ne me choisissez pas moi. Je n'ai pas à vous dire de jolis mots qui vont adoucir votre esprit. Je ne suis pas payé, alors je peux dire la vérité que vous l'aimiez ou non. Je ne peux que dire ce qui est. Bien sûr, certaines personnes n'aiment pas cela ; après tout, combien de personnes ont envie d'entendre la vérité, combien de personnes ont envie d'entendre que leurs cœurs sont remplis de mal ? Personne, car on a tous la sensation d'être des gens bien. En réalité, il y a deux forces au sein de la *citta*, une saine et une malsaine, une bonne et une mauvaise. La première étape est d'accepter qu'il y a une nature malsaine dans notre cœur ; une fois que l'on accepte cela, on peut commencer à l'enlever. Sans acceptation, le mal reste refoulé et continue de déterminer nos actions, nos mots et nos pensées.

Nous n'aimons pas entendre que nous avons beaucoup d'avidité et de haine, et un professeur de méditation qui dépend d'un paiement ou d'une contribution doit être vigilant à ne pas dire des choses que les gens n'ont pas envie d'entendre. Mais ici, dans ce monastère, personne n'est payé, donc on peut dire tout ce qui est vrai. La vérité n'est au goût de personne, du moins pas au début, mais la première étape est de faire face au mal qui se trouve en nous et aux manières malsaines de se comporter que nous avons essayé de contenir pendant

les dix, vingt ou cinquante dernières années. Évidemment, nous n'apprécions pas qu'un enseignant vienne et pointe du doigt nos mauvais côtés, nous collant le nez dans notre propre saleté en disant « Tu vois, tu vois, c'est là que le problème réside. Est-ce que ça sent bon ? Aimerais-tu manger la saleté que tu as créée ? » Voyez-vous maintenant pourquoi le respect est une condition préalable à la progression dans la pratique ? Si vous ne ressentez pas de respect pour l'enseignement, vous n'écouterez pas les enseignements, vous n'accepterez pas les corrections suggérées par l'enseignant, vous ne mettrez pas cet enseignement en application, et vous n'atteindrez pas la cessation de *dukkha*.

La troisième qualité est la gratitude, être reconnaissant pour toutes les choses qui nous ont été données. On devrait être reconnaissant envers le Vénérable Bouddha qui a révélé la voie qui mène à la libération de *dukkha*, et également envers le Dhamma lui-même et l'expérience qu'on en fait dans notre cœur (*citta*). En fait, la gratitude se manifeste au moment où on entre dans l'état d'*upacāra samādhi*, certaines personnes trouvent même des larmes coulant le long de leurs joues. Than Ajahn Mahā Bua pleura des larmes de joie au moment de son éveil, le moment où il détruisit *avijjā*, ainsi qu'il l'a décrit dans un discours célèbre[1]. C'était des larmes de joie d'avoir enfin mis un terme au cycle des renaissances, mais également des larmes de gratitude envers les enseignements qui lui avaient permis d'atteindre ce stade. Comparez cela à la gratitude des gens en Occident ; ils pensent qu'ils ont des droits à l'égard des choses, et ils revendiquent leurs droits. Certaines personnes viennent ici et revendiquent que c'est leur droit de rester ici – cela ne l'est pas, bien entendu, et parfois je dois leur demander de partir. Si les gens n'ont pas de respect, de gratitude et un certain degré de générosité, ils n'ont aucun droit de rester ici. S'il vous plaît ,comprenez cela : la générosité, la gratitude et le respect nous aident tous sur le chemin de la pratique. Bien sûr que ces qualités ne sont pas la pratique elle-même, mais ce sont des conditions préalables à la pratique de *sīla*, *samādhi* et *paññā*.

1 "Shedding Tears in amazement with Dhamma." Un discours sur le Dhamma donné par Than Acharn Mahā Bua, le 2 mai 2002. Disponible en anglais sur le site de Luangta Mahā Bua (www.luangta.eu) en vidéo sous-titré et dans le livre "Paying our last respects"

Paññā est l'investigation. Pourquoi pratiquons-nous l'investigation ? Après tout, en *upacāra samādhi*, tous nos problèmes semblent être résolus ; nous n'avons pas de *dukkha* et rien ne nous affecte bien que nous vivions toujours en ce monde. Le problème est que lorsque nous sortons de l'état d'*upacāra samādhi*, tous les problèmes recommencent à nouveau, car les causes sous-jacentes n'ont pas été traitées. Cela est vrai aussi pour *appanā samādhi*, l'état profond de *samādhi* au sein duquel tout disparaît. L'expérience d'*appanā samādhi* nous montre qu'il reste quelque chose lorsque le monde dont on fait habituellement l'expérience cesse, lorsque l'univers s'effondre. Mais au moment où l'on en sort à nouveau, on expérimente une guerre mondiale des sens, et plus on est resté en *appanā samādhi*, plus le contraste est intense. Parfois lorsque je sors de cet état, je dois prendre du temps pour me réorienter moi-même. *Samādhi* nous donne un aperçu de 'quelque chose au-delà' et offre à l'esprit un endroit où se reposer pendant un moment, mais le travail principal est l'investigation.

On aime examiner les choses qui nous intéressent, et l'on n'aime pas examiner les choses déplaisantes. Les gens demandent souvent pourquoi ils devraient investiguer *dukkha* s'ils veulent se libérer de *dukkha*, ou pourquoi ils doivent examiner la matière fécale à l'intérieur de leurs intestins, qui est horrible et sent vraiment mauvais. De telles investigations sont vitales, mais quand des enseignants comme moi mettent cela en relief, les gens n'ont pas envie d'écouter. Ils ne veulent pas entendre parler d'*asubha*, la nature répugnante du corps ; c'est quelque chose qui ne leur est pas familier, et ils semblent trouver cela troublant. On tend à percevoir le corps comme une bonne chose qui nous fournit un tas de superbes expériences, mais on devrait se demander quels bénéfices le corps nous apporte réellement dans les vingt-quatre heures de chaque journée. Combien de sensations plaisantes proviennent du corps ? Avoir faim, ou se sentir ballonné après avoir mangé, ou se sentir somnolent – est-ce vraiment plaisant ? La vue est-elle plaisante, les sons sont-ils réellement plaisants ? On ne pense jamais à ces choses-là, et certaines personnes n'aiment pas que j'en parle. Quand je sens que les gens n'aiment pas que je parle d'*asubha*, je passe parfois la demi-heure suivante à ne parler que de cela. Pour surmonter *dukkha*, on doit traverser *dukkha*, on doit nager à travers les feux de l'enfer pour surmonter l'enfer. Il n'y a aucun autre moyen de progresser dans la pratique. Toutes autres

choses, c'est comme être sur des charbons ardents – on sautille, on gesticule sans jamais atteindre l'autre côté. *Dukkha* est là, juste devant nos yeux, et on fait tout ce qui est en notre pouvoir pour y échapper ; on passe nos vies à fuir les sensations désagréables.

Il y a de cela quelques années, un maître thaï de la tradition de la forêt, Ajahn Suwat, était invité aux États-Unis pour donner un cours de méditation, mais les organisateurs avaient posé comme condition qu'il ne devait pas parler d'*asubha* ! Il pouvait parler de tout ce qu'il voulait, tel que le paradis, l'enfer et *samādhi*, mais pas de la nature répugnante du corps. Ce maître était un *Arahant*, alors pendant les trois semaines où il était invité, il mentionna *asubha* dans chaque discours qu'il donna. Il voyait que si parler de la nature répugnante du corps était interdite, cela devait être quelque chose que les gens avaient besoin de savoir et d'investiguer. Il parlait des choses que les gens n'avaient pas envie d'entendre mais avaient besoin d'entendre, et il semblerait qu'il ne fut jamais invité à nouveau. Qui a envie d'entendre la vérité ? Qui a envie d'entendre que le corps est un robot biologique ? Qui a envie d'entendre que le corps est plein de sang, de pus, d'urine et d'excréments, ces choses précises que l'on essaie de cacher et de laver lorsqu'on les voit ? On tire la chasse sur ces choses le plus vite possible dans les toilettes afin de ne pas avoir à les regarder, même si cela provient du corps que l'on aime tant. Pourtant, il est important de regarder ces choses et d'y réfléchir dans notre pratique.

On est coincé dans ce corps pendant toute la durée de notre vie, donc on doit en prendre soin et l'utiliser à nos propres fins. La meilleure utilisation que l'on puisse en faire est celle de la pratique spirituelle. Le Vénérable Bouddha a dit que la forme humaine est le tremplin vers *Nibbāna* car, étant coincé dans ce corps, les êtres humains ont l'opportunité d'analyser sa nature répugnante. Ils peuvent également expérimenter à la fois *sukha* et *dukkha*, bonheur et malheur. En réalité, les êtres humains peuvent expérimenter des sensations agréables cinquante pour cent du temps et des sensations désagréables cinquante pour cent du temps, bien que pour la plupart des gens il y ait bien plus de *dukkha* que de *sukha*. *Dukkha* n'implique pas seulement les expériences les plus manifestes comme la douleur ou le tourment, mais contient également des mécontentements modérés ; on n'apprécie pas ceci, on n'apprécie pas

cela, on est mécontent, on est agité, on est ennuyé, et on est effrayé. Combien de fois dans la journée n'êtes-vous pas tranquille à cause d'une chose ou d'une autre ? Toutes ces choses sont *dukkha*, et vous en faîtes l'expérience que vous le vouliez ou non. En réalité, il est bien plus difficile d'identifier les expériences agréables que celles qui sont désagréables lors d'une journée normale – comptez-les vous-même !

Ainsi, la forme humaine est le tremplin pour devenir un des quatre types d'êtres nobles (*ariya-puggala*) – *Sotāpanna*, *Sakadāgāmi*, *Anāgāmī* et *Arahant* – parce que les gens font face à *dukkha* et *sukha*. Dans les royaumes des *devas*, il y a tellement de *sukha* et si peu de *dukkha* que les êtres sont satisfaits et n'ont pas à chercher une sortie, tandis que dans les mondes inférieurs, il y a tant de *dukkha* que les êtres ne peuvent pas voir au-delà. Le monde humain est le monde parfait pour briser le cycle des naissances et des morts. Imaginez y naître encore et encore et encore. Cette réalisation fut le catalyseur de ma propre pratique. Imaginez renaître, peut-être dans la même famille avec les mêmes frères et sœurs, grandir, aller à la crèche puis à l'école. Dès que je pensais au fait de renaître et de revivre toutes ces choses à nouveau, cela stimulait ma pratique. Je ne voulais pas revivre ces choses encore et encore. Cette réalisation était le moteur, la source d'énergie qui me permit de traverser les difficultés de la pratique. Mais chacun est responsable de sa propre vie, donc si vous voulez renaître à nouveau, c'est à vous de voir. Cela prend quinze ans pour entraîner ce robot biologique afin de pouvoir l'utiliser convenablement, et ensuite on a trente années d'utilisation raisonnable avant qu'il ne commence à tomber en pièce. Crac ! – cette pièce ne fonctionne plus. Hop ! – cette partie est tombée en panne. Est-ce amusant ? Est-ce qu'il vous tarde tous d'être vieux, d'avoir un corps tout cassé ? À partir du moment où une voiture commence à tomber en panne, d'autres éléments se détériorent, et il en est de même avec notre corps. Personne ne nous dit jamais ces choses-là, et on n'y pense jamais, si ? On ne voit que ce que l'on veut voir. Lorsque les personnes deviennent âgées, on les place dans des maisons de retraite, et quand elles deviennent malades on les place dans des hôpitaux ou des instituts spécialisés, donc la plupart des gens que l'on voit dans la rue sont jeunes et en bonne santé. Nous ne sommes pas confrontés à la vieillesse, la maladie et la mort ; nous

n’avons pas à y faire face quotidiennement. C’est seulement lorsque notre mère ou notre père, ou qu’un ami devient malade que l’on se rend dans un hôpital afin de rendre visite, et même à ce moment là, on ne peut supporter l’odeur. Les hôpitaux sont des lieux où les gens passent leurs derniers jours, souffrant de maladies comme le cancer. Ce sont des endroits de grande misère, et c’est pourquoi nous n’aimons pas nous y rendre. C’est la même chose avec les maisons de retraite où les résidents sont souvent désillusionnés par la vie et ne trouvent plus de raison de vivre. On ne veut pas passer du temps là-bas, n’est-ce pas ? Une heure est suffisante avant que l’on ait déjà envie de sortir. C’est la réalité à laquelle les gens doivent faire face mais la plupart d’entre nous ne pensent jamais à de telles choses.

Prenez la mort – on enterre les personnes décédées, et on ne veut pas voir de gens mourir ou leurs corps se décomposer. On ne veut même pas voir les carcasses d’animaux morts, mais nos corps ne sont pas si différents de ceux des animaux ; ils ont une bouche, un nez, des oreilles, des yeux, des bras, des jambes, comme nous. Lorsqu’on voit des animaux morts, on a envie de détourner le regard, mais je vous encourage à les regarder. Dans le monastère de Baan Taad, il y a beaucoup de poules sauvages ; certaines d’entre elles tombent malades et meurent, et vous pouvez voir combien de *dukkha* elles endurent dans ces moments-là. Vous savez par vous-même, quand vous tombez malade, combien de *dukkha* vous endurez et à quel point vous vous apitoyez sur vous-même. Vous avez tellement de projets, et ils vont tous devoir être annulés. Pourtant c’est ce que la vie est – naître, tomber malade, devenir vieux et mourir. Après la mort on renaît afin d’expérimenter la même chose à nouveau, encore et encore. Pourtant on reste fasciné par tout cela, et on y revient encore et encore, piégé dans une boucle, comme une personne qui ne peut pas s’arrêter de jouer aux jeux vidéo, un jeu après l’autre. C’est seulement lorsque quelqu’un arrive et lui signale qu’il a un corps et qu’il peut arrêter de jouer aux jeux vidéo, que le joueur se rend compte de ce qu’il est en train de faire. *Samādhi*, c’est lorsqu’on réalise que l’on peut arrêter, c’est là où le jeu vidéo de la vie s’arrête pendant un moment, et que l’on voit qu’il y a une autre réalité au-delà de ce que l’on voit, entend, sent, touche ou goûte. Afin de rendre cette réalité vraie, on doit utiliser l’investigation, et la première chose que l’on analyse, c’est le corps, encore et encore, à l’intérieur, à l’extérieur, de bas en haut et de haut en bas.

Avant de venir ici au monastère de Baan Taad, j'ai pratiqué la méditation en Occident sous la conduite de plusieurs enseignants différents dans différents centres. J'avais entendu parler de la nature répugnante du corps, mais la pratique d'*asubha* était nouvelle pour moi, et cela m'a pris neuf mois avant de l'apprivoiser. Le concept des *kilesa* était également nouveau pour moi, même si les thaïs qui ont évolué dans la culture bouddhiste comprennent instinctivement ce que cela signifie. Dans les écritures bouddhistes en Occident, le terme *pāli kilesa* est traduit par 'souillure' mais, bien entendu, les lecteurs occidentaux ne peuvent pas vraiment en saisir le sens ; après tout, d'autres personnes peuvent être souillées mais moi non, je suis propre ! En réalité, nous sommes tous remplis de *kilesa*, notre cœur (*citta*) est plein de souillures. Nous investissons beaucoup de temps à laver notre corps et à le mettre au repos pendant la nuit, mais avons-nous déjà lavé notre cœur, et l'avons-nous déjà mis au repos ? Nous devons nettoyer la *citta* pour la rendre pure, et nous devons la mettre au repos. C'est vraiment très simple à faire ; gardez simplement votre attention fixée en un point. Le Vénérable Bouddha utilisa l'analogie d'attacher un animal sauvage à un piquet. Au début, il se débat et essaie de s'échapper mais au bout d'un moment, il s'allonge et s'endort. Au final, il peut même être apprivoisé et devenir très utile pour certains travaux. Concernant le cœur (*citta*), vous l'entraînez par le fait de garder votre attention fixée en un point, que ce soit la répétition du mot *bouddho*, l'attention sur la respiration ou un objet particulier d'investigation. Lorsque je suis arrivé pour la première fois à Baan Taad, je n'ai rien fait d'autre pendant les sept premières années, que d'investiguer le corps jour et nuit, du matin au soir. J'ai suivi cette pratique jusqu'à ce que je comprenne la nature réelle du corps. Une fois que sa nature réelle fut comprise, l'investigation du corps prit fin. Alors commença l'investigation des *nāma khandha* – les 'sensations mentales', la mémoire et les associations, les pensées et la conscience – de jour comme de nuit. C'est le chemin. C'est aussi simple que ça. L'entraînement est en fait très simple, et c'est juste une aptitude que nous avons à apprendre. Si vous voulez être un bon charpentier, vous devez mettre vos efforts dans l'apprentissage des techniques de charpenterie, et cela est vrai en chirurgie ou dans n'importe quelle autre profession. Dans l'entraînement spirituel, on commence par l'investigation du corps, qui inclut l'investigation des

six sens. La chose importante est de ne pas laisser l'esprit s'échapper ou le laisser réagir avec colère ou avidité. Cela signifie l'attacher à une laisse et tirer dessus lorsqu'il commence à s'éloigner. Ensuite, une fois l'esprit habitué à ne pas réagir à de telles choses, il est en mesure d'investiguer ce qui mène à la colère et à l'avidité ; il en est capable parce que les pensées continuent d'apparaître tandis que nous n'y réagissions plus. On recherche la source, et on la trouve, en fin de compte, reposante très profondément dans le cœur. La source de toute cette avidité ou cette colère n'est rien d'autre que *dukkha* ou l'insatisfaction, qui fait que l'on fuit les sensations déplaisantes et que l'on recherche les choses qui nous plaisent et gratifient nos sens.

En réalité, nos réactions vis-à-vis de l'avidité et de la haine sont profondément déséquilibrées. On passe notre vie entière à fuir les choses déplaisantes, et on s'est tellement entraîné à le faire qu'on ne le remarque même plus. Cependant, dans la pratique de la méditation, on doit faire remonter le désagréable ; on doit rééquilibrer la balance avant de parvenir à voir les deux côtés. On doit faire remonter à la surface tout ce qu'on a tenté de fuir pendant toutes ces années. Si l'on veut transcender l'avidité et la haine, il n'y a pas d'alternative. On a couru après les sensations agréables toute notre vie, mais on cesse de faire cela au moment où l'on commence à pratiquer sérieusement. On fait plutôt remonter toutes les choses déplaisantes, telle que la douleur ou la répugnance du corps, jusqu'à ce que la balance penche vers l'autre côté, jusqu'à ce que nous ne voyions plus rien de plaisant dans notre vie. Ensuite, on fait pencher la balance de l'autre côté pour rééquilibrer en faisant remonter des choses plaisantes. On a besoin de trouver un parfait équilibre, par lequel on peut voir à la fois les choses agréables et désagréables, les observer exister en même temps, et marcher simplement *au milieu*. C'est la fin de l'avidité et de la haine. Cependant, avant de parvenir à ce stade, on doit être capable de faire des manipulations – créer des sensations déplaisantes et les détruire avec des sensations plaisantes, ou créer des sensations plaisantes et les détruire avec des sensations déplaisantes. Vous devez devenir un maître en la matière avant de pouvoir voir à la fois les sensations plaisantes et déplaisantes en même temps. Par la suite vous serez capable de passer par le milieu et de mettre un terme à l'avidité et la haine. Elles ne vous importuneront plus jamais.

La raison pour laquelle on doit procéder à l'investigation du corps, des sens et des sensations douloureuses est que nous avons passé nos vies entières à les fuir. On ne sait vraiment pas ce qu'est l'expérience d'une sensation désagréable, donc on doit y faire face et rester avec – du moment où elle apparaît jusqu'au moment où elle disparaît. Rester avec les sensations déplaisantes est beaucoup plus facile que de rester avec les plaisantes, et c'est pourquoi on utilise les sensations déplaisantes pour s'entraîner initialement. Quant aux sensations agréables, il est bien plus difficile d'y rester dessus, car lorsqu'elles apparaissent l'esprit part immédiatement dans les pensées. On se demande comment ressentir la sensation agréable à nouveau, comment la prolonger, et comment recréer la situation qui l'a causée. Dès que nous sommes en contact avec une sensation agréable, l'esprit commence à s'égarer dans le futur ou le passé ; il ne reste jamais avec la sensation agréable. Pouvez-vous voir votre propre stupidité ? Dès que vous avez une sensation agréable, l'esprit s'échappe instantanément, la voulant encore et encore, de plus en plus longtemps. Vous n'êtes pas réellement avec la sensation agréable parce que vous n'en êtes pas conscients ; au lieu de cela, vous êtes conscients de vos pensées et de vos souvenirs. Ne pensez pas que ce soit facile de gérer les sensations agréables. On aime les sensations agréables, donc l'esprit s'en va essayant d'y mettre la main dessus et de trouver la situation idéale pour qu'elles apparaissent. Mais vous savez par votre propre expérience que la sensation agréable n'apparaît pas toujours dans une situation en particulier. Cela importe peu que vous escaladiez une montagne, regardiez un coucher de soleil ou conduisiez une voiture de course ; quoi que soit l'évènement extérieur, la sensation agréable apparaît dans le cœur ; elle dépend du cœur (*citta*). Où que vous emmeniez votre cœur, c'est là que la sensation plaisante apparaît. Puisque l'on promène nos corps dans de beaux restaurants ou à la plage, on a l'illusion que les sensations plaisantes proviennent de ces situations, mais vraiment, elles proviennent du cœur. Si l'on tombe amoureux, on a l'impression que l'amour apparaît grâce à la personne que l'on aime, et si cette personne disparaît, on devient triste. Mais, en réalité, l'amour apparaît dans nos propres cœurs.

Ne sommes-nous pas stupides ? On a été dupé si longtemps par le maître, *avijjā*, qui nous dit que les choses apparaissent là ou là-bas, mais ne nous dit jamais qu'elles apparaissent ici au sein même de notre cœur. En fait, si l'on veut une sensation agréable, on peut juste regarder dans notre cœur et on la trouvera. Toutes les sensations agréables y sont, car c'est de là qu'elles apparaissent. La même chose s'applique aux sensations désagréables, et au commencement de notre pratique, nous devons les déterrer. Ne vous imaginez pas que vous pouvez éviter les choses déplaisantes – vous devez y faire face, vous devez les déterrer. Le plus vous déterrez, le moins vous avez à craindre. Si vous traversez la douleur de la mort, qu'avez-vous à craindre dans ce monde ? Rien. Il n'y a rien de pire que la douleur de la mort lorsque le corps est en feu ou se désagrège. Une fois que vous avez traversé une telle épreuve, lors de la pratique de l'investigation de la douleur, une fois que vous avez vécu cette expérience, que reste-t-il à craindre ?

Mais ce qui se passe habituellement, c'est que les gens expérimentent un petit peu de douleur et arrête de pratiquer. Ils s'arrêtent au même stade à chaque fois, et tournent en rond au pied de la montagne sans jamais la grimper, cherchant le chemin le plus facile jusqu'au sommet. Je veux que vous compreniez cela. Peu importe la longueur du chemin, le travail est toujours le même. Si vous empruntez un chemin en pente raide, c'est plus rapide mais plus douloureux ; si vous empruntez un chemin en pente douce, il y aura moins de douleur mais cela prendra plus de temps. Globalement, quel que soit le chemin que vous empruntez, la quantité de douleur et la quantité de travail est la même. Ne réalisant pas cela, on tourne en rond au pied de la montagne en essayant de trouver le chemin facile pour monter. Désolé de vous le dire, il n'y a aucun chemin facile. Le seul raccourci qui existe est *sati*, et le Vénérable Bouddha a dit que si l'on pouvait passer sept jours, vingt-quatre heures par jour, sans un seul instant d'absence de *sati*, on pouvait atteindre l'éveil. Si votre *sati* n'est pas assez forte, cela peut prendre sept semaines, sept mois, sept ans, ou sept vies. Tout dépend de la force de *sati*.

Kamma – qu'en est-il du libre arbitre ?

le 21 juin 2016

Quelqu'un m'a posé une question intéressante récemment au sujet du 'libre arbitre' et de la manière dont il interagit avec le concept de *kamma*, qui a une place prééminente dans la tradition thaïe de la forêt. Le libre arbitre existe, bien entendu ; si ce n'était pas le cas personne ne serait en mesure d'échapper au cycle de la naissance et de la mort. S'il n'y avait aucun libre arbitre, on ne pourrait qu'augmenter notre *kamma* ou le diriger dans une autre direction, mais nous ne serions pas capables de faire cesser le cycle du devenir qui est conduit par le *kamma*.

L'un des disciples d'Ajahn Mun avait un *samādhi* très fort et solide, beaucoup d'expériences avec les *jhāna*, et il était capable d'observer que durant un 'instant d'esprit' il y avait dix-sept instants où des choix pouvaient être faits. Seize d'entre eux sont déterminés par le *kamma*, mais l'un est complètement libre de *kamma* et nous permet de choisir d'emprunter une autre direction. Bien sûr, si l'on est incapable de saisir ces dix-sept instants, on va généralement suivre le chemin déterminé par notre *kamma* le plus fort. Comprenez bien que nous devons être attentifs en chaque instant et attentifs au fait que nous pouvons choisir une direction ou une autre ou aucune des deux. L'aspect le plus important dans les enseignements du Vénérable Bouddha concerne cette attention (*sati)*. Si nous ne sommes pas attentifs à ce qui est en train de se passer, on ne peut que suivre notre *kamma*, l'augmenter ou changer d'une direction à une autre ; on peut tourner à gauche ou à droite s'il y a un chemin qui va vers la gauche ou la droite, mais on ne peut pas créer de nouvelle ligne. Avec le libre arbitre cependant, on peut décider de n'aller ni à gauche ni à droite, mais de marcher tout droit et de créer un nouveau chemin de *kamma*. *Sati* est la clé ; le Vénérable Bouddha nous a dit de toujours avoir *sati*, *sati*, *sati*, et Ajahn Mun insistait sur la même chose. *Sati* est la présence d'esprit de ce qui est en train de se passer, pas au sein du monde, mais en nous-mêmes. En méditation, lorsque l'on ferme les yeux, il peut y avoir des sensations, des pensées ou des souvenirs, et l'on doit y être attentif, voir comment ils interagissent et comment ils

façonnent ce monde que l'on appelle 'soi'. Si l'on est réellement attentif, on peut observer la manière dont nous sommes constamment en train de construire cette idée de notre 'soi'. On peut tout particulièrement remarquer comment on la répare quand quelqu'un dit quelque chose de négatif sur nous, ou comment on la renforce quand quelqu'un dit quelque chose de positif. Après des commentaires négatifs, on répare les murs endommagés du château de l'image de 'soi', et après des commentaires positifs on ajoute une nouvelle tour au château afin qu'il soit plus impressionnant.

Sati est cruciale. C'est aussi une partie importante de la quatrième Noble Vérité, le chemin qui mène à la cessation de *dukkha*. Pour progresser le long du chemin, on a besoin de développer *samādhi*, et avec *samādhi* vient *sati*. Par exemple, lorsque nous méditons sur la respiration (ou sur le mot *bouddho*), au début, nous sommes seulement attentifs à la respiration qui rentre et sort, et nous ressentons la respiration lorsqu'elle se déplace ainsi. Plus tard, quand l'esprit devient calme et qu'il n'y a plus de pensées, on se retrouve dirigé tout doucement vers le cœur. Il est habituellement dit que la concentration chute dans le cœur (*citta*), mais ce n'est pas réellement ce qui arrive. En fait, la concentration reste au bout du nez, mais l'on ressent soudainement notre *sati*, la connaissance du souffle, qui émane du cœur. On devient si calme, si concentré que l'on sent que la concentration et *sati* se sont séparées et que *sati* est retournée là d'où elle venait. C'est ainsi que l'on suit les empreintes du bœuf : les empreintes de pas sont la respiration et cela nous mène au bœuf, le cœur. C'est la façon dont on parvient au cœur (*citta*) ; s'il vous plaît comprenez bien cela. Ainsi, dans la seconde phase de *samādhi*, il y aura deux choses : le point de la concentration sur la respiration au bout du nez et la connaissance qui émane du cœur. Dans la dernière phase de *samādhi*, tout plonge dans le cœur. On a juste à suivre *sati*, la connaissance qui émane du cœur, et ne faire qu'un avec cette connaissance. À ce moment-là, le monde entier disparaît. Il se doit de disparaître parce que nous sommes réduits à un point ; il n'y a plus d'objet ou de sujet parce qu'ils se sont fondus en une seule chose, en cette connaissance qui est la vraie nature de la *citta*. On peut dire de cette connaissance qu'elle est un aperçu de *Nibbāna*. Elle peut aussi être appelée notre réelle essence. On peut l'atteindre pendant une

certaine durée, mais au moment où l'on en sort, on voit que le monde demeure inchangé. Ce que nous savons par contre, c'est que nous étions dans un endroit vraiment spécial, et la plupart d'entre nous veulent aussitôt y retourner.

Il est important d'être clair au sujet du *kamma* et du libre arbitre. Au temps du Vénérable Bouddha, la religion prédominante était une première forme d'hindouisme qui possédait un système de castes et voyait le *kamma* comme inchangeable. Pourtant, le Vénérable Bouddha renia cette vue du *kamma*, car, dans cette hypothèse, il n'y aurait eu aucun moyen de s'échapper du cycle de la naissance et de la mort. Il réalisa que, sans libre arbitre, nous serions incapables de modifier notre *kamma* ; de changer de direction quand nous le souhaitons ou de créer de nouveaux chemins. La capacité de faire cela est le seul espoir que nous avons de devenir libre. À tout moment, il y a du *kamma*, mais nous pouvons décider de comment le gérer. Nous pouvons prendre une décision, et cela est lié à la connaissance. On peut appeler cette aptitude libre arbitre ; on peut décider d'aller dans telle direction ou dans une autre, ou dans aucune des deux, et ainsi nous contrôlons notre *kamma*. Normalement, chaque personne est contrôlée par son *kamma*, jusqu'à ce qu'elle se batte pour sa liberté, et le libre arbitre fait partie de cette liberté. Au final, un *Arahant* est une personne libre capable de faire tout ce qu'il veut. Il peut suivre ceci ou suivre cela, et les résultats de son *kamma* passé portent toujours leurs fruits, mais il n'y a pas de réaction dans son cœur. Il n'a ni affection ni aversion envers ces résultats. Notre problème est que soit nous aimons, soit nous n'aimons pas le *kamma* passé lorsque nous le recevons, et un nouveau *kamma* est créé en fonction de notre réaction à cela. Par exemple, si nous avons froid, on réagit négativement et on cherche une couverture ou une veste à mettre ou un moyen de faire un feu. Un *Arahant* ne réagit pas comme cela parce qu'il est libre. S'il vit dans une forêt et qu'il fait froid, mais qu'il n'y a pas de feu ni de bois, il accepte simplement la situation. S'il y a du bois, il peut allumer un feu pour se faire une boisson chaude, mais pas pour se chauffer lui-même. De même, les *bhikkhus* n'ont pas le droit de faire cela d'après les règles monastiques (*vinaya*), car tout l'intérêt de l'entraînement pour un *bhikkhu* est d'apprendre à être contenté par les choses telles qu'elles sont. Les

gens dans le monde ne sont pas contentés, bien sûr ; ils ne sont pas heureux lorsqu'il pleut pendant sept jours ou lorsqu'il fait trop froid ou trop chaud, mais les *bhikkhus* doivent apprendre à accepter n'importe quelle situation dans laquelle ils se trouvent. Ils doivent apprendre à ne pas voir les choses comme bonnes ou mauvaises mais plutôt à prendre de la distance en eux-mêmes avec ces choses. Il est bon pour les laïcs de s'entraîner de cette manière également, d'être contenté et de voir que tout ce qui se passe est *anattā* – pas 'moi', pas 'mien', pas 'moi-même'. Le corps, les sensations, les souvenirs et associations, les pensées et la conscience, tout cela n'est pas 'moi', pas 'mien' et pas 'moi-même'. Ce sont juste des phénomènes qui apparaissent, durent pendant un moment, changent et disparaissent. Ils n'ont rien à voir avec nous ; on observe seulement ces phénomènes. En tant que *bhikkhu* ou pratiquant laïc, vous devez réaliser que vous n'avez aucun contrôle sur ces choses et que vous devez apprendre à être contenté avec quoi qu'il puisse vous arriver. C'est notre entraînement – le contentement et la paix. Nous devrions chercher à vivre avec ce qui nous est donné et avec la situation telle qu'elle est, sans demander des choses à d'autres personnes ou tenter d'effectuer des changements. Certains *bhikkhus* et certains laïcs qui vivent dans les monastères, trouvent l'entraînement difficile. Certains peuvent supporter les conditions pendant deux ou trois jours, d'autres quelques semaines. Certains disent qu'ils aiment la vie au monastère et veulent y revenir mais ne reviennent jamais, sûrement parce qu'ils ont jugé l'entraînement trop ardu.

Donc, *sati* est la chose la plus importante. C'est le seul moyen que l'on a de se libérer, en étant attentif à ce moment précis et de voir ce qui est en train de se passer. On doit être attentif s'il y a une sensation, si l'un des sens a été enclenché, que ce soit l'ouïe, la vue, l'odorat, le toucher ou le goût. Dans notre pratique, on essaie de suivre la sensation pour observer ce qui se passe ensuite. Par exemple, si l'on est réellement attentif, vraiment concentré, on peut voir que chaque pensée a une petite sensation qui y est rattachée. Cette sensation peut être positive, négative ou neutre. Tandis que l'on continue d'observer, on voit que la sensation rattachée à la pensée enclenche une autre sensation ou un souvenir qui dépend de la situation. Le souvenir qu'elle enclenche a lui aussi une sensation qui

lui est rattachée, et cela se rajoute à la sensation précédente. Puis, un autre souvenir apporte une autre sensation, qui s'ajoute à la 'boule de neige' ou à l'avalanche des sensations. En un clin d'œil, il y a plusieurs milliers d'instants d'esprit et à chaque instant cette avalanche a la possibilité de se développer, et en un rien de temps on réalise qu'une émotion forte vient d'émerger. On connaît tous par exemple, l'émotion qui apparaît si une personne que l'on n'apprécie pas arrive au coin de la rue. On n'a même pas besoin d'avoir une pensée consciente à son sujet, non ? Boom – elle apparaît comme sortie de nulle part. Voilà pourquoi je dis que l'émotion n'est pas quelque chose de réel. C'est comme la barbe à papa ; vous chauffez une petite quantité de sucre et ajoutez un peu d'air, et cela se gonfle en filaments sans substance. C'est ce qui se passe avec les émotions – elles surgissent au-delà de toute proportion et ne sont pas réelles. C'est pourquoi je vous demande de vous référer à ce qui est réel dans votre pratique. Quand vous commencez à ressentir une émotion (crainte ou haine, par exemple), rembobinez le film, remontez l'avalanche, afin de voir ce qui est venu avant, et encore avant cela, et encore avant, jusqu'à parvenir à la source. Ce type d'avalanche commence en faisant tomber une pierre dans la neige, ou dans notre cas, un contact sensoriel. Tandis qu'elle tombe, elle amasse de plus en plus de neige. Similairement, chaque pensée, chaque souvenir, chaque sensation s'accumulent, en roulant et en roulant encore. Sachant le nombre d'instants d'esprit existant le temps d'un clin d'œil, vous pouvez imaginer combien le processus est rapide, et combien votre *sati* doit être précise et aiguisée pour saisir ce qui est en train de se passer. On doit entraîner *sati* à être aussi rapide que la vitesse de la lumière pour être en mesure de saisir ce qui se passe, et une fois que l'on y est parvenu, on peut arrêter le processus à n'importe quel moment.

Rien de tout cela n'est écrit dans un livre, mais, dans ma propre pratique, j'ai observé ce qui se passait et vu comment toutes ces choses sont créées. Néanmoins, votre *sati* doit être très rapide ; sinon vous ne serez pas en mesure de comprendre. Vous continuerez de penser que des émotions comme l'avidité ou la haine sont naturelles, mais elles ne le sont pas. Si elles étaient naturelles, le Vénérable Bouddha l'aurait dit, et aurait démontré qu'il y avait un sixième

khandha appelé peur ou avidité ou haine. En réalité, il a dit qu'il y a seulement cinq *khandha* : le corps, les sensations (physiques ou mentales ; agréables, désagréables ou neutres), la mémoire et associations, les pensées et la conscience. Les *kilesa*, qui consistent en l'avidité, la haine, et l'illusion, utilisent les *khandha* comme leurs outils. Lorsque l'on mélange ces cinq *khandha*, on obtient tout ce qui existe dans le monde. On peut avoir une petite idée de comment le monde fonctionne en examinant un ordinateur. Les opérations d'un ordinateur sont basées sur deux états d'information ; deux *khandha*, à savoir le 0 et le 1. Regardez les choses incroyables que les ordinateurs peuvent faire en utilisant simplement ces deux *khandha* ; ils peuvent jouer de la musique, servir de station de travail, permettre de regarder des films, et faire une pléthore d'autres tâches compliquées, bien qu'ils n'y aient que deux *khandha* en fonctionnement. Imaginez ce qui peut être fait avec cinq *khandha* s'ils sont combinés ensemble correctement. Nos cinq *khandha* ont créé le monde que nous voyons, le monde dans lequel nous vivons tous.

Notre tâche est de comprendre ce qui est réel et ce qui ne l'est pas. On doit accomplir cela si l'on souhaite se libérer soi-même du cycle des renaissances, des montagnes russes faites de hauts et de bas dans lesquelles on se trouve. C'est pour cette raison que le Vénérable Bouddha est apparu et nous a dit, « Chers amis, il y a une issue, une voie vers la libération de *dukkha*, pour arrêter la roue du *saṁsāra*, d'arrêter le cycle sans fin des naissances et des morts. » La voie vers la libération implique le développement de *sīla* (moralité) comme première étape, puis *samādhi* et *sati*, et enfin *paññā* (sagesse). La sagesse comprend l'observation de toute chose comme n'étant pas 'moi' ou 'mienne'. Si les choses étaient 'nous', on ne serait pas capables de les observer. C'est pour cela que l'on ne peut pas observer la *citta* ; on ne peut pas observer 'quelque chose' qui est nous, celui qui sait, celui qui observe toutes ces choses. *Samādhi* mène à cette connaissance, et lorsque l'on plonge en ce point unique, dans la connaissance, on expérimente un aperçu de *Nibbāna*. C'est la raison pour laquelle on pratique *samādhi* – pour avoir un aperçu de *Nibbāna*. On doit simplement se concentrer assez longtemps jusqu'à ce qu'il ne reste qu'un point, jusqu'à ce que sujet et objet ne fassent plus qu'un. C'est à ce moment-là que nous expérimentons ce

qu'Ajahn Mahā Bua appelait le « *Nibbāna* du petit homme », l'aperçu de *Nibbāna*. Bien entendu, un aperçu n'est pas la chose réelle, et dès que nous sortons de *samādhi* le monde est identique à ce qu'il était avant. Rien n'a changé à part une chose : nous sommes certains de ce que nous venons d'expérimenter. La pratique bouddhiste est basée sur l'expérience, l'observation et la compréhension, mais pas la compréhension dans le sens où on l'entend communément. On comprend des choses à l'école ou à l'université, mais la compréhension qui vient de la pratique de la méditation est bien différente. Elle provient de l'observation de ce qui se passe. Le conseil du Vénérable Bouddha était d'observer la respiration à l'entrée des narines. Quand il n'y a plus de pensées, vous atteindrez un état de calme, et plus vous irez profond, plus cela deviendra calme et tranquille, et ensuite absolument paisible jusqu'à finalement plonger en cet état de *samādhi* profond, en un point unique (*appanā samādhi*). C'est ainsi qu'il l'a décrit, mais il fit mention claire du fait que la pratique doit ensuite continuer par le développement de la sagesse.

Développer la sagesse implique l'investigation des cinq *khandha*, et on commence avec le corps. Quel est ce corps auquel on s'identifie tellement ? Quelles sont ces sensations mentales ou physiques que l'on chérit tant ? On doit les analyser jusqu'à ce que l'on comprenne leurs vraies natures ; une fois que cela est accompli, c'est la fin de la naissance et de la mort. C'est aussi simple que cela. Lorsque l'on a supprimé l'avidité et la haine qui sont enracinées dans le corps, on ne renaîtra jamais dans le monde ; on aura atteint l'état d'*Anāgāmī*. Cependant, à ce stade seulement la moitié de notre travail est terminé car nous n'avons analysé que le premier *khandha* (le corps) et une partie du second (les sensations corporelles). Le reste de notre travail concerne les *khandha* mentaux (*nāma*). On a éliminé l'avidité et la haine qui prennent racine dans le corps, mais maintenant on doit analyser l'illusion (*moha*), qui est enracinée dans deux *khandha*, la mémoire et la pensée. Ces deux là sont si entrelacées qu'elles ressemblent au nœud gordien, et il est extrêmement difficile de les séparer afin de voir chaque *khandha* isolé et de voir comment ils interagissent entre eux et créent l'illusion ou le mirage dans lequel on vit. Les analyser minutieusement prend beaucoup de temps. La

pratique d'Ajahn Mahā Bua est un bon exemple, et il en parle très souvent. Tôt dans sa pratique, il resta bloqué en *samādhi* pendant cinq ans, mais par la suite il commença à analyser le corps et termina cette tâche en huit mois. Pourtant, l'analyse des deux *khandha* de la mémoire et de la pensée afin de surmonter l'illusion lui prit deux ans et demi de plus. Et même après cela, son travail n'était pas terminé. Il devait encore affronter le maître, *avijjā* lui-même, le maître de l'ignorance, le maître du 'vouloir savoir' et 'vouloir comprendre' mais sans en être capable. *Avijjā* est le maître qui garde tout l'univers – *avijjā paccayā sankhārā* (*avijjā* conditionne l'apparition de tous les phénomènes) – et l'investiguer demanda à Ajahn Mahā Bua trois mois de plus. Il lui fallut trois mois entiers pour remonter à la source, le point focal même de l'ignorance fondamentale, ainsi qu'il l'a décrit dans certains de ses discours[1].

La capacité à pratiquer avec succès dépend de l'aptitude à observer, en utilisant le pouvoir de *sati*. La sagesse implique de connaître les questions à poser et de déjouer les pièges afin de surmonter les *kilesa*, et pour cela, *sati* est cruciale. Vous pouvez vous dire que la pratique, c'est comme vous rendre dans une cave très sombre, où il y a beaucoup de chemins différents ; *sati* est la lampe torche – plus forte est la lumière, plus clair on voit. La sagesse est la capacité à sélectionner le bon chemin pour atteindre le centre. Mais sans la puissante lumière de *sati*, on ne sera pas en mesure de voir le chemin. Dans nos vies, on tourne habituellement en rond, encore et encore, comme dans un rond-point ou dans une montagne russe allant de bas en haut, de haut en bas. En fait, quand vous regardez une montagne russe, elle n'a pas de point de départ ni d'arrivée ; elle tourne et tourne en rond, de bas en haut, et c'est une bonne métaphore pour évoquer le développement spirituel. Il n'y a aucun développement spirituel qui ne fait qu'aller vers le haut. S'il avance, il peut reculer, et que vous progressiez ou régressiez, cela est complètement entre vos mains. Si vous vous développez vous-mêmes spirituellement dans cette vie mais que vous profitez simplement des fruits de votre développement spirituel dans la suivante, vous allez

1 Ces discours d'Ajahn Mahā Bua décrivant sa pratique ont tous été transcrits en anglais et en allemand, et sont disponibles sur le site internet de Luangta Mahā Bua (www.luangta.eu).

décliner spirituellement. Nous avons le choix, soit de progresser, soit de décliner. Si on est clair avec notre situation présente, et que l'on est libre de l'avidité ou de l'aversion dans cet instant, on a l'opportunité de choisir ce qui est le meilleur pour nous. Pourtant, s'il y a ne serait-ce qu'un peu d'avidité ou d'aversion impliquée, on prendra vraisemblablement la mauvaise décision.

Si on est attaché au corps, on est normalement réfractaire à la contemplation du corps, bien que ce soit une pratique que nous devons faire. On aime ce corps, et même s'il devient vieux, on rêve du corps que nous avions lorsque nous étions jeunes, ravivant les souvenirs pour créer l'illusion que notre corps est toujours jeune. La *citta* est toujours jeune, bien sûr ; elle ne connaît aucun âge, mais le corps commence à se sentir âgé donc les gens se réfugient dans leurs souvenirs. Les personnes âgées adorent jouer avec leur mémoire, regardant des albums photos toute la journée, créant l'opportunité de naître à nouveau, essayant d'oublier les sensations qu'ils ont dans le présent. Mais on doit bien comprendre ce qu'est le vieillissement. La première Noble Vérité est *dukkha* qui vient avec la naissance, la vieillesse, la maladie et la mort. Pensez à la manière dont on gère une situation lorsque l'on est malade. On pense, « Je suis malade » ou « Je vais mourir », mais quelques jours après que la maladie soit passée, les pensées de maladie et de mort sont toutes oubliées. Voilà comment on se fourvoie constamment. On ne veut pas accepter la réalité d'être malade, et on ne veut pas accepter la réalité d'être âgé.

En réalité, quand je donne une visite en Allemagne et que je regarde parfois les audiences devant moi, j'ai la sensation d'être le directeur spirituel d'une maison de retraite ! La plupart d'entre nous ici sont vieux, mais on doit réaliser ce qu'est la vieillesse, et réfléchir au fait que nous devrons traverser la vieillesse dans la vie suivante, puis la suivante, et la suivante. À chaque fois que l'on renaît, on traverse la naissance, la vieillesse, la maladie et la mort, et la naissance et la mort sont extrêmement douloureuses. La naissance implique d'être comprimé et pressé à travers un canal étroit et s'avère traumatisante pendant quelque temps, et la mort est également douloureuse et dure parfois plus longtemps. La plupart des gens n'ont pas peur de se rendre dans un autre plan d'existence (à moins qu'ils

sachent qu'ils sont destinés à l'enfer), mais ils sont réellement effrayés par la douleur de la mort, en particulier si elle dure longtemps et qu'elle est couplée à la maladie. Au moment de la mort, tous les éléments qui se sont rassemblés se désagrègent. Dans la pratique de la méditation, durant l'investigation de *dukkha-vedanā* (sensations douloureuses), on peut traverser les trois étapes de la mort et se libérer de la peur de la mort. Ainsi, plus tard, quand l'heure de la mort sonne bel et bien, on peut décider de nous-mêmes où l'on souhaiterait aller. On doit choisir parmi des chemins différents, les chemins ouverts par le *kamma* que l'on a créé, et on peut décider lequel on voudrait emprunter. Normalement, au moment de la mort, on est dirigé par la douleur et on cherche un moyen de s'en échapper, alors on prend la première sortie qui se trouve sur notre passage, et c'est la sortie associée à notre *kamma* le plus fort. Tout le monde prend la première sortie, exceptée la personne qui comprend ce qu'est la douleur ; cette personne a la liberté de choisir, de regarder les sorties possibles et de choisir la plus appropriée. C'est pourquoi, nous devons analyser les sensations douloureuses, pour qu'à l'heure de la mort, nous soyons capables de décider où aller. En circonstances normales, on ne peut pas savoir quel plan d'existence sera le prochain. Même si l'on a produit un bon *kamma* pendant les dix dernières années, le souvenir d'un acte malsain que l'on a commis cinquante ans plus tôt peut remonter et nous diriger vers la première sortie.

S'il vous plaît, comprenez bien l'importance de l'utilisation de la sagesse dans notre pratique de méditation pour développer la compréhension de *dukkha*, de la vieillesse, de la maladie et de la mort, et de la douleur. Examinez *dukkha-vedanā* afin qu'au moment de la mort vous puissiez être libres du chemin que vous allez emprunter. Si vous ne comprenez pas réellement ce qu'est la douleur, vous n'êtes pas libres, et vous allez simplement prendre la première sortie, habituellement le chemin de notre *kamma* le plus fort. Et il en va de même dans notre vie ; on suit habituellement le chemin de notre *kamma* le plus fort, bien que certains d'entre nous (y compris ceux rassemblés ici aujourd'hui) puissent décider, lors d'une 'crise de la quarantaine' ou plus tard dans leur vie, d'emprunter une autre voie. En fait, ces choix sont autour de nous tout le temps, mais la plupart

du temps, dirigés par notre *kamma* le plus fort, nous manquons les sorties appropriées. Donc maintenant que vous connaissez les dangers et que vous êtes conscients des méthodes utiles pour les surmonter, tâchez de vous évertuer à avoir *sati* même lors de la douleur la plus intense. Vous devez vous évertuer à comprendre la douleur et ce qu'est sa vraie nature. Une fois que vous comprenez la douleur, vous n'avez plus besoin d'en être effrayés et ne serez plus poussés par une douleur intense à prendre la sortie la plus proche. Vous aurez développé la capacité de choisir la sortie de votre choix au moment de votre mort.

S'il vous plaît, laissez cela entrer dans votre cœur.

Sati est la clé de la pratique

Une synthèse de plusieurs discours donnés entre 2009 et 2016

Sati (l'attention) est la clé de la pratique, et c'est le seul raccourci donné dans les écritures bouddhiques. Dans le *Majjhima Nikāya*, le Vénérable Bouddha dit que quiconque maintient *sati* pendant sept jours et sept nuits, vingt-quatre heures par jour, peut s'attendre à récolter l'un deux fruits suivants : la connaissance finale (l'état d'*Arahant*) ici et maintenant ou l'atteinte de l'état d'*Anāgāmī*. Si *sati* est moins développée, cela peut prendre sept mois ou sept années, ou pour la plupart d'entre nous sept ou soixante-dix vies parce que nous avons *sati* seulement de temps en temps. Le progrès dépend de la force de *sati*. Mais les *kilesa* sont paresseux ; ils ne veulent pas pratiquer. Ils veulent vivre dans un monde de rêve et même lorsque l'on pense que l'on pratique la méditation assise ou en marchant, notre esprit peut s'égarer, la plupart du temps, dans des rêveries. Les *kilesa* adorent quand cela se produit, mais cela n'a rien à voir avec *sati*. *Sati* est la pure attention, laquelle est sans aucun jugement, aucune association, aucune pensée et aucune qualification des choses comme étant bonnes ou mauvaises ; il y a simplement la connaissance, que ce soit du corps, des sensations, des souvenirs ou des pensées.

Than Ajahn Mahā Bua voyageait, un jour, en voiture et il aperçut un homme au centre d'un carrefour important, en train de ramasser des objets qui étaient tombés de son camion. Il y avait des canettes et des bouteilles éparpillées partout sur la route, et cet homme avait garé son camion en plein milieu de l'intersection. Tandis qu'il continuait de ramasser son chargement, il ne se montrait en rien concerné par les voitures qui prenaient garde de l'éviter, et il était insouciant au trafic qui commençait à gronder. Than Ajahn Mahā Bua vit cette situation comme étant une bonne illustration de ce qu'était le manque de *sati*. Si le cœur (*citta)* n'a pas de *sati* pour le gouverner, il est semblable à une personne inconsciente ou même folle. C'est pourquoi je préfère utiliser le mot *sati* plutôt que le mot 'pleine conscience' (angl. *mindfulness*). Ce conducteur de camion était peut-être pleinement conscient lorsqu'il ramassait tous les objets tombés sur la route, mais

il n'avait certainement pas *sati*, aucune attention de ce qui se passait autour de lui, même si un accident pouvait se produire à tout moment. Il n'était concerné que par ce qu'il était lui-même en train de faire à ce moment-là, sans être attentif à quoi que ce soit d'autre.

Sati a une qualité d'objectivité, et elle nous permet de voir ce qui est en train de se passer. Ce n'est pas la même chose lorsque l'on voit un arbre et que l'on décrète qu'on l'aime ou qu'on ne l'aime pas – ce n'est pas *sati*. Quand on a *sati*, on voit des couleurs et des formes et on sait qu'elles sont associées par le cerveau à un certain type d'objet, que ce soit une feuille, une fleur, un arbre ou une personne. Les yeux, les oreilles et les autres sens reçoivent simplement le stimulus sensoriel, mais l'esprit l'identifie et le connaît. Cela semble être fait instantanément, mais ce qui se produit réellement est que *viññāṇa* (la conscience) a identifié un contact sensoriel qui est ensuite traité et reconnu, après avoir été associé à des données d'échantillon stockées dans *saññā* (la mémoire et les associations). C'est un processus séquentiel, similaire à ce qu'il se passe dans un ordinateur puissant. *Sati* est le fait de savoir que ceci est en train de se passer. Si notre *sati* n'est pas à ce niveau, nous ne sommes vraiment que de simples robots contrôlés par un programme interne qui tourne encore et encore. Dans notre cas, le programme est conditionné, et il peut être très difficile d'aller à son encontre car on ne veut pas s'échapper de notre conditionnement. Pourquoi pensez-vous que le Vénérable Bouddha ait décrit le *Nibbāna* comme l'inconditionné ? Si on ne peut pas supprimer le conditionnement dans notre cœur, nous ne sommes plus que des robots agissant d'après un programme. On doit supprimer la condition 'si ... alors ...' : si je vois, entends, goûte, sens ou touche quelque chose, alors je deviens avide ou lubrique, ou, si je ne vois pas quelque chose, alors je deviens contrarié, et ainsi de suite. Tout cela n'est que conditionnement, et on ne sera pas capable de voir cela pleinement, à moins que l'on ne développe *sati*.

On a besoin de *samādhi* pour entraîner *sati*, et *samādhi* signifie concentrer l'attention en un seul point, sur un objet de méditation (*parikamma)* tel que le souffle au bout du nez ou sur la répétition mentale du mot *bouddho*. On a besoin d'être clairement attentif au fait que la respiration soit brève ou longue, profonde ou subtile, ou que le *bouddho* soit rapide ou lent, clair ou indistinct. Cet

entraînement développe *sati* ; notre concentration est focalisée sur la respiration ou le mot *bouddho*, mais l'attention aiguisée et claire de l'objet de méditation est ce qui développe *sati*. On doit s'évertuer à tout connaître de l'objet de méditation et à ne pas s'en séparer, jusqu'à ce que les pensées s'apaisent et disparaissent. C'est un travail difficile, bien sûr, et pour la plupart d'entre nous, nous n'avons pas envie de le faire. C'est plus facile de vivre dans un monde fantaisiste, fait de rêveries vaines, s'interrogeant sur l'avancement de notre pratique de méditation ou se demandant si l'on va devenir éveillé cette année ou la prochaine. De tels rêves sont inutiles.

Nous devons nous concentrer sur un point jusqu'à ce que *sati* retourne dans le cœur. C'est le niveau de *sati* que nous devons avoir pour progresser dans notre pratique. Ce n'est pas la même chose que la pleine conscience (*mindfulness*), qui est lié au fait que notre 'conscience' (*mind*) est 'pleine' (*full*) d'une chose à la fois sans connaître rien d'autre. Bien sûr initialement, on est attentif seulement à l'objet de méditation, que ce soit la respiration ou le mot *bouddho*, mais par la suite notre attention s'élargit à la connaissance qu'il y a une pensée, une sensation, ou un souvenir. Quand cela arrive, on est conscient de ces choses et on ramène la concentration de nouveau sur l'objet de méditation. La chose cruciale est que l'on *sait* – c'est le but. On sait ce qui se passe. Avec le temps, les pensées, les sensations ou les souvenirs ne nous importunent plus ; ils défilent comme des nuages, bien qu'on en ait encore la connaissance. Cette connaissance est une fonction de la *citta*, et c'est ce que l'on doit développer. Sans cela, nous sommes aveuglés par tout ce qui passe par les sens et par les pensées qui apparaissent. Si l'on entend un chien aboyer par exemple, cela peut rester dans notre esprit pendant des heures, mais si *sati* est présente, on saura simplement qu'il y a un chien qui aboie, et l'on reviendra sur la respiration ou le mot *bouddho*. Lorsque *sati* retourne dans le cœur en *upacāra samādhi*, c'est une expérience incroyable, bien qu'il n'y ait personne pour se l'approprier. Il n'y a personne pour dire, « Je suis en train d'avoir cette expérience incroyable », ou « Cette expérience est formidable ou magnifique ». C'est seulement une expérience pure, car il n'y a pas de *kilesa* pour se l'approprier ou faire un commentaire dessus. Habituellement, les *kilesa* sont comme un brouillard qui obscurcit notre capacité à voir

clairement, mais une fois qu'ils sont partis on peut voir les choses telles qu'elles sont. *Sati* est la vue claire et limpide qui voit simplement toutes les choses telles qu'elles sont, sans s'y attacher, sans les commenter, sans les colorer.

Upacāra samādhi, le monde au-delà de la pensée, est incroyable en soi-même. C'est un havre de paix où l'on se sent soulagé, relaxé et 'énergisé'. Si on y est resté assez longtemps, on réalise à quel point les pensées et en particulier les souvenirs, attisent toutes nos préoccupations, nos peurs et nos doutes. Sans les pensées, il n'y a aucun souci, peur ou doute, et aucune solitude ou tristesse. En fait, c'est effarant de voir que les pensées peuvent créer toutes ces choses qui nous tracassent tant et nous causent tant de souffrance. Lorsque nous avons été en *upacāra samādhi* pendant un moment, lorsque les pensées se sont apaisées, nous sentons que nous sommes dans un lieu sûr où rien ne peut nous importuner, même si nous faisons toujours l'expérience du monde. On fait l'expérience des phénomènes, on voit des images intérieures, on entend des sons intérieurs comme ils vont et viennent, mais nous savons que nous sommes en sécurité. Dès que l'on émerge d'*upacāra samādhi*, le moteur des pensées redémarre, et les problèmes reviennent. C'est la raison pour laquelle les gens veulent retourner en *upacāra samādhi* encore et encore – c'est tellement calme, silencieux et paisible. Une fois que l'on est en *upacāra samādhi*, si on continue à se concentrer sur l'objet de méditation, on se rendra compte que tout converge en un point. C'est *appanā samādhi* et c'est la première merveille de la méditation. Quand tout converge, l'objet et l'observateur se réunissent en un point. Ce point n'est que connaissance ; c'est tout ce que l'on peut dire – une connaissance claire et manifeste. Lorsqu'on en sort, tout ce que l'on peut dire c'est que l'on est rechargé, que l'on n'était pas en train de dormir et juste que l'on 'savait'. Quand la *citta* converge en un point, les cinq *khandha* disparaissent ; ils sont mis de côté ou exclus pendant un moment et n'ont pas d'impact sur la *citta*. Le corps disparaît et les sensations disparaissent ; vous pouvez rester assis ou debout dans la même position pendant six ou huit heures sans jamais bouger un muscle. Cette expérience nous montre que la *citta* et les cinq *khandha* ne sont pas les mêmes, car la *citta* est la seule chose qui ne disparaît pas. Tout le reste s'évanouit ; l'univers tout entier

s'écroule, devient poussière et disparaît, bien qu'il réapparaisse lorsque l'on émerge d'*appanā samādhi*. C'est une expérience semblable à celle d'un profond sommeil sans rêve, lorsqu'on est inconscient de ce qui se passe. En *samādhi* profond, cependant, on ne sentirait rien même si le corps était transporté ailleurs ou coupé en pièces. On réaliserait ce qui est arrivé au corps seulement en émergeant d'*appanā samādhi*. C'est comme quitter sa voiture pour aller se promener dans les bois. Si des brigands venaient et détruisaient votre voiture pendant que vous vous baladez, vous ne vous en rendriez compte qu'à votre retour.

Commencez-vous à avoir une petite idée du lien qui existe entre *samādhi* et *sati* ? L'entraînement de *samādhi* développe et nourrit *sati* car *sati* n'est rien d'autre que la connaissance que l'on découvre lorsque tout le reste a disparu. Cette connaissance est là tout le temps ; elle l'a toujours été et elle ne disparaîtra jamais, et c'est le seul réel foyer que nous ayons. Tout le reste est faux, comme les rajouts de cheveux, les lunettes, ou les fausses dents que l'on attache à notre corps. Ces produits nous font apparaître comme quelque chose que nous ne sommes pas, comme le fait de porter une blouse blanche nous fait ressembler à un docteur, ou conduire une Mercedes nous fait ressembler à quelqu'un de riche. C'est stupide, non ? Ce ne sont que des choses externes et elles changent, mais la *citta* elle, ne change pas. Les choses externes façonnent ce que l'on appelle le triple univers[1], et elles sont constamment en changement, passant d'un état à un autre. On sait que notre univers présent est apparu et qu'il cessera, et que nous-mêmes, nous sommes nés, et que nous allons mourir, bien que l'on n'aime pas y penser. La seule chose qui ne change pas et qui est éternelle est la *citta*.

Une fois que l'on s'est entraîné à avoir *sati*, on peut s'atteler à la tâche d'observer et surmonter notre attachement aux cinq *khandha* que l'on pense être notre 'soi'. Ce que l'on prend pour être je, mien ou soi n'est rien de plus qu'une combinaison très astucieuse des cinq *khandha*. Prenez l'exemple d'un ordinateur, il a seulement deux états,

1 Dans le bouddhisme, il y a trente et un plans d'existence, et ils peuvent être catégorisés en trois grandes divisions (tridhātu) : les plans du désir sensuel, les plans de la forme ou de la matière, et les plans du sans-forme ou immatériels.

éteint et allumé, ou 0 et 1. Pourtant, c'est incroyable tout ce qu'un ordinateur est capable de faire – traitement de texte, création vidéo, lecteur de musique, ou visionner des films. Maintenant, imaginez ce qui peut être accompli avec cinq états, et vous pouvez comprendre la raison pour laquelle il y a tant de personnalités différentes dans le monde. Dans le bouddhisme, il y a trente et un plans d'existence ; la majeure partie des êtres vivent dans les plans des animaux, des fantômes ou des enfers, les plans célestes contiennent également beaucoup d'êtres et le plan humain relativement peu. À n'importe quel moment où vous pensez à vous-même, essayez de voir lequel des cinq *khandha* est impliqué ; si c'est la vitalité ou la maladie, c'est le corps ; si c'est la tristesse, ce sont les sensations ; si c'est planifier dans le futur, c'est la pensée discursive, et ainsi de suite. Toutes nos expériences correspondent à l'une de ces cinq catégories, et elles façonnent ce que l'on prend habituellement pour notre 'soi'. Pouvez-vous saisir cela ? Est-ce que vous comprenez ? On sait tous que les travaux d'un ordinateur sont une illusion, certes utile, mais la même chose s'applique aux cinq *khandha* du corps, des sensations, de la mémoire et associations, de la pensée et de la conscience qui changent constamment. Leur combinaison produit cette chose que l'on appelle 'je' ou 'soi', et si on regarde vingt ans en arrière, on peut voir comment nos personnalités et nos rôles ont changé au cours du temps. Comme le dit Shakespeare, « Le monde entier est un théâtre… Et notre vie durant nous jouons plusieurs rôles. », et tout cela parce que les *khandha* travaillent en combinaison.

Sans *sati*, nous avançons à tâtons, sans but, dans le noir. *Sati* est la lumière brillante qui révèle ce qui est réellement là, sans aucune sorte de jugement. Elle nous dit lorsqu'il y a une sensation, une pensée ou un souvenir, mais elle ne voit pas le corps ou les autres *khandha* comme bons ou mauvais ; *sati* les voit juste pour ce qu'ils sont. Alors pourquoi est-ce si difficile d'entraîner *sati* ? Est-ce que l'on est venu dans ce monde comme des robots, comme des êtres humains agissant comme des robots ? C'est vital que nous examinions notre conditionnement et que l'on aille à son encontre, même s'il me semble que peu de gens, en particulier les jeunes, soient intéressés de relever le défi. Même dans ce monastère, je vois des gens qui suivent le mouvement, faisant des choses sans réfléchir. Un réel être humain

est capable de réfléchir à ses actions et à leurs conséquences, mais les gens semblent manquer de cette capacité. C'est pourquoi j'encourage mes étudiants à entreprendre des réflexions quotidiennes, pour se remémorer chaque soir ce qu'ils ont fait durant la journée, pour qu'ils puissent être conscients de ce qu'ils font et pourquoi. Cette pratique peut aider à développer le type d'attention requise afin de progresser dans la méditation. Ce type d'introspection ou de réflexion est nouveau pour la plupart des gens cependant, donc soit ils trouvent cela trop difficile, soit ils oublient complètement de le faire. Pourtant c'est important. Le but de la réflexion du soir n'est pas de se dire que l'on a été bon ou mauvais, mais de voir nos actions physiques, verbales ou mentales et de réaliser leurs effets. La réflexion quotidienne fait partie de l'entraînement de *sati*, et est le point de départ pour le développement de la sagesse.

Plus on sait ce que l'on fait et pourquoi, plus on en arrive à voir que nos actions sont causées par l'avidité, la haine et l'illusion. Derrière cela réside *dukkha* – la première Noble Vérité. On doit être en mesure de voir *dukkha* si on a l'intention d'en trouver l'issue. On ne souhaite pas les moments d'agitation ou d'ennui, alors on les peint avec des choses qu'on apprécie, comme boire une tasse de thé, fumer une cigarette ou aller se balader. Les moments de *dukkha* sont instantanément recouverts par les *kilesa*, car ils ne veulent pas voir ou comprendre *dukkha*, comme ils ne veulent pas voir la vraie nature répugnante du corps. Les *kilesa* ne veulent pas voir la vérité ; ils veulent s'amuser. Lorsque l'on se souvient de notre vie, on se souvient plus des bons moments, non ? C'est pourquoi la plupart des gens ne pensent pas avoir de *dukkha* et ne voient pas l'intérêt de pratiquer la méditation. Si nous pensons de cette manière, nous sommes tombés sous le charme des *kilesa* à nouveau, comme nous l'avons fait pendant un nombre incalculable d'existences. Vous ne devriez pas sous-estimer la puissance et l'intelligence des *kilesa*. Si vous voyez rouge, ils le peignent en blanc, et cela se passe en un éclair. Quelles que soient nos expériences, les *kilesa* les peignent afin que l'on ne puisse découvrir la vérité, comme ils nous font aimer le corps en se concentrant juste sur la peau et pas sur les choses dégoûtantes qui se trouvent à l'intérieur. En fait, les *kilesa* seraient complètement satisfaits si les corps ne consistaient qu'en une peau

remplie d'air comme un ballon ; tout ce qu'ils veulent voir, ce sont les formes, les parties externes auxquelles ils sont si attachés. Ils ne veulent pas voir le sang, le pus, la graisse, les matières fécales et l'urine, non ?

La vérité c'est que nous avons *dukkha* tout le temps, mais que les *kilesa* la maquillent en détournant notre attention, tout comme un magicien lorsqu'il fait son tour. Sans *sati*, sans détermination, sans surpasser notre paresse, jamais on ne comprendra les tours du magicien, et on continuera à n'y voir que du feu, encore et encore. Imaginez-vous être dans un cirque en train de regarder le numéro d'un grand magicien ; on croit à ses illusions parce qu'on est trop fainéant pour se lever et aller voir en coulisses, et même si l'on a la détermination d'aller en coulisses, on se laisse distraire par un autre de ses tours. S'il vous plaît, ne sous-estimez pas le pouvoir des *kilesa*. La plupart des gens possèdent un pouvoir du Dhamma qui est très faible. Bien qu'il soit caché dans notre cœur (*citta*) et qu'il se montre parfois, la plupart du temps, les *kilesa* siègent à la place du conducteur, nous disant quoi faire, nous disant comment penser ou comment réagir. Quand des *bhikkhus* ordonnent, leurs *kilesa* n'ordonnent pas, donc au départ on doit les entraîner à être de 'bons' *kilesa*, même si c'est un travail difficile. Par exemple, quand on voit de l'avarice en nous, on peut la transformer en générosité, ou quand on voit de l'avidité et de la haine, on peut les transformer en renonciation et en *mettā* plutôt que d'y succomber. On peut aussi volontairement faire des choses que l'on n'a pas envie de faire, comme jeûner, et se restreindre à faire des choses que l'on aime faire, comme discuter. Le Dhamma doit être fort pour faire face à cela, c'est évident, mais cela perturbe réellement les *kilesa*. Les *kilesa* maintiennent leur mainmise en aimant ceci ou en n'aimant pas cela, en voulant ceci ou en ne voulant pas cela. Mais à partir du moment où vous faites l'opposé de ce qu'ils vous demandent de faire, les *kilesa* perdent leur autorité et ne savent plus comment vous contrôler. Ils peuvent seulement être amoindris ou désorientés pendant un moment, bien que, étant des experts dans le fait de trouver un autre chemin, ils reviendront sous une forme à laquelle vous n'aviez pas prêté attention auparavant.

C’est parce que les *kilesa* sont nous ; ils sont ce que nous sommes. Ils sont avec nous depuis le début, et ils savent tout ce que nous savons. Tout ce que l’on a appris, ils l’ont appris également, y compris les ruses que l’on met en place contre eux. Cela signifie que l’on doit user de nouveaux stratagèmes maintes et maintes fois afin de les duper. Vous devez bien comprendre le type d’ennemi contre qui vous vous battez. Les *kilesa* qui nous bernent dans la pensée que « C’est moi, c’est à moi, c’est moi-même » ont été avec nous pendant des milliards de vies, et ils sont devenus extrêmement doués. Mais nous avons le Dhamma, et les *kilesa* ne font pas le poids face au Dhamma. Plus on développe le Dhamma de la vertu, de la moralité, de la générosité, du respect et de la gratitude, moins les *kilesa* ont l’opportunité de nous donner une correction. Lorsque l’on développe le pouvoir de *sati*, le pouvoir de l’attention, les *kilesa* n’ont aucune arme pour y résister. Développer *paññā*, qui inclut de faire la réflexion quotidienne, est une manière d’affaiblir ou d’amputer les *kilesa*, mais sans la lumière de *sati* pour voir ce qui est en train de se passer, *paññā* ne peut pas fonctionner. La sagesse ne peut pas fonctionner dans le noir ; sans la lumière précise de *sati*, cela restera au niveau de la devinette ou de la spéculation, et cela ne permettra pas de couper les *kilesa*.

Donc s’il vous plaît, comprenez bien à quel point *sati* est importante. Quand un chien aboie, on pense généralement, “Un chien a aboyé”, et les souvenirs et les associations rentrent instantanément en jeu. Lorsque cela arrive les *kilesa* nous ont fait dévier de notre objet de méditation et ont interrompu notre concentration. À l’inverse, avec *sati*, on est attentif seulement au son, quel qu’il soit. Sans ce niveau de *sati*, *paññā* ne peut pas se mettre au travail, donc nous devons développer cela jusqu’à être en mesure de rester focalisé sur l’objet de méditation pendant au moins dix minutes sans être égaré par les *kilesa* vers les pensées, les souvenirs ou les sensations. Parfois, tandis que l’on devient de plus en plus concentré, que les pensées diminuent et le calme s’accroît, *sati* peut, à ce moment-là, se perdre . Cela arrive parce qu’après s’être concentré sur la respiration ou sur le *bouddho*, après être resté avec la connaissance de l’objet, on se précipite sur la sensation de calme et on reste dessus. Après un court instant pourtant, le calme diminue, car notre *sati* est

interrompue. Cela se passe parce qu'on a oublié que le calme est le produit dérivé du développement de *sati* au travers de la concentration. Si on reste juste avec la sensation de calme sans 'connaître' la respiration ou le mot *bouddho*, *sati* ne se développera pas. Je vais vous donner une analogie. Notre tâche consiste à rester avec le mot *bouddho* ou avec la respiration, et cette pratique peut être comparée au fait de creuser un trou. Tandis que l'on creuse au même endroit, le trou devient de plus en plus profond, et dans le contexte de la méditation cela signifie que le calme, la paix ou le bonheur qui apparaît devient plus intense. Si on continue de creuser, ces sensations vont s'intensifier, mais du coup, puisque ce sont des sensations agréables, on y plonge et on en oublie le travail, on oublie de creuser. C'est un problème fréquent et nous devons le combattre en étant attentifs au fait que notre attention dévie vers les sensations agréables. Au moment où l'on se rend compte que cela se produit, on doit revenir sur la respiration ou sur le *bouddho* et essayer d'accroître l'intérêt que l'on a de l'observer. Le virage s'est produit car nous étions plus intéressés par les effets secondaires plaisants. Donc la solution est de n'être intéressé que par notre objet de méditation et non par les résultats ou les effets secondaires de notre méditation.

On a besoin de *sati* pour combattre les *kilesa*, et ils sont extrêmement puissants – les meilleurs magiciens du monde. On a besoin de *sati* pour se rendre compte que *dukkha* est toujours présente ; les moments où l'on fait l'expérience de *dukkha* dans la journée sont incalculables, mais habituellement on ne les remarque pas. Comment peut-on devenir plus sage si l'on ne se rend pas compte qu'il y a *dukkha* ? Si on ne le voit pas, on ne peut pas l'investiguer, et si on n'investigue pas, on ne peut acquérir de la sagesse. *Sati* est cruciale, et on peut seulement la développer dans la pratique de *samādhi* ; rester concentré sur notre objet de méditation et développer la connaissance qui vient du cœur (*citta*). Tôt ou tard, *sati* nous mènera droit au cœur ; elle révélera comment, dans la quiétude de *samādhi*, quelque chose commence à bouger tandis que les *kilesa* tentent de se mettre en mouvement. Si on est réellement attentif, on peut voir les *kilesa* qui tentent de s'échapper, mais si le Dhamma est puissant à ce moment, il peut les tenir à distance. Au fil du temps, plus on pratique, plus on devient calme et plus le cœur devient tranquille. Puis, quand les *kilesa* se sont complètement éteints, on

atteint le stade d'*upacāra samādhi* ou d'*appanā samādhi*. C'est lorsque l'on émerge d'*appanā samādhi* que l'on voit le pouvoir de *sati*, car c'est alors qu'elle est pleinement épanouie. Elle a un pouvoir énorme à ce moment, et les *kilesa* ne peuvent survivre au pouvoir de *sati* combinée à *paññā*.

Sati est comme une lampe-torche qui éclaire une cave sombre et révèle ce qui s'y cache. Où que se pose le faisceau de la lampe, on voit, et les *kilesa* peuvent seulement œuvrer dans le noir. Partout où la lumière éclaire, les *kilesa* doivent se cacher, et c'est pourquoi Than Ajahn Mahā Bua dit que lorsqu'il y a un moment de *sati*, il n'y a pas de *kilesa*. Et quand il n'y a pas de *kilesa*, il n'y a aucune intention, et l'intention est la chose qui crée du *kamma*. Donc *sati* peut nous aider à éviter de créer du mauvais *kamma*. Si elle est pleinement développée, on peut avoir *sati* au moment de la mort. Cela peut nous amener beaucoup de joie car on peut décider où ira la *citta* ensuite. À cause du *kamma*, on a beaucoup de chemins possibles au moment de la mort, et si *sati* a été pleinement développée, on peut choisir de prendre le chemin le plus sain. Par exemple, si vous voulez continuer de pratiquer la méditation et si votre *kamma* le permet, vous pouvez choisir de redevenir un être humain, ou si vous voulez vous reposer, vous pouvez accéder au plan des *devas*. Si l'un des chemins mène à l'enfer, vous n'êtes pas obligé de l'emprunter et pouvez choisir d'autres chemins à la place. C'est la liberté que l'on gagne en développant *sati*, *samādhi* et *paññā* et en les utilisant pour l'investigation, en particulier l'investigation de la douleur, mais cela requiert beaucoup de détermination. C'est pourquoi je vous invite à investir beaucoup d'efforts dans le développement de *sati*. À partir du moment où vous vous réveillez, n'ayez rien d'autre à l'esprit que l'objet de méditation, la respiration ou le *bouddho*, que ce soit assis, en marchant ou allongé. Faîtes cela jusqu'à ce que la concentration et *sati* se séparent ; vous sentirez comme un 'clac' tandis que *sati* ira dans le cœur (*citta*). Vous devez comprendre que la concentration et *sati* sont deux choses différentes, et que *sati* est la faculté qui doit être nourrie et développée au maximum à travers la pratique de la concentration.

Dukkha est un enseignement profond

le 30 octobre 2009

Les enseignements du Vénérable Bouddha sont véritablement profonds. Il est difficile pour nous de saisir à quel point ils le sont. Lorsque nous en faisons la rencontre, nous entendons seulement ce que nous connaissons et ce que nous comprenons en nous basant sur nos expériences du monde terrestre. Prenez la première Noble Vérité – celle qui déclare l'existence de *dukkha*. C'est une déclaration si simple que nous pensons la comprendre, mais la vérité de *dukkha* est bien plus profonde que ce que l'on peut imaginer.

Qu'est-ce que cela signifie, que *dukkha* existe ? Cela signifie qu'il y a l'agitation, l'anxiété, l'insatisfaction, les sensations déplaisantes, la souffrance et la douleur dans nos vies. Les gens qui me disent ne pas éprouver *dukkha* y pensent en termes de douleurs et de souffrances franches, mais *dukkha* englobe toutes sortes d'inconforts et d'insatisfactions, et chacun de nous en fait l'expérience. Si nous pouvions juste comprendre, à un niveau profond, la première et la seconde des Nobles Vérités – l'existence de *dukkha* et son origine – il n'y aurait aucune obstruction sur notre chemin menant à la réalisation de *Sotāpanna*. La raison pour laquelle nous ne progressons pas dans la pratique est que nous ne voulons pas voir *dukkha* et son origine. Au lieu de cela, nous essayons d'éliminer *dukkha* de nos vies, de la cacher, loin de notre vue. Nous passons notre vie à courir après des choses agréables, ne réalisant pas que nous tentons d'échapper à *dukkha* qui est présente en chaque instant. Pendant un jour ordinaire, tout ce que nous faisons est causé par *dukkha*. Si nous étions réellement contentés, il n'y aurait aucun besoin de changer les choses, aucun besoin de faire quoi que ce soit. Nous ne l'admettons pas parce que cela est devenu normal pour nous d'être dirigé par *dukkha* – nous pensons que c'est ainsi que doivent être les choses. La faim est *dukkha* et nous tentons de l'éliminer en mangeant et en créant une sensation de satiété, et une démangeaison est *dukkha* et nous nous grattons à cause d'elle. Nous ne pensons pas habituellement à ces choses comme étant *dukkha*, mais elles sont toutes *dukkha* de la même façon. Si nous comprenions réellement et profondément *dukkha* et son origine, nous comprendrions complètement les enseignements du Vénérable Bouddha.

L'origine de *dukkha* est *taṇhā*, parfois traduite comme 'la soif' ou le désir. C'est le désir d'être ou de ne pas être, de devenir ou de ne pas devenir, d'avoir ou de ne pas avoir. Lorsque nous expérimentons *dukkha*, nous trouvons des solutions pour nous en échapper – manger de la nourriture, boire de l'alcool, se suicider, nous gratter ou nous endormir. Ce sont toutes des façons d'éviter *dukkha*. Chaque mouvement du corps, chaque action que nous entreprenons, chaque pensée que nous avons et chaque souvenir que nous nous remémorons est causé par *dukkha* qui se répand dans nos vies. Pouvez-vous sentir à quel point cet enseignement est profond ? Les gens passent leurs vies à courir après des bulles de savon qu'ils appellent *sukha* ou sensations agréables, l'opposé de *dukkha*. Mais au moment où ils s'en approchent, la bulle éclate, et ils s'en vont courir après une autre et une autre, comme des enfants excités courant d'une bulle de savon à une autre. Les gens ne se rendent même pas compte qu'ils courent à cause de *dukkha*. Ils pensent seulement à l'amusement que leur procure le fait de courir d'une bulle de savon à une autre. C'est parce qu'intrinsèquement, ils ne veulent pas voir *dukkha* ; ils veulent s'en échapper ou l'éliminer, jusqu'au point où ils deviennent accros à l'alcool ou à l'héroïne.

Dans un sens, la méditation *samādhi* peut être vue comme une manière d'éviter *dukkha*. En *upacāra samādhi*, lorsqu'il y a le calme et que les *kilesa* sont partis pendant un moment, il n'y a pas de *dukkha*. Et aussi longtemps que nous sommes en *samādhi*, nous ne créons aucun mauvais *kamma*. Cependant, être juste en *upacāra samādhi* ne supprime pas *dukkha*, elle est juste là, prête à nous tomber dessus lorsque nous en sortons. C'est la raison pour laquelle les gens veulent retourner en *upacāra samādhi* encore et encore. En Occident, l'enseignement de la méditation bouddhiste est centré sur la pratique de *samādhi*, mais cela peut être une autre manière de fuir *dukkha*. Je ne dis pas que cela ne vaut pas le coup d'être pratiqué – atteindre le calme et développer la concentration sont les premières étapes nécessaires sur la voie – mais la pratique de *samādhi* ne supprime pas les *kilesa* ni ne nous mène à la compréhension de *dukkha*.

La manière de se libérer de *dukkha* est d'y faire face, mais c'est difficile pour la plupart des gens, en cela *dukkha* est bien plus que la douleur ou la souffrance ; c'est l'expérience qui dirige tout ce que l'on fait. On change de posture à cause de l'inconfort, qui est un état d'esprit déplaisant ; on s'endort à cause de la somnolence, qui est un état d'esprit déplaisant ; on mange et boit à cause de la faim et de la soif, qui sont des états déplaisants, et ainsi de suite. Le corps ne fait pas attention à la sensation de faim ou de soif – il ne le sait même pas. Une voiture ne sait pas quand elle est à court d'essence, n'est-ce pas ? C'est le conducteur qui le sait, parce qu'il a regardé la jauge sur le tableau de bord. Depuis le moment de notre naissance, nous mangeons dès que nous avons faim, sans réaliser que ce processus est dirigé par *dukkha*. Ainsi, la voie de la pratique est de regarder *dukkha* en face et de l'analyser, afin de comprendre complètement l'enseignement profond qui déclare que *dukkha* existe et qu'elle a une cause – 'la soif' ou *taṇhā*, le désir d'être ou de ne pas être, d'avoir ou de ne pas avoir, d'obtenir *sukha* ou de se débarrasser de *dukkha*. Nous voulons que le monde et les gens qui s'y trouvent soient différents de ce qu'ils sont, et c'est ce genre de désir qui crée *dukkha*. En voulant s'échapper de *dukkha*, nous créons une nouvelle forme de *dukkha* – c'est un cercle vicieux, et nous devons véritablement faire quelque chose pour l'arrêter, sinon nous continuerons à renaître encore et encore et à faire face à toujours plus de *dukkha*. Pensez à cela : chacun de nous a une montagne de *kamma* à endurer. Combien de siècles de pluie faudrait-il pour réduire cette montagne en poussière ? Si nous n'avons pas envie de voir cette montagne ou d'y prêter attention, pourrons-nous trouver un moyen de nous libérer de *dukkha* ? Non, parce qu'*avijjā* ne veut pas que l'on voie, et ne veut pas que l'on y prête attention. Donc nous devons affronter *dukkha*, et cela signifie être attentif à tout ce qui nous arrive, à partir du moment où nous ouvrons les yeux le matin, jusqu'à ce que nous les fermions le soir, afin de voir *dukkha* apparaître constamment. Vous devez examiner ce qui vous pousse à agir, à vous gratter, à vous mouvoir ou à manger, et si c'est une sensation, une pensée, une émotion ou un souvenir qui est impliqué.

En s'observant attentivement, nous pouvons constater que nous exécutons des programmes comme un ordinateur. Nous pensons que quelqu'un ou quelque chose a programmé ces choses en nous – nos parents, nos gènes ou un créateur divin. Mais en réalité le programmeur est juste sous nos yeux – c'est nous. Nous avons programmé nos réactions, et une fois que les programmes fonctionnent bien, nous ne les remettons même plus en question ; nous nous grattons, nous bougeons, nous mangeons, nous dormons, tout simplement, sans même y penser. Nous suivrons le programme automatiquement à moins que nous nous arrêtions et nous nous demandions ce qu'il se passe. Lors de la pratique de la méditation, nous devons observer attentivement ce qui se passe à l'intérieur de nous-mêmes. Si l'on s'arrête et que l'on regarde, on remarquera que l'un des cinq *khandha* – *rūpa*, *vedanā*, *saññā*, *saṅkhāra*, ou *viññāṇa* – s'active à chaque instant dans l'esprit. Chaque contact sensoriel qui apparaît, est rattaché à une sensation, et cette sensation amène une autre pensée ou un autre souvenir, qui lui-même est rattaché à une autre sensation, et ainsi de suite. C'est la manière dont une sensation se construit, et peut en un éclair se transformer en une émotion très forte. Lorsque nous voyons une personne que nous n'apprécions pas, la haine surgit – comme venue de nulle part ! Lorsque nous entendons un grondement de tonnerre, la peur survient – bop ! On pense que ces réactions sont naturelles, mais elles ne le sont pas du tout. Ce qui est naturel, ce sont les cinq *khandha* et leurs interactions. Par exemple *viññāṇa*, est simplement consciente d'un contact sensoriel ; elle ne met pas d'étiquette définissant ce contact, que ce soit avec une forme, un son, une odeur, un goût ou une sensation de toucher. La mémoire se charge d'associer ce contact à une étiquette, et nous dit ce que c'est. Imaginez la vitesse à laquelle ce processus se produit – il semble instantané, mais il ne l'est pas. Il y a tout un mécanisme, un enchaînement de fonctions – la mémoire doit trouver l'association correspondante, par exemple – mais parce que notre *sati* n'est pas assez rapide, on ne parvient pas à voir les étapes impliquées dans ce processus. Dans des circonstances normales, notre *sati* est trop lente pour saisir chaque instant de l'esprit. Mais si elle était très aiguisée nous verrions comment une sensation enclenche un souvenir, et comment le souvenir rattaché à une autre sensation enclenche ensuite

une pensée, qui enclenche un autre souvenir, jusqu'à ce que la sensation grandisse et grandisse de plus en plus et devienne une avalanche. Lorsque cela arrive, nous accusons quelqu'un ou quelque chose d'autre d'avoir créé l'avalanche, ne comprenant pas que nous l'avons créée nous-mêmes.

Si nous comprenons la vérité de *dukkha* et de son origine, nous pouvons aller vraiment loin dans notre pratique. *Dukkha* n'est pas quelque chose dont nous pouvons nous échapper ; cela arrive tout le temps et cela doit être analysé : que suis-je en train de faire ? Pourquoi suis-je en train de faire ceci ? Quels en sont les résultats ? Une fois que vous vous efforcez de l'identifier, cela devient tellement évident. Tout ce que vous avez à faire, c'est ouvrir les yeux et voir : comme le Vénérable Bouddha l'a dit, le Dhamma est *sandiṭṭhiko* (évident, qui va de soi, visible ici et maintenant), *akāliko* (intemporel) et *opanayiko* (découvert en regardant vers l'intérieur). Si vous ne voulez pas le voir ou ne voulez pas y prêter attention, c'est simplement de l'aveuglement, un exemple d'*avijjā* baissant le voile devant vos yeux. Un pratiquant expérimenté est attentif à tout ce qui se passe. Au moment où il observe une sensation déplaisante, il remarque la tendance de son esprit à vouloir s'en échapper mais demeure déterminé à l'affronter et en fait l'expérience. Il doit en faire l'expérience encore et encore jusqu'à ce que, peut-être après un million de fois, il en comprenne la nature et n'ait plus jamais besoin de la fuir. Les sensations agréables sont plus difficiles à examiner car il est plus facile de s'y perdre, mais elles doivent aussi être affrontées et expérimentées. Lorsque nous les comprenons pleinement, il n'y a plus aucun désir de changer les sensations, d'échapper au déplaisant et d'embrasser le plaisant.

Si nous nous enfuyons constamment, comment pourrons-nous jamais voir la vérité ? Si les *kilesa* nous égarent constamment et nous dupent avec des bulles de savon, nous ne comprendrons jamais la vérité. Ce qui est étrange, c'est que la plupart des gens se remémorent leur journée passée à courir après des bulles de savon et pensent qu'ils se sont bien amusés. Ils ne voient pas la monotonie de tout ceci ; s'ils avaient passé la journée à courir dans une zone sans bulles de savon, ils seraient épuisés n'est-ce pas ? Et que se passe-t-il après

quelques heures passées à pratiquer la méditation – ils se sentent épuisés et disent qu'ils sont tourmentés par la douleur ! Mais d'où vient cette douleur ? Ce n'est pas à cause de la pratique mais à cause de *dukkha* qui est présente tout le temps ; c'est simplement que pendant deux heures nous n'avons pas de bulles de savon après lesquelles courir. Quand nous nous asseyons dans un avion pendant douze ou quatorze heures, nous ne nous plaignons pas de la douleur, alors qu'en méditation nous prenons conscience de la douleur très rapidement. En réalité, la douleur est là constamment, mais on ne la voit pas, préférant courir après des bulles de savon – les souvenirs, les pensées, ce que l'on voit, ce que l'on entend – et nous ignorons ce qui se passe dans notre cœur. Lorsque nous forçons notre esprit à rester fixé sur un objet, nous voyons tout. À présent, examinons *dukkha*.

La première chose que nous devons faire est de rester avec *dukkha*, ne pas vouloir qu'elle parte ou ne pas vouloir qu'elle soit différente de ce qu'elle est, car vouloir cela serait du désir, et le désir crée plus de *dukkha*. Soyez simplement avec *dukkha*, complètement, naturellement, et observez cela avec votre œil intérieur. Vous n'avez pas à y réfléchir ou à vous demander d'où cela vient, ou pourquoi cela est apparu ; c'est le même genre de rationalisation que nous faisons tout au long de notre vie. Les gens pensent que s'ils restent assis pendant longtemps, leur dos ou leurs jambes seront endommagés, mais ce ne sont que des pensées qui surgissent, et nous leur faisons confiance. Vous voyez à quel point nous sommes stupides ? Même si nos jambes semblent s'endolorir, c'est un phénomène naturel – bien qu'il soit déplaisant, alors nous devrions l'observer et voir ce qu'il se passe réellement plutôt que de changer de position en suivant une impulsion comme nous avons l'habitude de le faire. La compréhension est la seule voie menant à la libération de l'illusion. Je ne parle pas de la compréhension à la manière des *kilesa*, en lisant des livres ou en regardant la télévision. Non, la compréhension qui mène à la libération provient de l'observation seule, observer la même chose encore et encore jusqu'à ce que *sati* soit si affûtée qu'elle puisse saisir chaque étape du processus se produisant au sein des cinq *khandha*. Lorsque nous comprenons réellement, nous n'avons plus besoin de lire des livres ou de demander à quelqu'un d'autre, car la compréhension que nous avons

alors provient de l'expérience – par la vision intérieure dans le sens littéral de voir à l'intérieur. C'est la compréhension dont nous avons besoin pour surmonter *avijjā*. Bien entendu, nous avons besoin d'une compréhension intellectuelle pour comprendre initialement les enseignements du Vénérable Bouddha, car c'est cela qui nous amène à la pratique, mais par la suite, la seule compréhension dont nous avons besoin nous vient de l'investigation. Après tout, le Vénérable Bouddha n'enseigna pas à partir de livres ; il dit à ses *bhikkhus* d'aller s'isoler dans la forêt, dans les montagnes ou dans les grottes, afin de voir la vérité sans être distraits par d'autres choses.

La vérité est toujours présente. La vérité que le Vénérable Bouddha proclama il y a 2500 ans est toujours là, et au moment où nous ouvrons les yeux, nous la voyons par nous-mêmes. Vous pouvez vous en faire une idée en étant attentifs, pendant quelques heures par jour, à la manière dont vous fuyez *dukkha* – la vérité deviendra manifeste. Quoique vous fassiez, pensez à pourquoi vous le faîtes, et vous constaterez généralement qu'il y a une sensation désagréable quelque part. Cela peut être seulement l'esprit qui est agité, et pourtant vous vous retrouvez à chercher quelque chose à faire pour éviter de supporter quelque chose de déplaisant. En *upacāra samādhi*, il y a du contentement et pas le moindre désir de faire quelque chose ou de changer quelque chose. Mais au moment où l'on se retire de cet état, les *kilesa* reviennent comme une armada de singes de forêt, sautant d'arbres en arbres, et tentant d'attraper telle ou telle banane. Les *kilesa* veulent que nous changions quelque chose ou que nous fassions quelque chose d'autre. Lorsque nous méditons, ils nous poussent à changer de méthode de méditation ou de posture, mais ce n'est qu'un autre exemple montrant que les *kilesa* nous font courir d'une bulle de savon à une autre. Si vous restez assis assez longtemps en *samādhi*, vous allez commencer à connaître le pouvoir d'*avijjā*, comment il peut vous tromper et vous inciter à faire une chose ou une autre, à changer ceci ou cela, à vous échapper de *dukkha* de cette manière ou d'une autre, à respecter ceci mais pas cela, à douter de ceci ou de cela, à penser à ceci ou à cela, constamment. Au moment où l'on sort du contentement de *samādhi* où il n'y a aucun désir, on expérimente la force des *kilesa*, les griffes d'*avijjā*. Et lorsque l'on sort de l'état profond d'*appanā samādhi* – dans lequel le monde,

c'est-à-dire les cinq *khandha*, a disparu – le changement est ahurissant. C'est comme marcher au milieu du champ de bataille d'une guerre mondiale avec des balles qui sifflent de tous les côtés ; nous sommes touchés par l'avidité et par la haine, bang, bang, bang. Certaines personnes, en particulier les 'bons' bouddhistes en Occident, me disent parfois qu'ils ne sont pas avides ou haineux, mais qu'ils apprécient des choses et n'en apprécient pas d'autres, n'est-ce pas ? Ce sont des formes d'avidité et de haine. Les gens disent aussi qu'ils n'ont pas à se préoccuper de pratiquer tant qu'ils n'éprouvent pas de *dukkha* et qu'ils n'ont pas souffert ; ils ont l'intention de pratiquer seulement quand ils ressentent de la douleur. Mais cela montre un manque de compréhension des enseignements du Vénérable Bouddha. C'est lorsque nous sortons de *samādhi* que nous voyons réellement la force des *kilesa*, et la *dukkha* qu'ils causent.

Tout cela arrive à cause d'*avijjā*, l'ignorance fondamentale qui nous maintient dans la cécité. C'est à cause d'*avijjā* que nous ne voyons pas que *dukkha* est présente en chaque moment, et que nous devons nous rappeler de son existence tous les jours. Tout ce que nous avons à faire c'est d'ouvrir les yeux et de le voir, mais *avijjā* nous retient dans l'ombre et fait que nous ne voulons même pas voir. C'est là que le problème réside – nous n'y accordons aucune importance, et ne voulons pas voir *dukkha*. Certains disent qu'ils ne veulent pas être éveillés parce qu'ils aiment le sexe, ou parce qu'ils aiment tomber amoureux ! Lorsqu'ils disent des choses absurdes comme cela, ils veulent en réalité dire qu'ils ne veulent pas voir la vérité. Mais s'ils pouvaient voir la vérité de *dukkha*, ils pourraient la traverser et mettre un terme au devenir. Après que le Vénérable Bouddha ait mis en mouvement la Roue du Dhamma dans le parc des cerfs à Bénarès, il donna par la suite un discours aux cinq ascétiques. Tous les cinq devinrent *Arahants* tandis qu'ils l'écoutaient, simplement parce qu'ils avaient réalisé la vérité des enseignements à un niveau profond. Au moment où ils comprirent la vérité, ils devinrent éveillés. À d'autres moments durant la vie du Vénérable Bouddha, certains atteignaient *Sotāpanna*, *Sakadāgāmī* ou *Anāgāmī*, simplement en écoutant les enseignements et en réalisant la vérité en eux-mêmes. En réalisant la vérité qui était cachée en eux-mêmes, ils furent capables de passer de l'autre côté. Nous, au contraire, nous

sommes stupides parce que nous avons été éduqués, entraînés à utiliser le cerveau. Nous nous concentrons sur la personne qui enseigne le Dhamma et essayons de comprendre intellectuellement ce qu'elle dit, mais c'est une autre ruse d'*avijjā*. Si nous écoutions avec notre cœur, le message nous frapperait au plus profond et nous apporterait une réelle vision pénétrante. Si nous étions pleinement ouverts et que la vérité de *dukkha* nous touchait en plein cœur, nous y serions presque ; nous pourrions traverser sous peu de temps. Le Dhamma apparaît dans le cœur, et son origine se trouve dans le cœur, donc nous avons besoin de diriger notre attention vers le cœur, où toutes les choses apparaissent. Les *kilesa* sont tous dans la *citta*, et tout ce que nous voyons ou expérimentons provient de la *citta*, en est une projection. Une fois l'attention portée de nouveau sur la *citta*, nous voyons comment toutes ces projections sont créées et nous pouvons arrêter d'y succomber moment après moment.

Je souhaite que chacun d'entre vous comprenne la première Noble Vérité du Vénérable Bouddha, celle qui déclare que *dukkha* existe, qu'elle est présente en chaque instant de notre vie et qu'elle nous dirige. Elle provient du désir, de l'avidité et de la haine, de nos préférences, de nos 'j'aime' et 'je n'aime pas'. Si vous y consacrez un, deux ou trois jours afin de l'observer pleinement, vous commencerez à comprendre *dukkha* profondément. Les enseignements du Vénérable Bouddha parviennent à la racine de toutes les causes, mais on les écoute et on les comprend superficiellement – ça rentre par une oreille et ça ressort par l'autre. Vous pouvez penser que vous souhaitez vous débarrasser de *dukkha*, mais c'est juste une pensée. Oui, tout le monde veut se débarrasser de *dukkha* depuis le moment de la naissance, mais on la fuit plutôt que d'y faire face et de le comprendre. Il n'y a rien à craindre ; *dukkha* apparaît à cause de la nature du monde – *anicca*. Tout est en continuel changement, passe d'un état à un autre et d'une forme à une autre, et le seul moment où nous ne le remarquons pas c'est lorsque nous dormons. Nous devons avoir *sati* pour être conscient de l'impermanence et de *dukkha* qui lui est associé. *Sati* et *paññā*, l'attention vigilante et l'investigation avec sagesse, peuvent nous mener à la cessation de *dukkha*, et, bien sûr, elles culminent sous la forme des grandes armes que sont *mahā-sati* et *mahā-paññā*, qui conduisent l'*Anāgāmī* au-delà d'*avijjā*.

Sati est entraînée dans la pratique de *samādhi*, et *paññā* est développée par la vision intérieure, l'expérience et l'investigation. En utilisant *paññā*, nous ne nous contentons pas d'accepter ce que les *kilesa* nous disent – nous les questionnons plutôt. Qu'ai-je envie de faire ? Pourquoi ai-je envie de faire cela ? Quels seront les résultats ? Qu'est-ce que le corps ? Qu'est-ce qu'une sensation ? Vous devez examiner et interroger de cette façon, pas juste une fois mais des milliers de fois. Ne présumez pas savoir et comprendre après avoir analysé une fois seulement, car la pensée « Maintenant je sais ! » provient d'*avijjā* et ses griffes sont les *kilesa*. *Avijjā* n'est pas seulement l'ignorance fondamentale ; c'est vouloir savoir, mais ne pas en être capable, parce que c'est vouloir savoir à l'intérieur des limites de la réalité conventionnelle. Ce 'vouloir savoir' ne peut pas aller au-delà de la réalité conventionnelle, parce qu'il est lui-même réalité conventionnelle. Voilà pourquoi *avijjā* ne peut jamais connaître la vérité.

Pour atteindre la réelle connaissance, nous devons utiliser tous les moyens qui nous viennent. La méthode la plus facile est d'entrer en *appanā samādhi* où tout disparaît et où la seule réelle nature de la *citta*, la connaissance, demeure. C'est là que nous voyons l'aberration du monde, qui se résume simplement à ceci : *avijjā* nous pousse à savoir et à comprendre, mais nous savons déjà tout. Le cœur sait déjà, et tout ce que nous avons à faire c'est d'ouvrir notre cœur (*citta*) et de voir par nous-mêmes. Habituellement, nous pensons, présumons, mémorisons, et fantasmons, mais c'est la manière de faire des *kilesa*, la manière de faire d'*avijjā*. Par contre, quand le cœur s'ouvre, il voit et comprend immédiatement – c'est ce que l'on appelle la vision pénétrante, la vision intérieure. Certaines personnes tentent de trouver d'où vient la vision pénétrante, mais elles ne le peuvent pas ; elle provient de la nature de la *citta*. Elle est là constamment ; tout ce que nous avons besoin de faire c'est d'ouvrir notre cœur et de le libérer. Comme le Vénérable Bouddha l'a dit, le Dhamma est *sandiṭṭhiko* – juste là devant nos yeux, prêt à être découvert par le sage ici et maintenant.

La puissance et la sournoiserie d’*avijjā*

le 13 janvier 2010

Lorsque l'on voit un corps en train de brûler, avec la boîte crânienne qui éclate, laissant la cervelle grésiller et crépiter sous l'effet des flammes, nous sommes dégoûtés n'est-ce pas ? Voir un être humain sur un bûcher funéraire peut nous donner envie de vomir, ou nous faire nous évanouir. Pourtant, quand un bœuf ou un porc est en train de rôtir, on ne se sent pas malade, bien au contraire, on commence à se lécher les doigts d'avance du repas délicieux qui nous attend. Pourquoi donc ? Car assister à une crémation est une vision au plus proche de celle de notre corps qui brûle sur le bûcher. On ne peut pas supporter la vue de ce spectacle, car on sait qu'un beau jour la même chose arrivera à notre propre corps. Mais le corps est juste le corps ; qu'est-ce que cela a à voir avec nous au final ? Lorsque la carcasse d'une voiture est envoyée à la casse, on peut se sentir triste, mais on ne devient pas effrayé, alors pourquoi sommes-nous effrayés de perdre notre corps ? Tout simplement parce qu'on ne connaît pas encore notre réel 'soi'. Une crémation est en cela une vision assez fascinante, mais *avijjā* – la force au sein de la *citta* qui nous dirige d'existence en existence – ne veut pas y assister. *Avijjā* ne veut pas connaître la vérité au sujet du corps, le fait qu'il naisse et meure. La *citta*, en elle-même, n'a pas peur de connaître la vérité car elle sait déjà tout de la vie et de la mort ; elle a déjà parcouru chacun des trente et un plans d'existence. C'est plutôt *avijjā* qui en a peur. *Avijjā* croit toujours voir les choses pour la première fois, car la tromperie est sa nature.

Avijjā a le pouvoir de nous duper, et peut même nous faire manquer l'opportunité de voir des choses comme une crémation s'il ne veut pas y assister. C'est ainsi qu'il fonctionne. Le Dhamma veut que nous assistions à ce genre d'événements, mais *avijjā* le bloque. Pour donner un exemple, lorsque notre méditation progresse, *avijjā* dirige notre attention sur toute autre chose que l'objet de méditation, dans le but de nous égarer. C'est ainsi qu'il nous dupe comme un grand prestidigitateur. Tandis que l'on est sur le point de porter un coup aux *kilesa*, il accomplit un nouveau tour, et on devient subjugué,

oubliant complètement notre intention première de rester bien concentré seulement sur l'objet de méditation. Ne sous-estimez jamais la puissance d'*avijjā* ; c'est la puissance qui règne sur la *citta*, au point même de réussir à nous faire croire qu'il est 'nous' ! Et on y croit, tout comme on croit à l'émission radio qu'on a l'habitude d'écouter quotidiennement. On peut nommer *avijjā* La Chaîne Ignorance (LCI) ou en anglais KBC (*Kilesa Broadcasting Company* – compagnie de diffusion des *kilesa*). *Avijjā* n'a cessé de retransmettre ses émissions dans notre esprit durant un nombre incalculable d'existences, alors comment pourrions-nous ne pas y croire ? Le monde entier y croit.

Comment peut-on lutter contre ce grand prestidigitateur ? L'un des moyens est de bousculer les *kilesa* en les amenant hors de leur zone de confort. On peut par exemple, regarder des choses repoussantes que les *kilesa* ne souhaitent pas voir, et éviter de regarder les choses jolies qu'ils trouvent attirantes. On peut faire ce que les *kilesa* ne veulent pas faire, et ne pas faire ce qu'ils veulent. En d'autres termes, on peut les embrouiller jusqu'à ce qu'ils ne sachent plus comment faire pour gouverner notre cœur (*citta*). Normalement, les *kilesa* ont un ensemble de mesures plutôt fiables sur comment interrompre notre progression dans la méditation ; ils nous amènent la douleur ou la peur, ou le dégoût afin que l'on cesse de pratiquer. Mais si l'on fait l'opposé de ce qu'ils suggèrent, ils deviennent complètement confus pendant un certain temps et ne savent plus comment exercer leur contrôle – ce qui signifie pour nous la liberté. Comme on peut le voir dans le *paṭiccasamuppāda*, *avijjā* conditionne l'apparition de tous les phénomènes ; les phénomènes conditionnent l'apparition de la conscience ; la conscience conditionne l'apparition du nom (signification, sens) et de la forme ; et le nom et la forme conditionnent l'apparition des sensations. Ainsi, lorsque l'on va à l'encontre des mesures ou des conditions d'*avijjā* et des *kilesa*, nous sommes déconditionnés ou libres pendant quelque temps.

Les *kilesa* captent rapidement nos petites astuces, bien évidemment, étant donné qu'ils sont maîtres en la matière, et tôt ou tard on se retrouve pris dans un nouveau schéma de pensées ou de comportements, un nouvel ensemble de conditions, au travers desquels ils peuvent exercer leur contrôle. C'est la raison pour

laquelle nous avons besoin de quelque chose auquel se raccrocher – l'attention sur la respiration ou la répétition mentale du mot *bouddho*, et la pratique de *samādhi* ou l'investigation avec *paññā*. Peu importe ce que les *kilesa* nous racontent, nous pouvons tous effectuer cette pratique. C'est un travail très simple, et tant que nous gardons à l'esprit cette pratique et que nous nous y tenons, *avijjā* et les *kilesa* n'ont qu'une très faible influence sur nous. Si des sensations, telles que l'inconfort ou la colère, apparaissent lors d'une pratique méditative, cela montre que nous méditons correctement, que nous avons creusé au bon endroit, puisque les *kilesa* ont réagi en faisant apparaître des sensations désagréables pour interrompre notre pratique.

Un autre de leurs tours est de nous rendre aveugles de comment les choses sont réellement. Lors d'une crémation par exemple, la manière appropriée de contempler est de se voir soi-même sur le bûcher, en train de crépiter et de rôtir, avec notre cervelle qui éclate. Pourtant, les *kilesa* nous désolidarisent de cette pensée et nous font croire que ce corps en train de brûler n'a rien à voir avec nous. Ils nous disent que nos corps sont superbes et qu'il n'y a en eux rien de répugnant. Mais qu'y a-t-il réellement sous la surface de la peau ? Du sang, du pus, de l'urine, des excréments – toutes ces choses sont dans le corps, mais on ne veut pas les voir ; aussitôt hors du corps, on les nettoie ou bien on tire la chasse. On regarde dans le miroir et on se berne soi-même. Vous vous souvenez du livre 'Les Voyages de Gulliver' ? Quand les petits Lilliputiens découvrent le corps de Gulliver sur la plage, ils le trouvent dégoûtant, un corps gigantesque avec une peau suintante et grasse, et des cheveux qui ressemblent à une immonde forêt de bambou. Ils voient la vérité, mais nous même ne sommes simplement pas assez perspicaces. Nous ne voyons qu'une belle peau bien douce avec de beaux cheveux. Nous achetons des produits de soin pour la peau, des shampooings spéciaux pour nettoyer le gras de nos cheveux, et on se fourvoie ainsi constamment sans même s'en rendre compte.

Pour voir la vérité de ce qu'est le corps, on doit commencer par la pratique méditative d'*asubha* (la répugnance du corps). On se doit de voir ce qui se trouve à l'intérieur de notre propre corps et à l'intérieur du corps des autres. On peut visualiser les gens qui nous entourent

comme des squelettes qui déambulent au quotidien et mènent leur petite vie ; deux squelettes en train de faire l'amour est une vision plutôt insolite, non ? On peut aussi essayer de percevoir le corps sans la peau. La vérité au sujet du corps est pourtant quelque chose que la plupart des gens ne veulent pas voir, et la pratique d'*asubha* est quelque chose dont ils ne veulent pas entendre parler. C'est pourquoi on en vient rarement à en parler, et c'est pourquoi cette pratique n'est pas enseignée dans la plupart des centres de méditation autour du monde. Seuls les moines de la tradition de la forêt enseignent *asubha* de nos jours, alors que cette pratique nous vient tout droit du Vénérable Bouddha. Pour vous donner un exemple, un des disciples du Bouddha tomba amoureux d'une courtisane. À la mort de cette dernière, le Vénérable Bouddha demanda au moine en question de rester pour contempler la répugnance du corps, en regardant le corps de la courtisane se décomposer. Le Vénérable Bouddha conseilla également la pratique d'*asubha* à son propre fils Rahula.

En Occident, pourtant, on préfère ne pas voir les choses déplaisantes. On met les personnes âgées dans des maisons de retraite, ainsi on ne voit que très rarement des personnes qui dépérissent. On parque les malades dans les hôpitaux et on les voit rarement. On enterre ou on incinère les corps, plutôt rapidement, et on ne voit jamais de cadavres. La plupart des gens que l'on croise dans la rue sont des personnes jeunes, vigoureuses et en bonne santé. Nous sommes rarement confrontés au vieillissement, à la maladie et à la mort. Si nous allons dans un hôpital et que nous faisons face à ces choses, on se sent mal à l'aise avec l'odeur du lieu, ou les pleurs du malade et de ses proches, et on fait en sorte que la visite dure le moins longtemps possible. Il en va de même lorsque nous visitons une maison de retraite ; on trouve cela réellement déprimant car on y voit des pensionnaires qui ne savent plus quoi faire de leur temps et qui n'ont pas d'amis, et les jeunes ne veulent pas avoir affaire à eux, les considérant comme des êtres inutiles. On trouve ces endroits inconfortables, tout comme peuvent l'être les cimetières.

Cela devrait nous apprendre quelque chose, non ? Ces attitudes ne font que pointer du doigt le fait que nous soyons des experts dans l'évitement de tout ce que nous trouvons déplaisant, tout particulièrement en Occident, où toutes les choses désagréables

semblent être tenues cachées. En Inde, on peut toujours voir dans les rues des personnes vieilles ou malades, et les corps être brûlés sur le Gange, mais pas en Occident, où on a déplacé ces choses hors de notre vue, et où nous sommes rarement confrontés à la laideur de la vie. C'est seulement lorsque l'on est soi-même malade ou vieux qu'on réalise la vérité, quand tout à coup nos enfants nous poussent subitement en maison de retraite. On pourra se sentir au mauvais endroit au début, mais il faudra peu de temps avant que l'on ne devienne tout aussi désemparé que les autres résidents. Les jeunes en bonne santé profitent et jouissent de leur liberté dans les rues bien sûr, mais leur temps viendra ; la maison de retraite les attend, eux aussi !

Lorsque viendra l'heure de la mort, on finira à l'hôpital. Combien de personnes décèdent dans un hôpital chaque jour ? Probablement beaucoup s'il s'agit d'un grand hôpital. Appelez cela une usine, une usine de maladie, de douleur, de souffrance et de mort, et c'est pour cela que l'on n'aime pas s'en approcher. Pourquoi n'apprécions-nous pas de voir ces choses ? Parce qu'on sait qu'un jour ou l'autre, nous allons nous retrouver dans la même situation ; dans cinq, dix, vingt ou quarante ans, on sera au même endroit. On mourra subitement, ou bien on tombera malade, cela dépendra de notre *kamma*. Puis, nous serons incinérés, comme lors des crémations en Thaïlande, et ce sera notre boîte crânienne qui éclatera, notre cervelle qui grésillera et crépitera. Essayez de faire apparaître cette image devant vos yeux, en réalisant bien qu'un jour cela arrivera à chacun d'entre nous. Ce corps, que nous percevons comme étant 'je' ou 'mien', se consumera un beau jour, tout comme ces corps sur les bûchers. En réalité, le corps n'a rien à voir avec nous ; au moment où il meurt nous serons déjà partis, et la plupart d'entre nous se ficheront bien de ce qu'il lui arrive. Notre famille pourra préparer de bien belles funérailles, mais nous serons déjà partis, tirés vers notre prochaine renaissance. Certaines personnes peuvent rester aux alentours pendant un certain temps, et ainsi leur famille et leurs amis peuvent sentir qu'ils sont toujours là. Néanmoins, dans la majeure partie des cas, au moment où une personne meurt, elle descend directement en enfer.

Les gens n'aiment pas entendre cela, mais c'est la réalité, et on devrait essayer de faire face à la réalité, n'est-ce pas ? En Thaïlande, les gens font face à la réalité. À la une des journaux thaïlandais, ils

montrent des accidents de la route, comme l'image d'un motard décédé, le crâne fendu et la cervelle se répandant le long de la route. Cela est inimaginable en Occident, où de telles images sont censurées. Cela est possible en Thaïlande, car le bouddhisme y est la religion principale, et qu'*asubha* est un des enseignements du Vénérable Bouddha. *Asubha* est la seule pratique qui permet de vaincre l'avidité et la haine. Je suis désolé de vous dire cela, mais c'est le seul moyen, presque sans exception. Mais bien sûr, nous n'apprécions pas que l'on nous dise cela. On veut entendre que nous avons simplement besoin d'entrer dans le premier *jhāna*, puis le deuxième *jhāna*, le troisième *jhāna*, le quatrième *jhāna*, méditer sur nos vies passées et entrer en *Nibbāna*. Nous voyons souvent cette formulation écrite dans les *suttas*, et cela semble si facile que nous oublions les autres *suttas*, qui nous donnent des indications sur ce que le Vénérable Bouddha enseignait réellement. Par exemple, il conseilla à ses *bhikkhus* de partir seul en forêt, et de vivre dans des endroits effrayants que les autres gens évitent. Il aborde également *asubha* dans certains *suttas*, comme lorsqu'il conseilla à un *bhikkhu* d'observer le corps en décomposition d'une courtisane dont il était tombé amoureux, comme je le mentionnais plus tôt.

Pourquoi le Vénérable Bouddha a enseigné de cette manière ? Est-ce que l'on pense savoir mieux que lui, si bien que l'on puisse faire un tri et choisir les enseignements à suivre pour atteindre *Nibbāna* ? Oui, c'est ce que l'on pense. On pense cela parce qu'on a étudié à l'université et le Vénérable Bouddha, non, ou parce qu'on a lu les *suttas* et lui ne les a pas lus. On pense que l'on peut choisir dans son enseignement ce qu'on veut y suivre, parce que les temps ont changé. Les temps ont effectivement changé, mais les *kilesa* n'ont pas bougé d'un iota. *Avijjā* n'a pas changé du tout ; ses ruses et ses astuces sont exactement les mêmes. Les seules choses qui ont changé, ce sont les jouets avec lesquels il joue, et les objets qu'il utilise afin de nous duper.

Il y a quelques rares exceptions à la règle affirmant que la pratique d'*asubha* est la seule méthode capable de vaincre l'avidité et la haine. Un exemple donné dans les *suttas* concerne un nouveau *bhikkhu* à qui *asubha* fut enseignée par le Vénérable Sariputta, mais qui n'obtînt pas

le moindre résultat après une longue période. Il alla voir le Vénérable Bouddha, qui vit que ce *bhikkhu* avait été orfèvre dans de nombreuses vies antérieures, créant les objets les plus beaux. Le Vénérable Bouddha l'incita à méditer sur l'impermanence des belles choses plutôt que sur le corps, et le *bhikkhu* devint un *Arahant* en peu de temps. Dans un autre *sutta*, une très belle femme rendit visite au Vénérable Bouddha. Tandis qu'elle était devenue vaniteuse de par sa beauté, le Vénérable Bouddha, usant de ses pouvoirs psychiques, créa l'image d'une fille magnifique assise juste à ses côtés. À chaque fois que la femme regardait l'image, elle était surprise de constater que la fille avait vieilli un peu plus. Au final, la fille sembla mourir, et son corps devint boursouflé et suintant. La femme fut choquée par cette vision, mais elle put ainsi voir l'impermanence du corps, et 'entra dans le courant', devenant un *Sotāpanna*, la première des quatre étapes de l'éveil. Ces exemples démontrent que chez certaines personnes, l'avidité et la haine peuvent être vaincues par la contemplation de l'impermanence des belles choses, mais n'imaginez pas que vous soyez vous-même une exception. Il est bien entendu bénéfique de méditer sur l'impermanence des belles choses, mais pour la plupart d'entre nous, *asubha* est la pratique parfaite.

Il n'y a aucun mal à visualiser l'intérieur du corps dans la pratique méditative, en isolant les intestins, en les ouvrant et en regardant les excréments qui s'y trouvent. Il n'y a rien de mal à cela. Nous aimons parfois démonter les gadgets et les accessoires qui sont dans notre maison afin de savoir comment ils fonctionnent. Pourquoi ne pourrions-nous pas démonter notre corps et voir comment il fonctionne ? Peut-être parce que nous venons de sociétés chrétiennes qui considéraient le corps comme sacré, et où les autopsies étaient taboues ; la dissection anatomique des corps fut interdite par la loi pendant de nombreux siècles. C'est sans doute la raison pour laquelle, jusqu'à ce jour, on ne voit toujours pas d'images de cadavres dans les journaux en Occident, comme on peut le voir en Thaïlande. C'est à cause de cette illusion que nous nous faisons du corps et dont nous ne voulons pas nous débarrasser, que nous devons nous forcer à voir la réalité en pratiquant *asubha*. *Asubha* est réellement quelque chose que vous devez enfoncer et marteler en votre *citta*, parce qu'*avijjā* ne veut pas nous laisser voir la vérité concernant le corps. *Avijjā* ne va

pas nous inviter à le combattre en nous disant « Mes points faibles sont juste là, alors viens et frappe-moi ». *Avijjā* déguise ses faiblesses et nous égare durant notre pratique méditative. Il peut nous suggérer de travailler sur une certaine méthode de méditation pendant des années sans le moindre résultat, et tout cela parce qu'*avijjā* nous y avait poussé. Mais si c'est le Dhamma qui guide notre méditation, alors on est sûr d'obtenir des résultats tôt ou tard.

Si vous en avez l'opportunité, allez assister à une crémation par vous-même. Utilisez cette expérience pour imaginer votre propre corps sur le bûcher funéraire, qui se consume et qui brûle. Ici en Thaïlande, ils gardent habituellement les cadavres dans un cercueil ouvert pendant quelques jours, et invitent les moines à venir effectuer des chants pour les morts. Vous pouvez parfois voir, selon l'expression faciale finale des défunts, vers où ils sont probablement partis, quelle fut leur destination. Ils ne sont pas souriants et paisibles ; ils sont en attente de quelque chose. Il est clair au vu de leurs expressions faciales qu'ils sont partis vers un plan d'existence inférieur. Leurs familles viennent inviter les moines à effectuer des chants en leur honneur, mais leurs *citta* sont déjà parties. Les moines chantent « … Puissent tes bons actes te mener vers des plans d'existence célestes … », mais certains défunts n'ont accompli aucun acte bon de leur vivant. S'ils sont encore dans le coin et qu'ils entendent ces chants, vous pouvez sentir qu'ils ne supportent pas de les écouter. Quel est donc l'intérêt de ces chants ? Au moment de leurs morts, ces gens réalisent qu'ils ont gâché leur naissance humaine en n'ayant jamais accompli d'actes bons et en transgressant constamment les cinq préceptes. Je suis bien conscient que parler comme cela peut faire remonter quelques sensations désagréables en vous. Si c'est le cas, alors tant mieux. Cela nous permet de réaliser où nos sensibilités résident et où nous devons mener nos investigations lors de nos pratiques méditatives. Si on peut faire émerger ces sensations et analyser leurs causes, on peut alors vaincre les problèmes qui résident au sein de notre *citta*.

Il n'y a vraiment rien de spécial avec ce corps, mais on pense qu'il nous appartient, que c'est vraiment 'nous'. Débarrassez-vous de cette idée. Le corps n'est rien de plus qu'un robot biologique. C'est comme

une voiture ; quand la voiture est envoyée à la casse, le conducteur ne meurt pas, n'est-ce pas ? Alors qu'est-ce que la voiture a à voir avec le conducteur ? Qu'est-ce que la *citta* a à voir avec le corps ? Rien. Le corps est l'un des cinq *khandha*, les sensations sont un autre *khandha*, la mémoire et associations sont un autre *khandha*, la pensée est un autre *khandha* et la conscience est un autre *khandha*. Ces cinq *khandha* n'ont rien à voir avec la *citta*. Essayez de réaliser cela par vous-même lors de la pratique de *samādhi*. Au stade où la pensée cesse, vous aurez un aperçu de ce que cela signifie. Puis, allez en *appanā samādhi*, le *samādhi* profond, où les cinq *khandha* disparaissent complètement, et vous saurez que quelque chose reste. Cette chose qui reste est ce dont nous devrions réellement prendre soin de, pas du corps. Nous devons simplement nous assurer que le corps est suffisamment en bonne santé pour être utilisé comme outil, et non pas s'inquiéter lorsqu'il est malade, mourant ou mort. C'est simplement un outil que nous utilisons pour nous aider à plonger dans le courant, le courant menant à *Nibbāna*. Une fois que nous serons entrés dans le courant, nous n'aurons plus aucune inquiétude concernant le fait de descendre en enfer, car un *Sotāpanna* est dans le courant qui mène hors de *dukkha* et ne peut plus renaître en des plans d'existence inférieurs. Tant que nous ne serons pas entrés dans le courant, en revanche, nous serons constamment balayés de part en part au travers des trente et un plans d'existence.

Kamma
et renaissance

le 4 décembre 2009

Pour les occidentaux, la religion bouddhiste semble logique et rationnelle. Ils peuvent en accepter la plupart des enseignements. Mais bien souvent, ils mettent de côté ou ignorent le *kamma* (la loi de la cause à effet) et la renaissance, deux concepts liés qui sont considérés comme acquis à travers l'Asie. Ils agissent probablement de cette manière car ils trouvent l'idée de renaissance inconfortable, ou bien parce que leur éducation chrétienne leur a enseigné qu'il n'y a que deux destinations après la mort, le paradis éternel ou l'enfer éternel. Dans le bouddhisme, il y a trente et un plans d'existence incluant les royaumes célestes (*deva*) et les enfers, mais notre séjour y est temporaire, pas éternel.

Le *kamma* est l'un des enseignements principaux du Vénérable Bouddha et c'est également la force qui anime le cycle des renaissances. On me demande souvent qu'est-ce qui renaît, alors laissez-moi vous l'expliquer. Ce ne peut être le corps, car le corps meurt. En réalité, c'est notre *kamma* qui renaît, et cela comprend les effets de nos actions passées, les aptitudes que nous avons développées durant nos vies ainsi que nos traits de caractère. Ces traits de caractère et aptitudes – en d'autres mots le *kamma* – forment la base d'une nouvelle existence. C'est pour cette raison que certaines personnes possèdent des compétences extraordinaires dès un très jeune âge. L'exemple le plus connu est celui de Mozart qui a commencé à composer vers l'âge de cinq ans tandis que d'autres personnes étudient la musique pendant vingt années mais ne réussissent jamais à créer quoi que ce soit d'intéressant. De même, nous savons de notre passage à l'école ou à l'université que certains étudiants comprennent immédiatement ce qui est enseigné tandis que d'autres bataillent avec l'information transmise comme si c'était une langue étrangère. D'où viennent ces aptitudes précoces ? À une certaine époque, la théorie de la '*tabula rasa*' était populaire ; tous les enfants étaient supposés naître avec une page blanche remplie par la suite par les parents, la société et le monde environnant. Aujourd'hui, on a ajouté à l'équation des explications génétiques justifiants nos

différences entre individus, et on pense qu'elles expliquent les grandes différences de caractère et aptitudes que l'on peut observer tout autour de nous. Cependant, le bouddhisme donne une explication différente : le *kamma*.

La plupart des gens qui acceptent l'idée de renaissance pensent que la personnalité que nous expérimentons dans le présent va renaître, mais ce n'est pas correct. Ce qui renaît est une partie de notre *kamma*. On peut imaginer notre *kamma* passé comme une énorme pile d'affaires accumulées dans une ancienne maison. Lorsque l'on décide de partir pour un long voyage autour du monde, nous ne prenons que les affaires dont nous aurons besoin. Durant le voyage, nous allons acquérir beaucoup de nouvelles choses, et lorsque nous reviendrons dans la maison, la pile de *kamma* aura donc changée ; elle sera agrandie par les nouvelles choses acquises et réduite de celles que l'on a utilisées. C'est ce qu'il se passe de renaissance en renaissance. Au paradis, nous utilisons le bon *kamma* acquis, et en enfer nous utilisons le mauvais ; vous pouvez imaginer ces naissances comme des trajets à la déchetterie dans laquelle vous vous délestez de bonnes ou de mauvaises choses. Bien sûr, le *kamma* inclut également les traits de caractère que nous avons développés, et nous pouvons les changer ; par exemple, quelqu'un qui est avare au début de sa vie peut, en développant la générosité, renforcer cette qualité ou ce trait de caractère jusqu'au jour de sa mort. Lorsqu'il renaîtra, il sera généreux dès le départ. Il en est de même pour les personnes qui développent *mettā* (amour bienveillant) dans cette vie ; elles garderont ce trait dans la vie suivante.

Une renaissance est similaire à aller dormir et se réveiller le matin suivant. Notre état d'esprit, lorsque nous nous réveillons, est différent de celui que nous avions en nous endormant. Certains phénomènes mentaux comme des pensées, des souvenirs et des sensations ont disparu tandis que d'autres restent et d'autres encore apparaîtront dans la journée. Il est assez difficile de prédire ce qui va advenir, que ce soit demain ou dans la prochaine vie, mais en général, ce qui arrivera sera déterminé par le *kamma* que nous avons créé dans cette vie et dans les précédentes. En règle générale, le *kamma* qui arrive à maturité au moment de la mort est celui que nous récolterons dans la vie suivante – la destination de notre renaissance sera déterminée par

notre *kamma*. Les personnes qui ont entraîné leur esprit, cependant, peuvent avoir la capacité de choisir où elles iront après la mort. Si nous sommes attentifs et ancrés dans le moment présent, nous pouvons choisir de prendre un chemin ou un autre, mais si nous sommes inattentifs, nous suivrons nos traits de caractère et nos habitudes. Prenons un exemple. Supposons que nous partons faire une promenade et passons des carrefours et des détours de temps en temps. Si, tout en marchant, nous voyons ces routes alternatives, nous pouvons choisir de prendre l'une d'entre elles, mais si nous sommes préoccupés par nos pensées nous irons simplement tout droit. Il en sera de même au moment de la mort ; si nous avons *sati* (l'esprit présent ou l'attention), nous pourrons choisir notre prochaine renaissance. Cependant, avoir *sati* au moment de la mort est bien plus difficile que dans la vie de tous les jours, à cause de la douleur, de la peur et de la souffrance que nous expérimentons à cet instant. Nous avons le choix, à chaque instant, de faire le bien ou le mal, de suivre nos bonnes ou nos mauvaises tendances en fonction des pensées et des souvenirs qui apparaissent ou en fonction des situations que l'on rencontre. Il en sera de même au moment de la mort, car la mort n'est simplement qu'un autre moment. Ainsi, les personnes pratiquant beaucoup la méditation, tel que les *bhikkhus* ou les *samaṇas* de la tradition thaïe de la forêt, vivant comme reclus, sont beaucoup plus susceptibles d'avoir le choix et de pouvoir décider où aller après la mort.

Than Ajahn Mahā Bua racontait souvent l'histoire d'un bhikkhu qui était mort de malaria et se souvenait de tout ce qui s'était déroulé par la suite. Il se rappelait qu'il marchait sur un chemin et qu'il rencontra un vieil homme qui lui dit : « Voici le chemin menant au paradis, et voici celui qui mène au monde humain. Tu peux aller au paradis, cela dépend de toi. » Ensuite, le *bhikkhu* pensa : « J'ai très soif, j'ai envie de boire un peu d'eau avant de prendre ma décision », alors il partit chercher de l'eau et vit une femme puisant de l'eau à un puits. Il se dit : « Oh, ça a l'air rafraîchissant, j'ai tellement soif », et la dernière chose dont il se souvint fut de naître dans la famille de la jeune femme qui était au puits. Plus tard, durant son enfance, il se référait à lui-même en employant le pronom personnel *Attama* utilisé par les *bhikkhus* en Thaïlande, bien que ses parents l'imploraient de

ne pas l'utiliser. Tandis qu'il grandissait, il continuait d'avoir l'impression d'être un moine et ordonna finalement en tant que novice. Un jour, lors d'un rassemblement de *bhikkhus*, on lui demanda d'identifier son ancien enseignant ; il désigna l'Ajahn et lui demanda ensuite : « Vous souvenez-vous d'un *bhikkhu* mort de malaria il y a quelques années ? » l'enseignant répondit : « Oui, je m'en souviens », et ils discutèrent ensemble de cela. Nous connaissons cette histoire car Than Ajahn Mahā Bua avait été témoin de la situation et avait interrogé le jeune homme sur son expérience. Cette histoire souligne que le *bhikkhu* devait avoir *sati* au moment de la mort, malgré la douleur qu'il avait dû ressentir.

La plupart des gens n'ont toutefois pas suffisamment de *sati* pour surmonter la peur et la douleur qui peuvent surgir au moment de la mort. C'est la raison pour laquelle le Vénérable Bouddha nous a conseillé de rappeler à ceux qui sont proches de la mort les bonnes actions qu'ils ont faites durant leur vie. Ensuite, au moment de la mort, des souvenirs positifs peuvent remonter à la surface et les diriger vers une bonne naissance. Mais s'ils se souviennent d'une action négative, comme un vol, ce souvenir peut entraîner un regret qui les tirera vers le bas. Ils pourraient aller en enfer ou dans le monde des fantômes uniquement à cause de ce souvenir. Bien-sûr, si le vol a été leur unique mauvaise action dans une vie vertueuse, ils devraient revenir de ces mondes assez rapidement. Nous devrions penser au *kamma* comme étant simplement la législation. Lorsque nous enfreignons une loi, nous sommes envoyés en prison pour un temps proportionnel à la sévérité du délit, mais nous retrouvons notre liberté dès que nous serons relâchés. Similairement, si nous n'avons brisé que brièvement les préceptes moraux, nous descendrons dans les mondes inférieurs pour une courte période, tandis que si nous avons commis beaucoup d'actes mauvais, nous y resterons longtemps. Quand notre sentence ou notre punition est terminée, nous retournons dans les mondes supérieurs.

Il y a un exemple à ce propos dans les *suttas*. La reine Mallikā était la femme du roi Pasenadi et une fervente disciple du Vénérable Bouddha, mais elle fit une mauvaise action que l'on pourrait considérer comme mineure à notre époque. Lorsqu'elle s'approchait de la mort, elle se rappela l'incident et se sentit pleine de regrets.

Après sa mort, elle alla en enfer pendant sept jours avant de renaître au paradis[1]. D'autres actions, par contre, sont si graves que la punition peut durer très longtemps. En particulier, il y a cinq actes odieux qui ne devraient jamais être commis : tuer sa propre mère, tuer son propre père, tuer un *Arahant ;* blesser intentionnellement un Bouddha de sorte que son sang soit versé (il est impossible pour quelqu'un de tuer un Bouddha) ; et susciter un schisme dans la Sangha. Chacun de ces cinq actes conduit en enfer pour environ cent cinquante mille ans.

Il est très important de ne pas avoir cette idée que la personnalité que l'on a aujourd'hui sera la même dans la vie prochaine. Ce ne sera certainement pas le cas. Vous pouvez voir comment votre personnalité a changé pendant les quelques dernières décennies. Étant enfants, nous agissions et pensions différemment de maintenant, et nous regarderons la vie d'un autre œil d'ici vingt ans. En fait, ce qui va d'une vie à l'autre ne peut être appelé moi ou mien. C'est en fait quelque chose de très impersonnel – *kamma*. Nos actions ont des conséquences qui nous reviendront dans le futur. Quand un fermier plante du blé, il doit attendre qu'il arrive à maturité avant de pouvoir le récolter. Il en est de même pour le *kamma* que nous créons ; il se peut que nous devions attendre jusqu'à soixante années, une vie ou plusieurs vies avant qu'il ne mûrisse et que nous puissions en récolter les conséquences, qu'elles soient bonnes ou mauvaises. Par exemple, tuer un individu ne signifie pas forcément que nous allons droit en enfer lorsque nous mourrons, bien qu'il y ait une forte possibilité, particulièrement pour les tueurs notoires. Une personne qui tue dans un moment de rage pourrait aller en enfer après trois ou quatre vies ou même pas du tout. Tout dépend des rouages complexes du *kamma*, il est donc très difficile de prévoir précisément ce qu'il va se passer. Souvenez-vous qu'une vie peut prendre place dans l'un des trente et un plans d'existence, pas seulement dans le monde humain. Nous devrions nous résoudre à créer le meilleur *kamma* que nous puissions en utilisant tout ce que nous avons sous la main. Nous devrions faire de notre mieux pour nous assurer que l'entité qui va renaître – qui fait partie de notre propre être présent – récoltera beaucoup de bon *kamma* dans le futur.

1 L'histoire complète est donnée dans le commentaire du verset 151 du Dhammapada. "Treasury of Truth, Illustrated Dhammapada" par Weragoda Sarada Mahā Thero. 1994

Afin de nous permettre de créer du *kamma* positif, le Vénérable Bouddha nous a donné les cinq préceptes (*sīla*). Il vit que si nous gardions les cinq préceptes, nous ne renaîtrions pas dans les mondes inférieurs – ceux des animaux, des fantômes (*peta*), des démons (*asura*), ou le monde des enfers. Les cinq préceptes sont, en résumé, ne pas faire de mal à tout être vivant ; ne pas prendre ce qui n'est pas donné ; ne pas commettre d'inconduites sexuelles ; ne pas mentir ou tromper ; ne pas prendre d'alcool ou de drogues qui embrument l'esprit. L'alcool et les drogues sont proscrites, car elles peuvent nous faire faire des choses que nous pourrions regretter par la suite. En effet, sous leur influence, nous avons tendance à agir et à dire des choses qui peuvent blesser les autres et à rompre les quatre préceptes précédents. De même, l'alcool et les drogues renforcent l'illusion et donnent du pouvoir à *avijjā*, nous gardant ainsi sous son contrôle. En étant sobre, nous gardons une présence d'esprit, une attention et une conscience qui nous aide à nous retenir de faire de mauvaises choses, du moins la plupart du temps. Ainsi, maintenir les cinq préceptes nous empêche de renaître dans les mondes inférieurs. Si nous souhaitons rester dans le monde humain, il nous faut juste maintenir ces cinq préceptes, mais si nous souhaitons nous diriger vers les mondes supérieurs, les mondes des *deva*, il faudra développer des vertus supplémentaires, tout en maintenant également les cinq préceptes. Ces vertus sont la générosité, le respect et la gratitude et elles nous aident également sur le chemin de la pratique. Elles ne sont pas la pratique elle-même, bien sûr, mais sont nécessaires à la pratique de *sīla*, *samādhi* et *paññā*.

Le travail que nous entreprenons aujourd'hui nous accompagnera dans nos vies futures. Si nous développons la capacité à méditer, nous aurons toujours cette aptitude après dix années, dans la vie suivante ou dans les dix vies à venir. Si l'on a étudié la science, cette compétence ne sera pas perdue et pourrait s'avérer utile dans une existence future. La mémoire de ces réalisations ou aptitudes ne disparaît pas, c'est le souvenir de cette vie qui s'estompe lorsque l'on meurt. Dans la prochaine vie, nous pourrions ne pas nous rappeler de quoi que ce soit de nos existences passées, mais les compétences acquises reviendront si l'on en a besoin, tout comme le ré-

apprentissage d'une langue étrangère que l'on n'a pas parlé depuis longtemps. La mémoire de tout ce que l'on a accompli est dans la *citta* – tout dans son intégralité. C'est pour cette raison qu'un *Arahant* peut se souvenir de ses vies passées, tout le temps qu'il a passé en enfer, toutes les professions qu'il a eues, et ainsi de suite. Il a connaissance des actions qui l'ont conduit en enfer et de celles qui l'ont conduit au paradis. Il peut se souvenir de ses vies passées parce que tout ce qui était gardé dans l'obscurité par *avijjā* a été dévoilé, tandis que nous nous souvenons seulement de parties de notre existence présente. Ainsi, si nous commençons à apprendre l'art de danser, de jouer d'un instrument ou d'autres choses, lorsque nous aurons l'opportunité de faire ces choses à nouveau dans nos vies futures, il sera beaucoup plus facile pour nous de les apprendre. Pour une personne qui n'a jamais développé ces aptitudes, ce sera plus difficile. C'est cela qui crée les différences entre chaque individu dans chaque profession.

Dans les *suttas*, le Vénérable Bouddha explique que l'on peut voir notre corps physique comme le résultat d'actions passées arrivées à maturité – ou comment nos actions passées ont créé notre chair, si vous préférez – et que tous les êtres sont beaux ou laids, inférieurs ou supérieurs, privilégiés ou défavorisés en accord avec leur *kamma*. Il est donc probable que quelqu'un qui passe toute sa vie assis sur une chaise et ne faisant jamais d'exercice n'obtiendra pas un corps d'athlète dans sa prochaine vie. S'il ne fait que manger constamment, il pourrait avoir des problèmes avec ses organes internes dans sa prochaine vie. Le *kamma* n'explique pas les maladies communes comme un coup de froid ou les différentes infections dues à l'environnement, mais il sous-tend les maladies chroniques et plus sérieuses. Si notre maladie est très difficile à soigner, mais que l'on arrive à trouver un médecin qui puisse la soigner, ce sont également les résultats de notre *kamma*. Le *kamma* est certainement la raison pour laquelle certaines personnes sont guéries tandis que d'autres ne le sont pas. Le remède a été efficace, mais le *kamma* était aussi impliqué. Presque tout ce que l'on expérimente est le résultat de notre *kamma* passé, que ce soit notre genre, notre apparence physique ou les maladies dont nous souffrons durant notre vie.

Ce que nous avons fait dans cette vie ou dans des vies passées détermine ce qui nous arrivera dans nos vies futures. Mais parce que nous avons eu beaucoup de vies passées – des millions ou des milliards –, il est très difficile pour la personne ordinaire, et même pour un méditant expérimenté, de lier une cause kammique à un événement présent ou futur. Le Vénérable Bouddha en était capable ; il pouvait percevoir les actions qu'une personne avait commises dans ses vies passées et qui l'ont conduite à expérimenter ses effets dans le présent. Cependant, si nous décidons de maintenir les cinq préceptes à partir de cet instant, alors nous pouvons être sûrs de leurs résultats positifs dans le futur. Il nous est toujours possible de recevoir du mauvais *kamma* de nos vies précédentes, mais nos vies futures seront bien plus lumineuses, car nous ne créerons que du bon *kamma* dans le futur à venir. Un bon *kamma* est la meilleure des assurances – il a bien plus de valeur que toutes les polices d'assurance que le monde peut offrir. Vous pourriez dire que vous recevez aujourd'hui la rétribution de primes payées dans des vies passées. Les personnes nées dans des pays bouddhistes ont probablement respecté le Dhamma dans leurs vies antérieures, au contraire de ceux nées en Occident, exception faite de ceux qui viennent à l'Est pour le trouver. Vous ne pouvez changer le passé, mais vous pouvez accepter le *kamma* qui arrive, apprendre de lui et bien agir. Accepter la vérité du *kamma* ne signifie pas que nous devons être cruels envers les autres ou indifférents à leur souffrance, bien entendu, car la manière dont nous traitons les autres aujourd'hui sera la manière dont nous serons traités demain – il est vital d'avoir de la compassion.

Pensons simplement à ce qu'il s'est passé dans nos vies. Lorsque je voyageais autour du monde, j'étais stupéfait de constater que l'on ne me volait jamais rien, tandis que mes compagnons de voyage s'étaient fait dérober plusieurs objets. Nos affaires étaient toutes mélangées ; il était donc étrange que les voleurs n'aient dérobé que leurs affaires et non les miennes. Cela se passa plusieurs fois avec plusieurs amis différents. Pour moi, cela démontre clairement comment fonctionne le *kamma*. Bien sûr, la plupart des gens diront que je n'ai eu que de la chance, mais, en fait, la chance ou le hasard ne se produisent que rarement, car la plupart des choses qui nous arrivent sont le résultat de nos actions passées. Le Vénérable

Bouddha a dit que la chance pouvait se produire, mais vous pouvez être sûr que si vous êtes sans enfants, c'est le *kamma*, que si vous avez beaucoup d'enfants, c'est le *kamma*, que si vous êtes né homme ou femme, c'est le *kamma*, que si vous êtes né dans une famille riche ou pauvre, c'est également le *kamma*. Si votre père vous enseigne à tuer des gens, c'est votre mauvais *kamma*, mais s'il vous enseigne ce qui est juste et ce qui ne l'est pas, c'est votre bon *kamma*. Si vous rencontrez un bon enseignant de méditation, c'est votre bon *kamma*. Beaucoup de personnes sont à la recherche du Dhamma. Certains trouvent un bon enseignant qui ne les trompent pas, et c'est grâce à leur bon *kamma* ; mais la plupart des gens trouvent des enseignants qui, sûrement involontairement, les égarent. C'est parce qu'ils ont induit en erreur d'autres personnes dans des vies antérieures qu'elles sont elles-mêmes trompées aujourd'hui. Les personnes qui furent vertueuses dans des vies passées rencontreront d'autres personnes vertueuses dans cette vie, et non des individus qui les tromperont.

Le *kamma* est primordial. Comme je l'ai mentionné plus tôt, si vous dîtes que le *kamma* est ce qui passe d'une vie à l'autre plutôt qu'une 'personne', vous êtes dans le juste. En cet instant, vous expérimentez le *kamma*, n'est-ce pas ? Vous êtes satisfaits d'une partie du *kamma* que vous recevez et insatisfaits d'une autre partie. Il y a quelque chose – la *citta* ou l'observateur – qui connaît le *kamma* ainsi que les résultats du *kamma*, et c'est aussi cette chose qui dit : « Je veux renaître, je veux avoir une autre chance ». La *citta* est donc ce qui expérimente le *kamma*, mais le *kamma* lui-même est ce qui détermine la prochaine renaissance, qu'elle prenne place aux paradis ou dans le monde humain, dans le monde des animaux, des fantômes, des démons ou des enfers. La *citta* – peut importe la manière dont on appelle *ce qui sait* – est dirigée dans la prochaine vie en suivant son *kamma*. À vrai dire, le *kamma* est attaché à la *citta* et est intégré dans les cinq *khandha* au moment de la naissance. Un *Arahant* a détruit *avijjā*, et avec lui, la création de nouveau *kamma*. Le *kamma* qui était attaché à sa *citta* est également détruit, à l'exception du *kamma* intégré dans ses cinq *khandha*, qui reste et œuvre jusqu'au moment de sa mort. Ce *kamma* restant conserve l'apparence d'un soi qui peut être considéré par d'autres comme la personnalité de l'*Arahant*.

C’est notre tâche de découvrir la *citta*, *ce qui sait* à propos du *kamma*, du bon et du mauvais *kamma*, des sensations plaisantes et déplaisantes, à propos des cinq *khandha*. C’est à nous de découvrir ces choses-là, et il serait merveilleux de les voir grâce à la pratique, car nous aurions ainsi une meilleure compréhension de ce qui se passe et de pourquoi cela se passe. Si l’on ne peut pas découvrir *ce qui sait* toutes ces choses, nous resterons dans l’obscurité et deviendrons embrumés, car dans l’obscurité, on trébuche sur beaucoup de choses que l’on ne voit pas. Cette obscurité n’est rien d’autre qu’*avijjā*, la puissance qui nous domine.

S’il vous plaît, réfléchissez bien à cela. Laissez ces enseignements s’absorber. Je sais que le *kamma* et la renaissance sont des sujets très délicats pour l’esprit des occidentaux. Ils deviennent de mieux en mieux acceptés en Occident, mais les personnes ne comprennent pas réellement ce qu’ils signifient, contrairement aux pays asiatiques où le *kamma* et la renaissance ont été accepté et enseigné depuis des millénaires. Ces concepts sont relativement nouveaux pour les occidentaux, bien que cela ne signifie pas qu’ils n’aient jamais été en contact avec eux. Lorsque l’on observe le *kamma* d’un œil objectif, il n’y a pas d’injustice – ce qui monte doit redescendre et les causes karmiques doivent avoir leurs effets. Le *kamma* peut sembler injuste, mais c’est simplement parce que l’on est conscient d’une seule de nos vies, ou uniquement d’une partie d’une vie. Nous devrions voir la renaissance comme une conclusion logique tirée de l’observation que rien ne se perd, que tout se transforme en quelque chose d’autre. On jette la nourriture avariée et cela se transforme en fertilisant qui pourra être utilisé. Même le corps, une fois mort, se décompose en différentes formes d’énergies ou est dévoré par les insectes, les vers et d’autres êtres. Rien ne prend fin, tout se transforme, alors pourquoi devrions-nous penser que tout prend fin lorsque nous mourrons ?

Glossaire

Le tableau ci-dessous met à disposition une liste des termes en *pāli*, et quelques-uns des termes thaïs utilisés dans cette collection de discours, ainsi qu'une explication concise en accord avec les enseignements de la tradition thaïe de la forêt, laquelle peut différer de certaines définitions trouvées ailleurs.

Ācariya	Enseignant, mentor ; titre de respect pour un bhikkhu ancien.
Ajahn	(thaï) Une forme de politesse pour s'adresser à un bhikkhu ancien ayant plus de dix années de séniorité dans la Sangha.
Akāliko	Intemporel, qui ne dépend pas du temps. C'est un épithète traditionnellement utilisé pour le Dhamma.
Anāgāmī	Celui qui ne revient pas ; une personne qui a abandonné les cinq premières entraves (*saṁyojana*) maintenant l'esprit prisonnier du cycle des renaissances, et qui, après la mort, apparaîtra dans l'un des mondes appelés "Les Demeures Pures" (*suddhāvāsa*), pour y atteindre *Nibbāna*, sans jamais revenir. C'est la troisième des quatre étapes du noble chemin, culminant avec l'état d'*Arahant*.
Ānāpānasati	Pleine conscience de la respiration qui entre et qui sort. C'est l'une des méditations les plus courantes recommandées par le Bouddha.
Anattā	Non-soi ; la vérité sur le fait que tous les phénomènes sont dépourvus de quoi que ce soit pouvant être considéré comme 'soi'. Cela implique que les cinq *khandhas*, individuellement ou collectivement, sont 'non-soi', et qu'aucune entité pouvant être 'soi' ne peut être trouvée dans le cœur (*citta*). *Anattā* est l'une des trois caractéristiques universelles de tous les phénomènes, les deux autres étant *anicca* et *dukkha*.

Aṅguttara Nikāya Le livre des Discours Graduels du Canon *Pāli*.

Anicca(ṁ) L'impermanence ; la nature instable et transitoire de toutes choses dans tous les mondes d'existence. *Anicca* est l'une des trois caractéristiques universelles de l'existence, les deux autres étant *anattā* et *dukkha*.

Anupādisesa Sans résidu. Cela se réfère à l'état d'un *Arahant* après la mort du corps.

Anupādisesa-Nibbāna *Nibbāna* sans combustibles résiduels (analogie d'un feu éteint dont les braises sont refroidies) ; le *Nibbāna* de l'*Arahant* après la mort du corps.

Appanā Fixé, dirigé. *Appanā* se réfère à l'état profond de *samādhi*, aussi appelé '*one-pointedness*' (angl.) et traduit en français dans cet ouvrage par singularité ou 'esprit centré/concentré/rassemblé en un seul point ou point unique'.

Arahant Une personne libérée ; un 'Accompli' ; une personne qui a abandonné les dix entraves (*saṁyojana*) liant l'esprit au cycle des renaissances et qui n'est par conséquent plus destinée à de futures naissances ; un être éveillé ayant atteint l'étape finale du noble chemin.

Ārammaṇa Une fondation, un support ou ce sur quoi quelque chose dépend. En règle générale, ce "quelque chose" se réfère à un état d'esprit et ce qui en découle. En tant que condition agissant en support de l'apparition d'états mentaux, un *ārammaṇa* peut être un objet sensoriel externe ou une condition interne apparaissant via la sensation, la mémoire, la pensée ou la conscience. Parmi ceux qui pratiquent la voie *kammaṭṭhāna*, le mot *ārammaṇa* est souvent utilisé afin de se référer à un état d'esprit émotionnel, bon ou mauvais.

Ariya puggala	Un être noble ; une personne suprême ; celui qui a atteint l'un des quatre stades transcendants que sont *Sotāpanna*, *Sakadāgāmī*, *Anāgāmī* et *Arahant*.
Ariya-Sacca	Noble vérité ; dans ce contexte, *ariya* signifie vérité universelle ou objective. Les quatre nobles vérités sont *dukkha*, l'origine de *dukkha*, la cessation de *dukkha*, et le chemin qui mène à la cessation de *dukkha*.
Āsava	Traditionnellement traduit comme effluent ou émanation. Les *āsavas* sont les impuretés qui 'émanent' du cœur (*citta*) en un flot de désirs, en un prolongement perpétuel de l'existence, en des vues et opinions, et en ignorance fondamentale (*avijjā*).
Asubha	Ce qui est déplaisant, répugnant, contraire à ce qui est communément désiré. La pratique d'*asubha* porte sur la contemplation de la répugnance du corps.
Attā	Le 'soi' ; l'opposé d'*anattā*.
Avijjā	Volonté, intention ; ne pas savoir ou comprendre correctement, mais vouloir savoir et comprendre ; ignorance fondamentale ; duperie ou illusion sur la nature de la *citta*. *Avijjā* est le manque de toute connaissance supérieure au simple niveau conventionnel, ou le manque de perspicacité. C'est une ignorance tellement profonde qu'elle s'obscurcit elle-même, retournant tout à l'envers ; elle nous fait croire que ce qui est faux est vrai, que ce qui est sans importance est important et que ce qui est mauvais est bon. L'ignorance définie ici n'est pas un manque de connaissance mais plus une absence de la capacité à connaître et à différencier le vrai du faux. *Avijjā* est ce qui doit être dépassé et transcendé afin de réaliser l'éveil.
Baan	(thaï) Village.

Bhāvanā Le développement de la *citta* par le biais de la méditation.

Bhikkhu Un moine bouddhiste ; un membre ordonné dans la Sangha qui a renoncé à la vie de laïc pour une vie d'itinérance et a reçu la plus haute ordination.

Brahmacariyā Le célibat et l'entraînement en général à vivre la vie sainte.

Brahmās Une catégorie de déités habitants les mondes célestes de la forme et de la non-forme.

Brahmavihāras Les quatre états méditatifs que sont *mettā* (amour bienveillant), *karuṇā* (compassion), *muditā* (réjouissance du bien-être d'autrui) et *upekkhā* (équanimité).

Bouddha Littéralement, l'Éveillé ou l'Accompli. À notre époque, ce terme se réfère à Siddhartha Gautama, l'enseignant et fondateur du bouddhisme, mais il peut aussi se référer à d'autres êtres ayant atteints l'état de Bouddha par le passé.

Bouddho Un *parikamma* (mot préparatoire) utilisé pour se concentrer ou se recueillir sur les qualités du Bouddha.

Caṅkama Marcher en faisant des allers-retours durant la marche méditative ou méditation en marchant.

Citta La nature fondamentale de l'esprit qui est de connaître. Lorsque associée à un corps physique, elle se réfère à l'esprit ou au cœur. La *citta* pure est radiante et lumineuse et est un état de connaissance, mais la *citta* d'une personne qui n'est pas *Arahant* est sous le pouvoir d'*avijjā*. Tant qu'il y a *avijjā*, il y a des intentions. L'intention créée le *kamma* qui se rattache à la *citta*. Tout ce que nous connaissons a pour origine la *citta*. La *citta* peut être considérée comme le conducteur, ou le programmeur du corps, qui est un robot biologique complexe. Si la *citta* a l'intention de penser, ou de marcher, sentir, mémoriser etc., elle le fera en utilisant les fonctions du corps.

Demeures Pures	Voir *suddhāvāsa*.
Dāna	Don, faire des offrandes, générosité.
Desanā	Un discours sur le Dhamma ; l'exposé de la doctrine.
Deva	Littéralement, "être lumineux". Un *deva* habite l'un des mondes célestes de félicité sensuelle qui sont juste au-dessus du monde humain.
Dhamma	La vérité suprême ; la manière dont les choses sont en elles-mêmes et par elles-mêmes, et les principes fondamentaux qui sont à la base de leur comportement. Dhamma est aussi utilisé pour faire référence aux enseignements du Bouddha.
Dhammo	Un *parikamma* (mot préparatoire) utilisé pour se concentrer ou se recueillir sur l'enseignement (Dhamma) pendant la pratique de la méditation
Dhutaṅga	Les *dhutaṅga* sont un ensemble de treize pratiques ascétiques spéciales que les moines bouddhistes entreprennent volontairement (voir annexe).
Diṭṭhi	Vues, point-de-vues et opinions.
Dukkha(ṁ)	Malaise, inconfort, insatisfaction, souffrance et douleur. *Dukkha* indique la nature insatisfaisante de tous les phénomènes, et elle est l'une des caractéristiques universelles de l'existence, les deux autres étant *anicca* et *anattā*. L'existence de *dukkha* est la première des quatre nobles vérités.
Evaṁ	Ainsi, de cette manière. Ce terme est utilisé en Thaïlande pour clore formellement un discours sur le Dhamma.
Jhāna	Différents états d'absorptions méditatives, incluant les quatre *rūpa-jhāna* et les quatre *arūpa-jhāna*.
Kāma	Désir des sens, surtout le désir sexuel.

Kamma — La loi de cause à effet ; actes intentionnels physiques, verbaux ou mentaux dont la conséquence est de devenir et de renaître. Les actions peuvent être bonnes, mauvaises ou neutres, et ont, par conséquent, des résultats kammiques bons, mauvais ou neutres.

Kammaṭṭhāna — Littéralement, *kamma* (action) et *ṭhāna* (un lieu ou une zone). Le sens accepté de *kammaṭṭhāna* dans la tradition thaïe de la forêt est 'la base de travail' pour un moine bouddhiste pratiquant, à savoir, la contemplation de certains sujets de méditations propices à extirper de la *citta* les puissances néfastes de l'avidité, de la haine et de l'illusion.

Khandha — Littéralement, pile, groupe ou agrégat. Le terme *khandhas* fait habituellement référence aux cinq composantes physiques et mentales formant la personnalité, à savoir, *rūpa*, *vedanā*, *saññā*, *saṅkhāra*, et *viññāṇa*.

Khaṇika — Momentané. Le niveau initial de *samādhi* où la *citta* se rassemble brièvement en un état de calme et de tranquillité avant de s'en retirer d'elle-même.

Kilesa — Normalement traduit par pollutions ou souillures, les *kilesa* sont des forces négatives psychologiques et émotionnelles existants dans les cœurs et esprits de tous les êtres. La liste traditionnelle comprend l'avidité, la haine et l'illusion sous leurs différentes formes : passion, hypocrisie, arrogance, envie, orgueil, avarice, inquiétude, paresse, ainsi que toutes formes de variations plus subtiles. Les *kilesa* sont tous, cependant, les griffes ou les soldats d'*avijjā*.

Lobha — Avidité.

Magga	Le chemin, généralement en référence à l'octuple sentier menant à *Nibbāna*, à savoir, vue juste, pensée juste, parole juste, action juste, mode de vie juste, effort juste, attention juste et concentration juste. Lorsqu'utilisé dans l'expression "*magga*, *phala* et *Nibbāna*", *magga* fait référence aux quatre chemins menant à *Sotāpanna*, *Sakadāgāmī*, *Anāgāmī* et *Arahant*. Le chemin menant à la cessation de *dukkha* est également la dernière des quatre nobles vérités.
Mahā	Grand, supérieur. En Thaïlande, une personne avec un diplôme d'étude *pāli* se voit conféré du titre Mahā.
Majjhima	Médian, approprié, simplement juste et correct.
Māna	Orgueil, vanité.
Māra	Tentation ; le mal incarné, la personnification du mal ou le diable.
Mettā	Affabilité, sympathie, amour pur, amour bienveillant.
Moha	Illusion, tromperie.
Nāma	Phénomène mental ; les composantes mentales de la personnalité (*nāma-khandha*), qui incluent les sensations, la mémoire, la pensée et la conscience.
Nibbāna	Littéralement, "éteint" ; libération ; la libération de l'esprit des effluves mentales (*āsava*) et des 10 entraves (*saṁyojana*) qui le lient au cycle des renaissances. Comme ce terme est aussi utilisé en référence à l'extinction du feu, il porte une connotation d'apaisement, de tranquillité et de paix. *Nibbāna* est le but ultime de la pratique bouddhiste.
Nimitta	Un signe ; une image mentale, généralement visuelle, qui apparaît dans la pratique de la méditation.

Nirodhā	Cessation. La cessation de dukkha est la troisième des nobles vérités.
Pāli	La langue ancienne dans laquelle les textes du bouddhisme Theravada, c.-à-d. le Canon *pāli*, sont écrits. La plupart des termes en italique de ce livre sont des mots *pāli*.
Paññā	Sagesse, discernement, vue pénétrante, perspicacité, bon sens, ingéniosité.
Pāramī	Perfection, accomplissement parfait.
Parikamma	Un objet préparatoire à la méditation. Les *parikamma* les plus utilisés sont la respiration qui entre et qui sort à l'entrée des narines, ou la répétition mentale du mot *bouddho*.
Parinibbāna	*Nibbāna* final (complet) atteint à la mort du *Bouddha* ou d'un *Arahant*.
Paṭiccasamuppāda	Origine ou genèse conditionnée. Le *paṭicca-samuppāda* est une déclaration concise de comment l'ignorance fondamentale (*avijjā*) conditionne l'apparition de l'ensemble du cycle des renaissances.
Peta	Le défunt, décédé ; un fantôme ou âme errante. Le monde des *peta* est en dessous de celui des humains dans les trente et un mondes d'existence.
Phala	Accomplissement, réalisation, fruits, résultats. Plus spécifiquement, *phala* se réfère à la concrétisation de l'un des quatre chemins menant à *Sotāpanna*, *Sakadāgāmī*, *Anāgāmī* et *Arahant* (voir *magga*).
Piṇḍapāta	L'aumône quotidienne des bhikkhus lors de la quête de nourriture.
Pīti	Enthousiasme, exaltation, joie, délice.
Pūjā	Hommage, dévotion.
Rāga	Lubricité, attachement, désir.

Rukkhamūla	Loger au pied d'un arbre.
Rūpa	Les phénomènes physiques en général ; forme corporelle ; toutes les formes matérielles grossières et subtiles. Contrairement à *nāma* (phénomènes mentaux), *rūpa* est le composant strictement physique de la personnalité.
Rūpa-jhāna	Absorption méditative sur une forme mentale unique ou une image.
Sacca	Vérité, vrai, réel.
Saddhā	Foi, croyance, conviction.
Sakadāgāmī	Qui ne revient qu'une fois : un individu qui a abandonné les trois premières entraves (*saṁyojana*) qui lient la *citta* au cycle des renaissances, et qui a affaibli les entraves des passions sensuelles et de la malveillance, et qui, après la mort, n'est destiné à renaître en ce monde qu'une seule fois de plus. C'est la seconde des quatre étapes de l'éveil qui culmine avec l'état d'*Arahant*.
Sālā	Une salle principale, un hall.
Samādhi	Calme méditatif ; tranquillité ; fermeté et stabilité ; une concentration absorbée ayant de nombreux niveaux, de *khaṇika* (*samādhi* momentané) à *upacāra* et enfin *appanā* (l'état le plus profond de *samādhi*).
Samaṇa	Un reclus qui dévoue sa vie à l'effort spirituel. Au temps du Bouddha, un *samaṇa* était considéré comme incarnant l'idéal de l'ascète itinérant.
Sāmaṇera	Un novice.
Samatha	Calme, tranquillité.
Sammā	Juste, correct.

Sammuti — Convention, vérité relative, supposition ; tout ce qui est conjecturé par la *citta*. Réalité conventionnelle.

Saṁsāra — Le cycle des renaissances sans début et sans fin, dans lequel tous les êtres vivants transmigrent. L'atteinte de *Nibbāna* marque la transcendance complète du monde de *saṁsara*.

Samudaya — Origine, apparition. *Samudaya-sacca* est la vérité de la cause de *dukkha*, la seconde des quatre nobles vérités.

Saṁyojana — Entrave. Il y a dix entraves ou facteurs qui lient et enchaînent la *citta* au cycle des renaissances : La croyance en l'existence d'un soi ; doute ou incertitude, particulièrement au sujet des enseignements ; attitude immorale vis-à-vis des préceptes et vœux ; désir sensuel ; malveillance ; désir pour l'existence matérielle ; désir pour l'existence immatérielle ; orgueil ; agitation et ignorance.

Sandiṭṭhiko — Évident en soi, immédiatement apparent, visible ici et maintenant. *Sandiṭṭhiko* est un épithète traditionnel du Dhamma.

Sangha — La communauté des disciples du Bouddha. Au niveau conventionnel, la Sangha se réfère à l'ordre monastique bouddhiste. Au niveau idéal, elle se réfère aux disciples du Bouddha, laïcs ou ordonnés, ayant atteint au minimum le premier des quatre chemins menant à l'état d'*Arahant*.

Saṅkhāra — Formation, condition. Employé comme terme général, *saṅkhāra* se réfère à toutes les forces qui forment ou conditionnent la nature des choses, et aux choses formées ou conditionnées qui en résultent. Bien souvent, *saṅkhāra* se réfère plus spécifiquement au quatrième *khandha* – la pensée et l'imagination.

Saññā — Mémoire et associations ; identification des phénomènes physiques et mentaux au fur et à mesure de leur apparition. Le troisième des cinq *khandha*, *saññā* est ce qui à la fois reconnaît ce qui est déjà connu et ce qui donne le sens et la signification de toutes nos perceptions personnelles.

Sati — Attention, présence d'esprit, pleine conscience, voir les choses de manière réellement objective. Un moment de *sati* est un moment sans *kilesa*.

Satipaṭṭhāna — La pratique et la méthode pour le développement de *sati*. Cela fait généralement référence aux quatre fondations de l'attention – le corps, les sensations, l'esprit et les phénomènes, vus en eux-mêmes, pour ce qu'ils sont et tels qu'ils apparaissent.

Sāvaka — Un auditeur (de l'enseignement). Un disciple du Bouddha, plus particulièrement un disciple noble.

Sīla — Moralité, comportement moral, préceptes moraux.

Sotāpanna — Celui qui entre dans le courant : une personne qui a abandonné les trois premières entraves (*saṁyojana*) qui lient la *citta* au cycle des renaissances et qui est ainsi "entré dans le courant" qui conduit au *Nibbāna*. Le *Sotāpanna* renaîtra encore sept fois tout au plus, et uniquement dans le monde humain ou les mondes supérieurs. C'est la première des quatre étapes de l'éveil qui culmine avec l'état d'*Arahant*.

Suddhāvāsa — Les Demeures Pures de l'*Anāgāmī*. Après sa mort, si l'*Anāgāmī* n'a encore coupé aucune des entraves supérieures, il apparaîtra successivement dans chacune des cinq Demeures Pures des mondes des *deva : aviha*, *atappa*, *sudassa*, *sudassī* et *akaniṭṭha*. Le long de son parcours, il dépassera les entraves supérieures et atteindra l'état d'*Arahant*.

Sukha	Ce qui est plaisant, heureux, contenté.
Sutta	Un fil, un lien ; un discours du Bouddha dans le Canon *pāli*.
Taṇhā	Soif, désir insatiable. *Taṇhā* est la cause de *dukkha*, et prend trois formes : désir des sens, de devenir et de ne pas devenir.
Tathāgata	Littéralement, “ainsi s’en est allé” ; c’est l’un des épithètes qu’un Bouddha emploie pour se référer à lui-même.
Than	(thaï) Vénérable ; utilisé normalement pour s’adresser à un moine.
Thera	Un ancien ; un bhikkhu qui est dans la Sangha depuis dix années ou plus.
Theravada	Littéralement, “La voie des Anciens”. L’école bouddhiste du sud telle qu’on l’a trouve en Thaïlande, Sri Lanka et Birmanie.
Thudong	(thaï) La pratique de l’itinérance en forêt, habituellement seul, afin de cultiver la pratique de la méditation. C’est l’une des austérités ascétiques pratiquées par les moines bouddhistes.
Ti-lakkhaṇa	Les trois caractéristiques de l’existence que l’on retrouve invariablement dans la nature de tous les phénomènes, à savoir, l’impermanence (*anicca*), la souffrance (*dukkha*) et l’absence de soi (*anattā*).
Ti-Piṭaka	Les premiers textes canoniques bouddhiques divisés en trois sections : les discours du Bouddha (*sutta*) ; les règles monastiques (*Vinaya*) ; et le haut Dhamma (*Abhidhamma*).
Upacāra	Approche, accès. *Upacāra* réfère au deuxième niveau de *samādhi*.
Upekkhā	Neutralité, équanimité, indifférence.

Vāsanā	Mérite. *Vāsanā* est traduit par tendances vertueuses inhérentes ou réserve de mérites, et se réfère aux vertus développées dans les vies passées qui deviennent partie intégrante du développement spirituel d'un individu expérimenté dans cette vie présente.
Vijjā	Savoir, connaissance ; *vijjā* est le contraire d'*avijjā* (ignorance).
Vimutti	Libération, délivrance.
Vinaya	Le code de conduite et de discipline des moines bouddhistes, et les écritures qui le concerne.
Viññāṇa	Conscience ; cognition ; l'acte de prendre note des données sensorielles, externes et internes, lorsqu'elles apparaissent. *Viññāṇa* est le cinquième des cinq *khandha*.
Vipāka	Résultat, aboutissement ; la conséquence de l'action (*kamma*).
Vipassanā	Vue pénétrante (angl. *insight*), perspicacité, lucidité, basée sur un esprit clair et paisible et d'une nature propre à guérir les impuretés profondément et efficacement. C'est une vision pénétrante claire et intuitive sur la nature des phénomènes physiques et mentaux tels qu'ils apparaissent et disparaissent, les voyant tels qu'ils sont dans le cadre des trois caractéristiques universelles et des quatre nobles vérités.
Vīriya	Énergie. *Vīriya* est l'un des sept facteurs d'éveil.
Wat	(thaï) Monastère.

Saṁyojana

Les *saṁyojana* sont une liste de dix facteurs ou entraves qui lient les individus au cycle sans fin des naissances et des morts. Ces entraves sont :

1. *Sakkāya-diṭṭhi* : la croyance qu'il existe une entité, une partie du 'soi' ou une individualité dans les cinq *khandha*.
2. *Vicikicchā* : doute de nature sceptique basé sur l'illusion.
3. *Sīlabbata-parāmāsa* : habituellement traduit par "attachement aux règles et rituels". Mais beaucoup de ceux qui pratiquent la voie du bouddhisme ne sont pas satisfaits de cette traduction et considèrent que cela concerne plus la moralité que les règles et les rituels.
4. *Kāma-rāga* : désir lié à la sensualité. Bien que ce soit une traduction correcte, ceux qui pratiquent considèrent que l'accent est mis sur le désir sexuel et tout ce qui prolifère de celui-ci.
5. *Vyāpāda* : malveillance.
6. *Rūpa-rāga* : le désir pour les états exaltant des mondes *rūpa* (de la forme).
7. *Arūpa-rāga* : le désir pour les états exaltant des mondes *arūpa* (du sans-forme).
8. *Māna* : orgueil.
9. *Uddhacca* : agitation.
10. *Avijjā* : ignorance fondamentale.

Ces dix facteurs sont surmontés progressivement par l'accomplissement des quatre chemins. Ainsi, le *Sotāpanna* a surmonté les trois premiers ; le *Sakadāgāmī* a également affaibli les quatrième et cinquième ; l'*Anāgāmī* a surmonté les cinq premiers ; et l'*Arahant* a surmonté tous les dix facteurs.

Les Cinq *Khandha*

Les cinq *khandha* sont composés des agrégats du corps, des sensations, de la mémoire et association, de la pensée et de la conscience. Il est difficile d'apprécier la profondeur et la subtilité du sens que ces cinq groupes portent, ainsi afin de donner au lecteur une base pour ses contemplations, une liste de métaphores est donnée. Ces métaphores étaient enseignées par le Bouddha, et on les trouve dans la section sur les *khandha* dans le *Saṁyutta Nikāya*.

1. Le corps (*rūpa*) est comparé à un amas d'écume flottant le long de la rivière du Ganges.
2. Les sensations (*vedanā*) sont comparées à la pluie tombant sur une flaque d'eau. Le choc de chaque goutte de pluie provoque une onde et une bulle qui éclate et disparaît rapidement.
3. La mémoire (*saññā*) est comparée à un mirage dans le désert. Il n'a aucune substance en soi ; ce n'est rien de plus que de l'apparence.
4. La pensée, idées et imagination (*saṅkhāra*) sont comparés à un bananier. Une fois les épaisseurs à l'extérieur du tronc décollées et enlevées, on ne trouve rien de substantiel ; aucun bois dur à l'intérieur.
5. La conscience (*viññāṇa*) est comparée à un magicien se tenant à un carrefour et présentant toutes sortes de tours de magie et d'illusions, lesquels sont dénués de toute substance tangible.

Lorsque l'on évoque les *nāma khandha* (groupes mentaux), nous avons tendance à les imaginer comme des choses ou des entités disjointes et séparées, mais en fait, ce sont tous des aspects ou facettes de la *citta*. Il est par conséquent plus approprié de les considérer comme la *citta* effectuant les fonctions de sensations, mémoire, pensée et de conscience, puisqu'ils sont tous profondément changeants, et ne sont donc en rien des entités statiques ou figées.

La mémoire *(saññā)*

Dans le passé, le mot *pāli saññā* était communément traduit par “perception”, mais c’est une traduction erronée. Il est probable que cette incompréhension provienne de traductions du *Ti-Piṭaka* réalisées il y a plus de cent ans par des érudits qui essayaient de faire entrer les idées bouddhistes dans les concepts philosophiques occidentaux.

Le Concise Oxford Dictionary (dictionnaire anglais reconnu) définit ‘perceive’ (percevoir) par « saisir par l’esprit, observer, comprendre ; reconnaissance intuitive ; (philo.) action par laquelle l’esprit projette ses sensations ou sentiments sur un objet externe comme étant la cause. » Ces définitions renvoient à des processus complexes qui impliquent tous les khandha mentaux, et non pas seulement un.

Une des fonctions des *khandha* mentaux qui a été ignorée est la mémoire. Si *saññā* n’est pas traduit par mémoire, où se trouve donc la mémoire dans les *khandha* ? Partout en Thaïlande, *saññā* est toujours traduit par “kwam chum”, ce qui signifie la mémoire. Ceci est accepté universellement à la fois par les érudits et ceux qui pratiquent la méditation. On n’a pas suffisamment considéré l’importance énorme de la mémoire, comme le montre l’effet ravageur que la maladie d’Alzheimer provoque : la mémoire s’estompe inlassablement jusqu’à ce qu’il ne reste à la victime aucune référence aux expériences passées.

Les pratiques ascétiques *(dhutaṅga)*

Les *dhutaṅga* sont des pratiques ascétiques que les moines bouddhistes (*bhikkhus*) entreprennent volontairement. Il faut bien comprendre que leur rôle dans tous les cas est de contrecarrer des souillures ou pollutions (*kilesa*) spécifiques. Elles doivent donc être appliquées par chaque pratiquant lorsque et quand il juge opportun de les entreprendre.

1. Porter des robes rapiécées et recousues.
2. Porter seulement les trois robes principales et aucune autre.
3. Recevoir la nourriture en partant en quête avec son bol.
4. N'omettre aucune maison sur le chemin lors de la quête de nourriture.
5. Manger un seul repas dans la journée, lors d'une seule assise.
6. Manger avec son bol comme unique récipient.
7. Refuser la nourriture offerte après la quête de nourriture.
8. Vivre dans la forêt.
9. Vivre sous un arbre.
10. Vivre en plein air ; ni au pied d'un arbre, ni sous un toit.
11. Vivre dans un charnier.
12. Se satisfaire de n'importe quel lit ou lieu de repos disponible.
13. La pratique de l'assise ; en d'autres termes, s'asseoir, se tenir debout, marcher mais ne jamais s'allonger.

Les Trente et Un Niveaux d'Existence

La plupart des écoles bouddhistes s'accordent sur le fait que *saṁsāra* comportent trente et un niveaux ou mondes principaux où les êtres peuvent renaître. L'existence dans chaque niveau est temporaire en fonction du kamma, et tous les êtres ont probablement connu la naissance dans la plupart de ces niveaux pendant leur interminable errance au travers de *saṁsāra*. Par commodité, les trente et un niveaux se divisent en *kāma-loka*, le monde de la sensualité ; *rūpa-loka*, le monde de la forme ou de la matière subtile ; *arūpa-loka* le monde du sans-forme ou immatériel.

Le monde de la sensualité consiste en onze niveaux contenant les êtres en possession des cinq sens physiques et pour qui les esprits sont occupés par des objets sensoriels à plus ou moins grande échelle. En bas se trouve les quatre niveaux remplis de souffrances et de *dukkha*. Ces niveaux contiennent les êtres dans les enfers, les animaux, les fantômes ou esprits insatiables (*petas*) et les démons (*asuras*). Au-dessus de ceux-ci se trouve le niveau des humains – où nous existons en ce moment tout du moins – et les six autres niveaux des êtres célestes ou dieux (*devas*). Dans le *Saṁyutta Nikāya*, le Bouddha insiste sur le fait que naître en tant qu'être humain est extrêmement rare et précieux, puisque son mélange unique de plaisir et de peine aide au développement de *sīla*, *samādhi* et *paññā* nécessaire pour se sortir du cycle des renaissances et atteindre *Nibbāna*. Au-dessus de ces niveaux de la sensualité se trouvent les seize niveaux du monde plus raffiné de la matière subtile. Il est dit que les êtres s'y trouvant sont paisibles, vivants des vies pures et libres de toutes pensées liées au plaisir des sens. Les cinq plus haut niveaux de la matière subtile sont connus sous le nom de Demeures Pures ; si un *Anāgāmī* n'a coupé aucune des entraves supérieures, il apparaîtra successivement dans chacun de ces cinq niveaux, surmontant les entraves restantes pendant son périple. Le monde du sans-forme ou immatériel est compris de quatre niveaux, les plus raffinés de *saṁsāra* ; les êtres s'y trouvant n'ont pas de corps matériel et possède une conscience pure et raréfié.

Nibbāna n'est bien sûr pas inclus dans les trente et un niveaux d'existence, puisque ceux-ci représentent le monde conditionné de l'espace et du temps. *Nibbāna* est un état sans aspect conditionnel ; là où la mort n'existe pas, au-delà de l'espace et du temps.

Pour atteindre la connaissance réelle, il nous faut utiliser tous les moyens à disposition. La méthode la plus facile est d'entrer en *appanā samādhi* où tout disparaît et où il ne reste que le cœur et sa vraie nature : la connaissance. Quand le cœur s'ouvre, il voit et comprend immédiatement – c'est ce que l'on appelle la vue pénétrante ou *insight*, qui émerge de la nature même du cœur. C'est là, tout le temps ; la seule chose que nous ayons à faire est d'ouvrir le cœur et de le libérer. Le Dhamma est *sandiṭṭhiko* – juste là, devant nos yeux, prêt à être découvert par le sage ici et maintenant.

Ajahn Martin Piyadhammo

CE LIVRE EST UN DON DU DHAMMA

IMPRIMÉ POUR DISTRIBUTION GRATUITE SEULEMENT