

# PAISIBLE COMME UN ÉTANG DE FORÊT

## *Méditations d'Ajahn Chah*



*Jack Kornfield et Paul Breiter*





Traduction de Jeanne Schut  
Titre original : *A Still Forest Pool, the Insight Meditation of Ajahn Chah*  
Quest Books - 6<sup>ème</sup> édition 1997  
© Jack Kornfield et Paul Breiter, 1985

# **PAISIBLE COMME UN ÉTANG DE FORÊT**

## ***Méditations d'Ajahn Chah***

**Jack Kornfield et Paul Breiter**

Dédié, avec la plus profonde gratitude,  
au vénérable Ajahn Chah Subato, notre maître, guide et ami ;  
à ses nombreux disciples dévoués et tout particulièrement à Ajahn Sumedho ;  
à ses propres maîtres, Ajahn Tongrat et Ajahn Mun ;  
et aux maîtres qui les ont précédés,  
la lignée de tous ceux qui ont réalisé, dans la forêt, au fil des siècles,  
grâce à leur simplicité et leur pratique authentique,  
la liberté et la joie dans les enseignements du Bouddha.

# Table des matières

INTRODUCTION.....	7
PARTIE 1. COMPRENDRE LES ENSEIGNEMENTS DU BOUDDHA.....	12
La voie de la simplicité.....	12
La voie du milieu.....	13
Mettre fin au doute.....	14
Aller au-delà des mots : voir par soi-même.....	14
La psychologie bouddhiste.....	15
Études et expérience directe .....	15
L'œuf ou la poule ?.....	19
Des voleurs dans votre cœur.....	19
PARTIE 2. CORRIGER NOS OPINIONS.....	22
La mauvaise route .....	22
La compréhension juste .....	22
Affamer les pollutions mentales.....	23
Bonheur et souffrance.....	24
L'esprit qui discrimine.....	24
Les objets sensoriels et l'esprit .....	25
Les problèmes du monde.....	27
Rien que cela.....	27
Suivez votre maître.....	28
Faites confiance à votre cœur .....	28
Pourquoi pratiquez-vous ?.....	29
Laissez l'arbre pousser.....	29
N'abusez pas des bonnes choses.....	29
PARTIE 3. NOTRE VIE EST NOTRE PRATIQUE.....	31
La méditation en action.....	31
Saisir un serpent.....	31
La vertu.....	32
La spirale vertu – concentration – sagesse.....	33
Qu'est-ce qui est naturel ?.....	35
La modération.....	35
Savoir compter sur soi.....	36
N'imitiez personne.....	36
Connaissez-vous – connaissez les autres.....	37
Laissez les autres en paix.....	37
Le véritable amour.....	37
Apprendre à travers la vie.....	38
Contrez votre esprit.....	38
Lâchez prise.....	39
PARTIE 4. MÉDITATION ET PRATIQUE FORMELLE.....	40
L'attention.....	41
L'essence de vipassana : observer son esprit.....	42
La méditation en marche.....	44
Qui est malade ?.....	44
Mieux connaître la concentration.....	45

Persévérance.....	46
Sept jours pour atteindre l'Éveil.....	47
Apprendre à psalmodier.....	47
Oublier le temps.....	48
Quelques astuces .....	49
Tout observer.....	50
Les feuilles tomberont toujours.....	52
PARTIE 5. LES LEÇONS DE LA FORÊT.....	53
La vie d'un moine.....	54
Modération.....	54
Les règles sont des outils.....	55
Aller à gauche, aller à droite.....	56
Remèdes contre l'agitation.....	56
Le « sens profond » des psalmodies.....	56
Le Dhamma des humbles tâches.....	57
Harmonie avec les autres.....	57
Les moines ne bavardent pas.....	57
À contre-courant du désir des sens.....	58
Les scènes changent, mais l'esprit reste le même.....	59
Vers quoi peut-on fuir ?.....	60
À la recherche du Bouddha.....	60
Compter sur soi.....	62
Garder l'enseignement simple.....	62
Apprendre les techniques.....	62
Quel est le meilleur type de méditation?.....	64
Un merveilleux repas.....	64
Le kouti d'Ajahn Chah.....	64
Cérémonies sacrées et journées chaudes.....	64
La vraie magie.....	65
Pratique pour les laïcs.....	65
PARTIE 6. QUESTIONS AU MAÎTRE.....	68
Questions et réponses.....	68
PARTIE 7. L'ÉVEIL.....	80
Le non-soi.....	80
Clair et net.....	81
Eau souterraine.....	81
La joie du Bouddha.....	82
Ramasser des mangues.....	82
Le Bouddha intemporel.....	83
Il parle zen.....	83
Le gong non frappé.....	83
Rien de spécial.....	83
À l'intérieur de vous il n'y a rien, rien du tout.....	84
En conclusion.....	85
GLOSSAIRE.....	87



## INTRODUCTION

Imaginez que vous alliez en Asie dans les années 1980 à la recherche d'enseignements vivants du Bouddha, pour découvrir s'il existe encore des moines et des nonnes qui mènent une vie de simplicité et de méditation, qui se contentent de la nourriture qu'ils ont quémandée et qui vivent dans la forêt. Peut-être avez-vous lu des textes où il est dit que le Bouddha traversait les forêts de l'Inde avec ses moines, invitant hommes et femmes de bonne volonté à se joindre à lui pour cultiver la sagesse et la compassion universelle, les encourageant à mener une vie simple et à consacrer leur vie au développement de l'attention et de la paix intérieure. Trouverez-vous ce mode de vie pratiqué encore aujourd'hui, vingt-cinq siècles plus tard ? Ces enseignements seront-ils toujours applicables et adéquats dans notre société moderne, pour nos esprits modernes ?

Vous arrivez en avion dans un aéroport moderne près de Bangkok, Colombo ou Rangoun. Dans votre taxi, vous traversez les rues d'une de ces grandes villes d'Asie, vous voyez des voitures circuler, des autobus bondés, des étals de fruits tropicaux sur les trottoirs. À chaque coin de rue, vous voyez la pagode dorée ou le sommet d'un temple bouddhiste. Mais ce ne sont pas ces temples que vous êtes venu chercher. Ceux-ci abritent des moines et des nonnes qui étudient les textes anciens, qui savent psalmodier et prêcher, et qui enseignent ce qu'ils ont appris. Mais pour trouver la vie simple que l'on mène dans la forêt, la vie de méditation de celui qui ne possède que ses robes et son bol depuis le temps du Bouddha lui-même, vous devrez laisser les villes et leurs temples loin derrière vous. Si vous êtes en Thaïlande, pays qui compte le plus de monastères et de moines, vous prendrez le train du matin à la gare bondée de Hua Lamphong en direction des lointaines provinces du sud ou du nord-est.

Il vous faut une heure de trajet pour échapper à l'expansion urbaine et voir disparaître les maisons, les commerces et les barraques agglutinées le long de la voie ferrée. Les vastes plaines du centre de la Thaïlande commencent à défiler sous vos yeux ; on les appelle « le bol de riz vert de l'Asie du Sud-Est ». Des kilomètres et des kilomètres de rizières quadrillées en lots par de petites digues entre les champs et divisées à intervalles réguliers par des canaux et des voies navigables. À l'horizon de cette mer de riz, tous les quelques kilomètres dans quatre ou cinq directions, vous voyez des îlots denses de palmiers et de bananiers. Si votre train roule assez près de l'une de ces îles de palmiers, vous verrez briller le toit orange d'un monastère et les quelques maisons en bois sur pilotis qui constituent un village du sud-est asiatique.

Chaque village, qu'il ait cinq cent ou deux mille habitants, a au moins un monastère. Il sert de lieu de prière, de cérémonie, de salle de réunion et même, autrefois, d'école. C'est là que la plupart des jeunes hommes du village se font ordonner moines à l'âge de vingt ans, pour trois mois ou pour un an, assez longtemps pour apprendre ce que le Bouddha a enseigné et devenir ainsi des membres « mûrs » de leur société. Le monastère est probablement dirigé par quelques moines âgés, simples et bien intentionnés, qui ont une certaine connaissance des textes classiques et en savent assez sur les cérémonies et les enseignements fondamentaux pour jouer le rôle de prêtres auprès des habitants. Ce monastère est une partie intégrante et belle de la vie du village, mais ce n'est pas le temple que vous êtes venu chercher.

Votre train se dirige vers le nord en direction de l'ancienne capitale d'Ayutthaya, remplie des restes de temples magnifiques et de palais brisés, pillés quelques siècles plus tôt, lors des nombreuses guerres contre les royaumes voisins. L'esprit de ces superbes ruines demeure dans les énormes Bouddhas en pierre qui supportent, imperturbables, le passage du temps.

Maintenant, votre train tourne à l'est pour le long voyage vers la frontière laotienne, à travers les confins du plateau de Korat. Heure après heure, le pays se déroule. Vous voyez toujours des rizières et des villages mais ils sont plus espacés et semblent de plus en plus pauvres. Les canaux et les jardins luxuriants des villages du centre de la Thaïlande, les manguiers et la végétation tropicale se transforment en un paysage plus simple. Les maisons sont plus petites. Les monastères de village brillent toujours, mais eux aussi sont plus petits et plus simples. Ici, on a conservé un mode de vie plus ancien et plus autonome. On peut voir des femmes tissant à la main des couvertures sur le porche de leur maison, tandis que les fermiers travaillent dans les rizières et que les enfants s'occupent des buffles dans des ravins humides le long de la voie ferrée.

Le paysage rural de ces provinces moins développées a préservé une grande partie de ce qui reste de la tradition des moines et des nonnes de la forêt. Il y a encore des régions de forêt et de jungle, des petites montagnes couvertes d'une épaisse végétation et des zones frontalières instables. Pendant de nombreux siècles, cette région a accueilli des monastères de forêt voués à la préservation et à la réalisation de l'Éveil du Bouddha. La plupart des moines qui y vivent ne fonctionnent pas comme des prêtres de village, ils ne font pas l'école, n'étudient pas et ne préservent pas non plus la langue des anciennes Écritures. Ils ne souhaitent qu'une chose : vivre pleinement et réaliser dans leur cœur et leur esprit la vision profonde et la paix intérieure enseignées par le Bouddha.

Si vous quittez le train et continuez votre chemin en car ou en voiture en empruntant des chemins de terre conduisant à un tel monastère – un parmi les dizaines qui existent au nord-est de la Thaïlande – que trouverez-vous ? Les enseignements et les pratiques seront-ils pertinents à notre époque ? L'entraînement au calme mental et à la vision profonde répondra-t-il aux besoins d'une personne issue d'une société moderne et complexe comme la nôtre ?

Vous découvrirez que beaucoup d'Occidentaux vous ont précédé. Depuis 1965, des centaines d'Européens et d'Américains comme vous sont venus vivre dans cette forêt et apprendre d'elle. Certains y sont restés quelque temps avant de rentrer chez eux, espérant intégrer ce qu'ils avaient appris à la vie dans le monde. D'autres ont suivi la formation de moine ou nonne de manière plus approfondie pendant un an, deux ans ou plus, puis ils sont repartis. D'autres enfin ont trouvé que la vie dans la forêt était un mode de vie riche et fascinant, et ils sont demeurés jusqu'à ce jour dans l'un de ces monastères.

Dans tous les cas, les enseignements qu'ils ont entendus ont résonné directement dans leur cœur et dans leur esprit ; ils leur ont proposé une manière de vivre sage et consciente. Au début, la voie peut sembler presque facile, d'une simplicité trompeuse. Mais lorsqu'on essaie de mettre en pratique la voie du Bouddha, on découvre que ce n'est pas si simple. Pourtant, malgré les efforts nécessaires, ces personnes estiment que rien ne pourrait être plus précieux que de découvrir le Dhamma – la vérité – dans leur propre vie.

Dès l'arrivée dans un monastère de forêt comme Wat Pah Pong, l'esprit de pratique est évident. Il y a le calme bruisant des arbres et les allées et venues silencieuses des moines qui accomplissent leurs tâches ou méditent en marchant. L'ensemble du monastère s'étend sur une quarantaine d'hectares et se divise en deux sections : celle des moines et celle des nonnes. Les petites cabanes individuelles où ils logent sont simples, sans ornements, nichées dans de petites clairières espacées, de sorte qu'elles sont séparées les unes des autres par des arbres et des chemins silencieux. La salle d'enseignement principale, la salle à manger et la chapelle pour les ordinations se trouvent dans la partie centrale du *wat*<sup>1</sup>. L'atmosphère de la forêt imprègne l'air de simplicité et de renoncement. On sent que l'on est enfin arrivé à bon port.

---

1. *Wat* : mot thaï qui désigne un monastère ou un temple.

Les moines qui vivent dans ces monastères ont choisi de suivre une méthode de pratique simple et rigoureuse appelée *tudong*<sup>2</sup>. La tradition des moines de la forêt qui choisissent volontairement de suivre un mode de vie plus austère remonte au Bouddha. Celui-ci était opposé à l'ascétisme extrême mais il a autorisé treize pratiques spéciales de renoncement, limitant les vêtements, la nourriture et le logis des moines. Au cœur de ce style de vie, il y a peu de possessions, beaucoup de méditation et la quête quotidienne de sa nourriture. Ce mode de vie s'est répandu avec le reste du bouddhisme dans les forêts profondes de Birmanie, de Thaïlande et du Laos, ces lieux où abondent grottes et terres sauvages, propices à une pratique intensive. Traditionnellement, ces ascètes sont des moines errants qui vivent seuls ou en petits groupes, se déplaçant d'une zone rurale à une autre ; ils dorment sous un parapluie en tissu fait à la main qu'ils accrochent aux arbres et auquel ils suspendent une moustiquaire. Ce livre propose des enseignements concrets sur le Dhamma donnés par le maître Ajahn Chah dans son monastère de forêt, Wat Pah Pong.

Ajahn Chah et ses maîtres, Ajahn Tongrat et Ajahn Mun, ont eux-mêmes passé de nombreuses années à marcher et à méditer dans ces forêts pour approfondir leur pratique. À travers eux et d'autres maîtres de la forêt, ont été laissés en héritage des enseignements puissants et directs sur le Dhamma, orientés non pas vers un bouddhisme ritualiste ou un apprentissage académique, mais vers la purification du cœur et de la vision grâce à une authentique mise en pratique des enseignements du Bouddha.

Tandis que de grands maîtres émergeaient dans cette tradition de la forêt, laïcs et moines ont commencé à aller à leur rencontre pour obtenir des conseils de pratique. Souvent, pour se rendre disponibles, ces enseignants cessaient de se déplacer et s'installaient dans une certaine zone forestière où un monastère *tudong* s'établissait autour d'eux. Du fait de la pression démographique au cours du XX<sup>e</sup> siècle, il reste moins de zones forestières pour les moines errants, de sorte que ces monastères de forêt, sortes de réserves de maîtres passés et présents, deviennent le lieu de résidence de la plupart des moines ascètes orientés vers la pratique de la méditation.

Le monastère de Wat Pah Pong s'est développé lorsqu' Ajahn Chah, après des années de voyage et d'étude de la méditation, est revenu s'installer dans une forêt dense près de son village natal. Le bosquet inhabité était connu pour abriter des cobras, des tigres et des fantômes – l'endroit idéal pour un moine de la forêt, selon Ajahn Chah. C'est ainsi qu'un grand monastère s'est développé autour de lui.

Au début, il n'y avait à Wat Pah Pong que quelques cabanes dans la forêt mais il est devenu aujourd'hui l'un des monastères les plus grands et les mieux gérés de Thaïlande. Alors que se répandaient le talent et la renommée du maître Ajahn Chah, le nombre de visiteurs et de fidèles a rapidement augmenté. En réponse à la demande de disciples de toute la Thaïlande, plus de cinquante monastères affiliés ont également été ouverts, dirigés par des abbés formés par Ajahn Chah, dont l'un près de Wat Pah Pong spécialement conçu pour les nombreux Occidentaux venus chercher la guidance d' Ajahn Chah et dirigé par son premier disciple occidental, Ajahn Sumedho. Plus tard, des monastères et centres associés ont également été ouverts en Europe, en Australie et aux États-Unis.

Les enseignements d' Ajahn Chah contiennent ce que l'on a appelé « le cœur de la méditation bouddhiste », les pratiques directes et simples qui permettent d'apaiser le cœur et d'ouvrir l'esprit à la vision pénétrante de la réalité. Cette pratique de la pleine conscience ou méditation *vipassana*<sup>3</sup> est devenue une forme de pratique bouddhiste en plein essor en Occident. Enseignée par des moines et des laïcs ayant eux-mêmes étudié dans des monastères

---

2. *Tudong* : version thaïe du mot pâli *dhutanga* qui désigne le mode de vie des moines qui suivent une ou plusieurs des pratiques ascétiques autorisées par le Bouddha.

3. *Vipassana* : forme de méditation profonde développée par le Bouddha pour éveiller la sagesse et découvrir la véritable nature de la vie.

de forêt ou dans des centres de retraites intensives, elle constitue un moyen universel et direct d'entraîner le corps, le cœur et l'esprit. Nous pouvons apprendre ainsi à gérer l'avidité, la peur et le chagrin et à suivre une voie de patience, de sagesse et de compassion désintéressée. Ce livre est destiné à guider et conseiller ceux qui souhaitent pratiquer ainsi.

La propre pratique d' Ajahn Chah a commencé très tôt et s'est développée au cours de nombreuses années d'errance et d'austérité sous la direction de plusieurs grands maîtres de la forêt. Il se souvient en riant que, même enfant, il voulait jouer au moine quand les autres enfants jouaient aux parents et il allait vers eux avec un bol imaginaire pour quêter des bonbons et des sucreries. Mais il raconte aussi que sa pratique a été difficile et qu'il a dû développer d'immenses quantités de patience et d'endurance – raison pour laquelle ces deux vertus sont au cœur des enseignements qu'il donnera ensuite à ses propres disciples. Tout jeune moine, il a été particulièrement marqué lorsqu'il est resté assis au chevet de son père pendant les dernières semaines de sa vie, et qu'il a ainsi été directement confronté à la maladie et à la mort. « Quand nous ne comprenons pas la mort, explique Ajahn Chah, la vie peut être très déroutante. »

Cette expérience a fortement motivé Ajahn Chah dans sa pratique ; il était déterminé à découvrir la cause de nos souffrances terrestres et la source de la paix et de la liberté enseignée par le Bouddha. Il dit lui-même qu'il « s'est donné à fond », qu'il a tout abandonné pour le Dhamma, pour trouver la vérité. Il a rencontré beaucoup de difficultés et de souffrances, y compris des doutes de toutes sortes, la maladie et la douleur. Pourtant, il est resté dans la forêt et il s'est assis. Il s'est assis et il a observé. Et même si certains jours il ne pouvait que pleurer, il apportait « de l'audace » à sa pratique. De cette audace ont finalement émergé une sagesse, un esprit joyeux et une capacité incroyable à aider les autres.

Donnés spontanément en thaï ou en lao, les enseignements de ce livre reflètent ce joyeux esprit de pratique. Leur saveur est clairement monastique, orientée vers une communauté d'hommes et de femmes qui ont renoncé à une vie de famille pour rejoindre Ajahn Chah dans la forêt. Il est donc fréquemment fait référence à eux plutôt qu'aux laïcs. Cependant la qualité du Dhamma exprimée ici est directe et universelle, et elle s'applique à chacun de nous. Ajahn Chah aborde les problèmes humains fondamentaux que sont l'avidité, la peur, la haine et l'ignorance de la réalité. Il insiste pour que nous prenions conscience de ces états d'esprit et de la souffrance réelle qu'ils provoquent dans notre vie et dans notre monde. Cet enseignement, les Quatre Nobles Vérités, est le premier donné par Bouddha et il décrit la souffrance, sa cause et la voie qui mène à la cessation de la souffrance.

« Voyez comment l'attachement cause la souffrance », déclare Ajahn Chah encore et encore. « Voyez-le dans votre propre vécu. Observez la nature changeante de la vue, des sons, de la perception, des ressentis et des pensées. Comprendre la nature impermanente, incertaine et impersonnelle de la vie est le message qu' Ajahn Chah nous adresse, car nous ne pourrions vivre en paix que lorsque nous aurons vu et accepté ces trois caractéristiques de l'existence. La tradition de la forêt nous amène à travailler directement sur notre compréhension de ces vérités et sur notre résistance à les accepter du fait de nos peurs, de notre négativité et de nos désirs. Ajahn Chah nous dit d'affronter ces pollutions de l'esprit et d'utiliser, pour les surmonter, les outils du renoncement, de la persévérance et de la présence attentive. Il nous exhorte à apprendre à ne pas nous perdre dans nos humeurs et nos angoisses, et à nous entraîner plutôt à voir clairement et directement la véritable nature de l'esprit et du monde.

La clarté et la joie d' Ajahn Chah, de même que le caractère direct de ses méthodes de pratique dans la forêt sont source d'inspiration. Auprès de lui s'éveillent un esprit d'investigation, d'humour, d'émerveillement, de compréhension et un profond sentiment de paix intérieure. Si les enseignements et les récits de la vie en forêt que vous trouverez dans ces pages capturent un peu de cet esprit et inspirent votre pratique, l'objectif de ce livre aura été atteint.

Alors écoutez attentivement Ajahn Chah et ouvrez votre cœur à ses paroles car il enseigne la pratique, non la théorie. Ce qui l'intéresse, c'est le bonheur et la liberté des êtres humains. Les premières années, quand Wat Pah Pong commençait à attirer de nombreux visiteurs, des panneaux avaient été cloués sur les arbres tout au long de l'allée depuis l'entrée. Le premier disait : « Toi qui viens nous rendre visite, ne fais pas de bruit. Nous essayons de méditer ! » Un autre disait simplement : « Pratiquer le Dhamma et réaliser la vérité est la seule chose qui vaille la peine dans cette vie. N'est-il pas temps de s'y mettre ? »

C'est dans cet esprit et de cette manière directe qu'Ajahn Chah s'adresse à nous. Il nous invite à apaiser notre cœur et à investiguer la réalité de la vie. N'est-il pas temps de nous y mettre ?

*Jack Kornfield et Paul Breiter*

## **PARTIE 1. COMPRENDRE LES ENSEIGNEMENTS DU BOUDDHA**

Ajahn Chah nous demande de commencer notre pratique simplement et directement en comprenant que les vérités du Bouddha sur la souffrance et la libération de la souffrance peuvent être vues et expérimentées ici même, dans notre propre corps, dans notre cœur et dans notre esprit. Il nous dit que l'Octuple Sentier<sup>4</sup> ne se trouve pas dans les livres ni dans les Écritures, mais que nous pouvons le découvrir dans la façon dont fonctionnent nos perceptions sensorielles: nos yeux, nos oreilles, notre nez, notre langue, notre corps et notre esprit. Les étudier de manière directe, en pleine conscience, et cultiver une attention soutenue – telle est la voie prescrite par le Bouddha pour obtenir une vision pénétrante et éveiller la sagesse. Cette voie a été maintenue vivante au fil des siècles et a été suivie par tous les moines, les nonnes et les laïcs qu'elle a inspirés et qui étaient prêts à s'y consacrer.

Ajahn Chah parle en tant que représentant contemporain de cet enseignement millénaire. Sa sagesse et sa maîtrise ne sont pas le fruit de l'étude ou de la tradition ; elles sont nées de ses années de pratique, de son effort diligent et de sa détermination à utiliser la méditation pour apaiser le cœur et éveiller l'esprit. Sa propre pratique a été inspirée et guidée par la sagesse de toute une génération de plusieurs grands maîtres de la tradition de la forêt qui l'ont précédé. Il nous invite maintenant à suivre leur exemple et le sien.

« Regardez ce qui compose votre monde : les six sens et les processus du corps et de l'esprit. Ces processus vous deviendront clairs grâce à une investigation approfondie et à un entraînement systématique de l'attention. Lorsque vous les observerez, remarquez à quel point chacun des objets sensoriels qui apparaît est fugace et changeant. Vous noterez également la tendance conditionnée que nous avons à nous saisir de ces objets changeants ou à y résister. C'est précisément là que nous pouvons apprendre à suivre une nouvelle voie, la voie de l'équilibre, la voie du milieu. »

Ajahn Chah nous exhorte à ne pas considérer notre pratique comme un idéal, mais à l'appliquer, au contraire, dans les situations de la vie quotidienne. C'est là que nous développons la force nécessaire pour surmonter les difficultés, ainsi que la stabilité et l'ouverture du cœur. C'est là, dit-il, que nous pouvons, à chaque instant, en finir avec notre lutte dans le monde et trouver le sens profond de la juste compréhension et, avec elle, la paix du Bouddha.

### **La voie de la simplicité**

Traditionnellement, on enseigne l'Octuple Sentier avec ses huit étapes, telles que la compréhension juste, la parole juste, la concentration juste, etc. mais le véritable Octuple Sentier est en nous : deux yeux, deux oreilles, deux narines, une langue et un corps. Ces huit portes sont notre Sentier, notre voie tout entière, et ce qui avance sur cette voie, c'est

---

4. L'Octuple Sentier est la quatrième des Nobles Vérités du Bouddha. Il expose le mode de vie de l'aspirant à l'Éveil en termes de moralité (Parole juste, Action juste, Moyens d'existence justes), de pratique méditative (Effort juste, Attention juste, Concentration juste) et de sagesse (Compréhension juste, Pensée juste).

l'esprit. Apprenez à connaître ces portes, examinez-les et tous les *dhamma*<sup>5</sup> seront révélés.

Le cœur de cette voie est tellement simple ! Pas besoin de longues explications. Cessez de vous attacher au désir et à l'aversion et posez-vous tranquillement dans « ce qui est ». Dans ma propre pratique, c'est tout ce que je fais.

N'essayez pas de devenir quoi que ce soit. Ne vous transformez pas en quoi que ce soit. Ne soyez pas « un méditant ». Ne devenez pas « un éveillé ». Lorsque vous êtes assis en méditation, lâchez tout le reste. Quand vous marchez en méditation, lâchez tout le reste. Ne vous saisissez de rien, ne résistez à rien.

Bien sûr, il existe des dizaines de techniques de méditation pour développer le *samadhi*<sup>6</sup> ainsi que de nombreux types de vipassana. Mais on en revient toujours à ceci : au lâcher-prise de tout. Faites ce pas pour sortir de la bataille, pour arriver là où tout est paisible et frais.

Pourquoi ne pas essayer ? L'oserez-vous ?

## La voie du milieu

Le Bouddha ne veut pas que nous suivions la voie de la dualité : désir et complaisance d'un côté, peur et aversion de l'autre. Il nous propose d'être simplement conscients de la nature du plaisir.

La colère, la peur, l'insatisfaction ne sont pas la voie du chercheur spirituel – c'est celle des gens dans le monde. Les personnes posées empruntent « la voie du milieu », celle de la pratique juste qui laisse la saisie d'un côté, et la peur et l'aversion de l'autre. Celui qui s'engage sur le Noble Sentier de la pratique doit suivre cette voie du milieu : « Je ne m'intéresserai ni au plaisir ni à la douleur. Je les abandonnerai tous les deux. »

Bien sûr, c'est difficile au début. C'est comme si on recevait des coups de pied des deux côtés, ou comme une cloche frappée de droite puis de gauche. Lorsque le Bouddha a donné son premier sermon, il a parlé de ces deux extrêmes parce que c'est là que réside l'attachement. Nous sommes constamment assaillis par le désir de bonheur qui nous frappe d'un côté, tandis que la souffrance et l'insatisfaction nous frappent de l'autre. Mais quand on suit la voie du milieu, on les terrasse tous les deux.

Ne voyez-vous pas que si vous suivez ces extrêmes, vous allez réagir mécaniquement en agressant les autres quand vous serez en colère, et en vous saisissant de tout ce qui vous attire, sans la moindre patience, sans la moindre retenue ? Combien de temps allez-vous continuer à vous laisser piéger ainsi ? Réfléchissez : si vous aimez quelque chose et que vous essayez de vous en emparer dès que vous sentez cette attirance, qu'obtiendrez-vous en fin de compte ? Toujours plus de souffrance ! Cette tendance au désir est vraiment retorse. Où va-t-elle encore vous mener ?

Le Bouddha nous apprend à abandonner les extrêmes, encore et encore. C'est la voie de la pratique juste, la voie qui mène à la fin des renaissances et du devenir. Sur cette voie, il n'y a ni plaisir ni douleur, ni bien ni mal. Hélas, la plupart des êtres humains débordent de désirs et n'aspirent qu'au plaisir ; ils passent systématiquement à côté de la voie du milieu, perdant ainsi le Sentier excellent, le sentier du chercheur de vérité. Ceux qui sont attachés à la naissance et au devenir, au bonheur et à la souffrance, au bien et au mal, qui ne suivent pas la voie du milieu, ne peuvent pas devenir sages, ne peuvent pas trouver la libération.

---

5. Les *dhamma* : sans majuscule et au pluriel, ce mot se réfère à tous les phénomènes conditionnés.

6. *Samadhi* : la méditation du calme mental obtenu en focalisant l'attention sur un point unique, généralement la respiration.

Notre chemin est direct et droit, c'est le chemin de la paix et de la pure conscience, qui est libre aussi bien de l'exaltation que du chagrin. Si votre cœur est ainsi, vous pourrez arrêter de chercher conseil auprès des autres. Vous verrez que lorsque le cœur et l'esprit sont libres du désir-attachement, ils sont dans leur état normal. Lorsqu'ils sortent de cet état de normalité à cause de l'intrusion de pensées et de sensations, le processus de fabrication de pensées s'enclenche et, à partir de là, l'illusion du « moi » est créée. Apprenez à déjouer ce processus ! Lorsque l'esprit sort de son état de normalité, il s'éloigne de la pratique juste et s'engage dans un extrême – complaisance ou aversion – se perdant ainsi toujours plus dans la vision erronée et les fabrications mentales.

Les deux extrêmes n'apparaissent que dans votre esprit. Si vous surveillez votre esprit, si vous étudiez ce simple sujet toute votre vie, je vous garantis que vous ne vous ennuierez jamais.

## **Mettre fin au doute**

Il arrive souvent que ceux qui ont suivi des études universitaires, qui ont obtenu des diplômes d'études supérieures ou qui ont connu un succès international constatent qu'il leur manque toujours quelque chose. Malgré des pensées savantes et un intellect sophistiqué, leur cœur est encore rempli de petitesse et de doute. Le vautour vole haut, mais de quoi se nourrit-il ?

Le Dhamma se situe au-delà de la compréhension conditionnée, composite et limitée de la science du monde. Bien sûr, la sagesse du monde peut être utilisée à bon escient, mais le progrès de cette forme de sagesse peut entraîner une détérioration des valeurs morales. L'important est de développer une sagesse supra-mondaine qui sache utiliser les nouvelles technologies tout en restant détachée.

Il est nécessaire de commencer par les bases : un fondement de bonne moralité, une claire vision du caractère éphémère de la vie, de l'inévitabilité du vieillissement et de la mort. Voilà par où nous devons commencer. Avant de conduire une voiture ou de faire du vélo, il faut apprendre à marcher. Plus tard, on pourra voyager en avion ou faire le tour du monde en un clin d'œil.

Étudier ce qui est extérieur, même étudier les Écritures, n'est pas tellement important. Bien sûr, les livres qui parlent du Dhamma sont corrects mais ils ne sont pas « justes ». Ils ne peuvent pas vous donner « la compréhension juste »<sup>7</sup>. Voir écrit le mot « haine » n'est pas la même chose que ressentir la violente colère qui accompagne ce sentiment, tout comme entendre le nom d'une personne est différent de la rencontrer. C'est seulement lorsque vous aurez une expérience personnelle et directe des enseignements du Bouddha que vous aurez une entière confiance en eux.

Il y a deux sortes de confiance. L'une est une espèce de foi aveugle dans le Bouddha, les enseignements ou le maître, ce qui incite souvent la personne à commencer à pratiquer la méditation ou à se faire ordonner. La deuxième est une véritable foi – absolue, inébranlable – née d'une connaissance venue de l'intérieur. Même si on a encore d'autres obstacles mentaux à dépasser, voir clairement tout ce qui se passe en soi permet de mettre fin au doute, d'atteindre cette certitude dans la pratique.

## **Aller au-delà des mots : voir par soi-même**

Quand j'ai commencé à pratiquer, je n'avais pas beaucoup de connaissances, je n'avais pas beaucoup étudié. J'ai suivi les enseignements limpides que le Bouddha a donnés et j'ai simplement commencé à observer la nature de mon propre esprit. Lorsque vous méditez, soyez attentif à la façon dont vous fonctionnez ; ensuite, la connaissance et la vision juste émergeront d'elles-mêmes.

---

7. La plus élevée des huit étapes de l'Octuple Sentier.



Si vous êtes assis en méditation et que vous voulez que les choses se passent comme ceci ou comme cela, autant vous arrêter tout de suite. Ne venez pas à la pratique avec des idéaux ou des attentes. Prenez toutes vos études et vos opinions, et mettez-les de côté. Vous devez aller au-delà de tous les mots, de tous les symboles et de toutes les projections que vous pouvez avoir sur la méditation. C'est ainsi que vous pourrez voir la vérité apparaître juste là, en vous-même. Si vous ne tournez pas votre attention vers l'intérieur, vous ne connaîtrez jamais la réalité.

J'ai commencé par suivre les premières années d'étude formelle des textes du Dhamma et, quand j'en avais l'occasion, j'allais écouter les enseignements de grands érudits et de maîtres, jusqu'à ce que ce type d'étude devienne davantage un obstacle qu'une aide. Les grands maîtres de méditation parlaient de la vérité qui est en nous mais je ne savais pas comment écouter ces enseignements parce que je n'avais pas encore tourné mon regard vers l'intérieur.

En pratiquant, j'ai commencé à réaliser que cette vérité existait aussi dans mon esprit. J'ai fini par comprendre que ces enseignants avaient vraiment vu la vérité et que si nous suivons le chemin qu'ils nous montrent, nous rencontrerons tout ce dont ils ont parlé. Nous pourrions alors dire : « Oui, ils avaient raison. Que pourrait-il y avoir d'autre ? Juste ceci. » Quand je me suis appliqué à méditer avec diligence, c'est ainsi que les choses ont commencé à se révéler.

Si le Dhamma vous intéresse, lâchez tout ; lâchez prise, tout simplement. Se contenter de réfléchir à la pratique, c'est comme sauter sur l'ombre et rater l'objet. Vous n'avez pas besoin d'étudier beaucoup. Si vous suivez les bases et que vous pratiquez en conséquence, vous verrez le Dhamma par vous-même. Il faut que vous fassiez plus qu'entendre des mots. Ne parlez qu'à vous-même, observez votre esprit. Si vous parvenez à arrêter le bavardage des pensées, vous aurez de vrais critères pour juger. Sinon, votre compréhension ne pénétrera pas en profondeur. Pratiquez de cette façon et le reste suivra.

## **La psychologie bouddhiste**

Un jour, une célèbre conférencière en métaphysique bouddhiste est venue voir Ajahn Chah. Cette femme donnait régulièrement des enseignements à Bangkok sur l'Abhidhamma et la psychologie complexe du bouddhisme. Quand elle a rencontré Ajahn Chah, elle lui a expliqué à quel point il était important que les gens comprennent la psychologie bouddhiste et combien ses cours avaient été bénéfiques pour ses étudiants. Ensuite, elle lui a demandé s'il était d'accord avec l'importance d'une telle compréhension et il a répondu : « Oui, c'est très important. »

Enchantée, elle lui a demandé s'il enseignait lui aussi l'Abhidhamma à ses disciples.

Oh oui, bien sûr !

Elle a ensuite voulu savoir où il recommandait de commencer, quels étaient les meilleurs livres, les meilleures études.

Seulement ici, a-t-il répondu en désignant son cœur. Seulement ici.

## **Études et expérience directe**

Parlons de la différence entre étudier des notions de Dhamma et les appliquer dans la pratique. La véritable étude du Dhamma n'a qu'un seul objectif : trouver un moyen d'en finir avec l'insatisfaction que nous ressentons dans la vie et trouver le bonheur et la paix pour nous-mêmes et pour tous les êtres. Pour que notre souffrance apparaisse, il a fallu qu'il y ait des causes et il lui a fallu un lieu pour se loger. Tâchons de comprendre ce processus. Quand l'esprit est calme, il est dans son état normal ; quand il s'agite, il fabrique des pensées. Le bonheur et le chagrin font partie de ce mouvement de l'esprit, de cette fabrication de pensées. Il en va de même pour l'agitation, le désir d'aller ici et là. Si

vous ne comprenez pas ce mouvement, vous allez poursuivre toutes sortes de fabrications mentales et serez à leur merci.

C'est pourquoi le Bouddha nous a dit d'être attentifs aux mouvements de l'esprit. En observant l'esprit s'agiter, nous découvrons ses caractéristiques fondamentales, nous voyons qu'il s'agit d'un flux incessant, insatisfaisant et impersonnel. Il est important que vous soyez conscient de ces phénomènes mentaux et que vous les contempriez. Vous pourrez ainsi en apprendre davantage sur le processus de l'origine interdépendante des phénomènes. Le Bouddha a déclaré que l'ignorance est la cause de l'apparition de tous les phénomènes du monde et de la volition. La volition donne naissance à la conscience et la conscience, à son tour, donne naissance à l'esprit et au corps. Tel est le processus de l'origine interdépendante de tous les phénomènes.

Lorsque nous commençons à étudier le bouddhisme, ces enseignements traditionnels peuvent nous sembler justes. Mais lorsque le processus se produit réellement en nous, ceux qui ne le connaissent que par leurs lectures ne peuvent pas le suivre assez rapidement. Comme un fruit qui tombe d'un arbre, chaque maillon de la chaîne tombe si vite que ces personnes ne peuvent pas dire par quelles branches il est passé. Par exemple, lorsqu'un contact sensoriel agréable a lieu, elles se laissent emporter par la sensation et sont incapables de voir comment cela s'est produit.

Il est certain que le schéma systématique du processus décrit dans les textes est exact, mais le vivre va bien au-delà de l'étude textuelle. L'étude ne vous dit pas : « Voilà l'ignorance qui apparaît ; voilà à quoi ressemble la volition ; voilà une forme de conscience particulière ; voilà comment sont ressentis les différents éléments du corps et de l'esprit. » Lorsque, perché en haut d'un arbre, vous lâchez soudain la branche qui vous retenait et que vous tombez au sol, vous n'essayez pas de savoir de quelle hauteur précise vous êtes tombé ; vous êtes par terre et vous avez mal, un point c'est tout. Aucun livre ne peut décrire cela.

L'étude formelle du Dhamma est systématique et très fine, mais la réalité ne suit pas une seule piste. Par conséquent, c'est notre plus profonde sagesse – « ce qui sait » en nous – qui doit attester de ce qui se passe. Lorsque notre sagesse innée, ce qui sait, fait l'expérience de la vérité du cœur et de l'esprit, il devient clair que l'esprit n'est pas ce que nous appelons « moi ». Il ne nous appartient pas, n'est pas « moi », pas « mien » – tout cela doit être abandonné. En ce qui concerne notre apprentissage du nom de tous les éléments de l'esprit et de la conscience, le Bouddha ne voulait pas que nous nous attachions aux mots. Il voulait simplement que nous voyions que tout cela est impermanent, insatisfaisant et impersonnel. Il n'enseignait qu'une seule chose : le lâcher-prise. Quand ces choses se présentent, prenez-en conscience, reconnaissez-les. Seul un esprit capable de le faire est correctement entraîné.

Lorsque l'esprit est agité, toutes sortes de formations mentales, fabrications de pensées et réactions s'ensuivent, se multiplient et ne cessent de proliférer. Bonnes ou mauvaises, laissez-les passer. Le Bouddha dit simplement : « Abandonnez-les. » Mais au stade où nous en sommes, il est nécessaire que nous commencions par étudier notre propre esprit pour savoir comment il est possible d'abandonner tout cela.

Si nous examinons la façon dont fonctionnent les éléments de l'esprit, nous voyons qu'ils suivent une séquence naturelle : les facteurs mentaux sont ainsi, la conscience sensorielle apparaît et disparaît comme ceci, et ainsi de suite. Nous pouvons constater dans notre propre pratique que lorsque nous avons la compréhension juste et que nous sommes présents et conscients, la pensée juste, la parole juste, l'action juste et les moyens d'existence justes s'ensuivent automatiquement. Différents éléments mentaux proviennent précisément de « ce qui sait en nous ». Ce qui sait est comme une lampe qui nous éclaire. Si la compréhension est juste, la pensée et tous les autres facteurs le seront aussi, comme la lumière émanant de la lampe. Lorsque nous observons avec attention, la compréhension juste grandit.

Lorsque nous examinons de très près ce que nous appelons « l'esprit », nous ne voyons qu'une agglomération d'éléments mentaux, pas un « moi ». Alors à quoi allons-nous nous retenir ? La forme physique, les ressentis, la mémoire, les pensées et la conscience sensorielle – ces cinq agrégats qui constituent l'ensemble corps-esprit – ne cessent de changer comme des feuilles au gré du vent. Cela nous apparaît très clairement en méditation.

La méditation est comme une simple bûche de bois. La vision pénétrante et l'investigation sont une extrémité de la bûche ; le calme et la concentration sont l'autre extrémité. Si vous soulevez toute la bûche, les deux côtés montent en même temps. Lequel est la concentration et lequel est l'intuition ? Il s'agit d'un seul et même esprit.

On ne peut pas vraiment séparer la concentration – le calme intérieur – et la vision profonde. Ils sont comme une mangue : d'abord verte et aigre, elle devient ensuite jaune et douce mais il ne s'agit pas de deux fruits différents. L'un grandit dans l'autre ; sans le premier, nous n'aurions jamais le second. Ces termes « concentration » et « vision pénétrante » ne sont que des conventions pour transmettre l'enseignement. Nous ne devrions pas nous attacher aux mots. L'unique source de véritable connaissance, c'est l'observation de ce qui est en nous. Seul ce type d'étude a une fin et vaut la peine d'être entrepris.

Aux premiers stades de la concentration, le calme de l'esprit découle de la simple pratique de la focalisation de l'attention. Mais quand ce calme disparaît, nous souffrons parce que nous nous y sommes attachés. Selon le Bouddha, l'obtention de la tranquillité n'est pas le bout du chemin ; à ce stade, le devenir et la souffrance existent toujours.

Le Bouddha a donc commencé avec cette concentration, ce calme mental puis il a poursuivi sa contemplation. Il a cherché la vérité jusqu'à se libérer de l'attachement à la tranquillité. La tranquillité n'est qu'une autre réalité relative, l'une des nombreuses formations mentales, une simple étape sur le chemin. Si vous vous attachez à ce plaisir, il vous maintiendra prisonnier de la naissance et du devenir. Et lorsque vous sortirez de cet état de tranquillité, l'agitation reprendra le dessus et vous serez encore plus attaché au calme mental.

Le Bouddha a ensuite examiné le devenir et la naissance pour voir où ils apparaissaient. Comme il ne connaissait pas encore la vérité, il s'est servi de son esprit pour approfondir sa réflexion et pour analyser tous les éléments physiques et mentaux qui se présentaient. Qu'ils fussent calmes ou non, il a continué à les examiner, à approfondir toujours davantage son investigation, jusqu'à prendre finalement conscience que tout ce qu'il voyait – les cinq agrégats du corps et de l'esprit – était comme une boule de fer brûlante. Quand un objet est brûlant partout, où trouver un endroit frais pour s'en saisir ? Il en va de même pour les cinq agrégats : quelle que soit la partie dont vous vous saisissez, vous souffrirez. Par conséquent, nous ne devons nous attacher à rien, pas même au calme mental ou à la concentration ; nous ne devons pas dire que la paix ou le calme est « nous » ou qu'il nous appartient. Cela ne ferait que créer l'illusion douloureuse du « moi », le monde de l'attachement et de la compréhension erronée – autre boule de fer brûlante.

Dans notre pratique, notre tendance est de nous saisir des choses, de nous approprier toutes nos expériences. Si vous vous dites : « Je suis calme, je suis agité, je suis bon ou mauvais, je suis heureux ou malheureux », cette saisie, cette identification à vos états d'esprit, provoque toujours plus de devenir et de renaissance. Dans ce cas, lorsque le bonheur cesse, la souffrance apparaît ; lorsque la souffrance cesse, le bonheur apparaît ; on ne peut que vaciller sans cesse entre le paradis et l'enfer. Le Bouddha a vu que tel était l'état de son esprit et il a compris que, s'il avait été sujet à la naissance et au devenir, c'était parce que sa libération n'était pas encore complète. Il a donc contemplé les éléments qu'il venait de découvrir et il a vu leur véritable nature : à cause de la saisie, la naissance et la mort existent. Se réjouir, c'est naître ; être abattu, c'est mourir. Étant mort,

nous devons renaître ; étant nés, nous mourons. Cette naissance et cette mort qui se produisent à tout instant sont comme une roue qui ne cesserait jamais de tourner.

Le Bouddha a vu que tous les phénomènes qui apparaissent dans l'esprit sont conditionnés et passagers, et que leur véritable nature est d'être vides de « moi », impersonnels. Lorsque cela lui est apparu, il a lâché prise. Il a tout lâché et il a mis fin à la souffrance. Vous aussi, vous devez comprendre ces questions selon la vérité. Quand vous connaîtrez la véritable nature des choses, vous verrez que, comme le disent les enseignements du Bouddha, les phénomènes mentaux sont un leurre. En réalité, l'esprit ne possède rien ; il n'apparaît pas, ne naît pas et il ne meurt pas quand nous mourons. Il est libre, lumineux, resplendissant et rien ne l'agite. S'il s'agite, c'est seulement parce qu'il se méprend ; il est induit en erreur par des phénomènes conditionnés, par ce faux sentiment de « moi ».

Par conséquent, le Bouddha nous a demandé d'observer notre esprit. Qu'est-ce qui existe au début ? En vérité, rien du tout. Cette vacuité n'apparaît pas et ne disparaît pas avec les phénomènes. Quand elle entre en contact avec quelque chose de bon, elle ne devient pas bonne ; quand elle entre en contact avec quelque chose de mauvais, elle ne devient pas mauvaise. L'esprit pur a une connaissance claire de ces objets ; il sait qu'ils n'ont aucune substance réelle.

Quand l'esprit du méditant demeure dans cet état de connaissance, aucun doute n'existe. Y a-t-il devenir ? Y a-t-il naissance ? Inutile de poser ces questions. Après avoir examiné les éléments de l'esprit, le Bouddha les a laissés passer ; il en était simplement conscient. Il a observé les choses avec équanimité. Les circonstances qui entraînent une nouvelle naissance n'existaient plus pour lui. Avec sa connaissance parfaite, il a déclaré que tous les phénomènes étaient impermanents, insatisfaisants et impersonnels. Il est devenu « Celui qui sait avec certitude ». Celui qui sait voit les choses selon cette vérité, et les circonstances changeantes de la vie n'ont pas le pouvoir de le rendre heureux ou malheureux. Telle est la paix véritable, libérée de la naissance, du vieillissement, de la maladie et de la mort. Cette paix ne dépend pas de causes, d'effets ou de circonstances ; elle est au-delà du bonheur et de la souffrance, au-delà du bien et du mal. On ne peut rien en dire. Rien ne peut plus la stimuler.

Par conséquent, développez le *samadhi*, le calme intérieur et *vipassana*, la vision pénétrante. Apprenez à les faire surgir dans votre esprit et faites-en bon usage. Sinon, vous ne connaîtrez que la théorie du bouddhisme et, avec les meilleures intentions du monde, vous ne ferez que décrire les caractéristiques de l'existence. Vous êtes peut-être intelligent mais, quand les pensées envahissent votre esprit, allez-vous les suivre ? Quand vous entrez en contact avec quelque chose que vous aimez, allez-vous immédiatement vous y attacher ? Pouvez-vous lâcher prise ? Lorsque des situations désagréables se présentent, « ce qui sait » garde-t-il cela dans son esprit ou le laisse-t-il aller ? Si vous voyez des choses que vous n'aimez pas et que vous vous y accrochez toujours ou que vous les condamnez, vous devez être capable de voir que ce n'est pas encore l'attitude juste. Si vous observez votre esprit de cette manière, vous développerez une véritable connaissance par vous-même.

Dans ma pratique, je n'ai pas utilisé les termes que l'on trouve dans les manuels. Je me suis contenté d'observer « ce qui sait » à l'intérieur. Si « ce qui sait » vous rend conscient que vous détestez quelqu'un, demandez-vous pourquoi. S'il vous dit que vous aimez quelqu'un, demandez-vous pourquoi. En cherchant à remonter à l'origine de tout ce qui se présente, vous pouvez résoudre le problème du désir et de l'aversion, et faire en sorte qu'ils vous laissent en paix. Tout revient toujours à « ce qui sait » et c'est aussi de « ce qui sait » que tout apparaît. Observer cela encore et encore est crucial.

## L'œuf ou la poule ?

Lors de sa première visite en Angleterre, Ajahn Chah s'est adressé à de nombreux groupes de bouddhistes. Un soir, après une conférence, une dame anglaise très digne lui a posé une question. Cette dame avait passé plusieurs années à étudier la cybernétique complexe de l'esprit selon les quatre-vingt-neuf catégories de conscience présentées dans l'Abhidhamma – les textes de psychologie bouddhiste –, et elle demandait à Ajahn Chah de bien vouloir lui expliquer certains des aspects les plus difficiles de ce système de psychologie afin qu'elle puisse continuer ses études.

Le Dhamma nous enseigne le lâcher-prise mais, au début, il est naturel que nous nous attachions à ses principes. Le sage prend ces principes et les utilise comme des outils qui lui permettent de découvrir l'essence de la vie.

Sentant à quel point cette dame était prisonnière de concepts intellectuels au lieu de profiter d'une pratique directe dans son propre cœur, Ajahn Chah lui répondit très directement : « Vous, madame, vous êtes comme quelqu'un qui élève des poules dans son jardin et passe son temps à ramasser leurs excréments au lieu de ramasser les œufs. »

## Des voleurs dans votre cœur

Le but de la méditation est de soulever des questions et de mettre nos croyances à l'épreuve, de comprendre la réelle nature des choses. Par exemple, nous considérons le corps comme quelque chose de bon et de beau, alors que le Bouddha nous dit qu'il est peu attrayant, impermanent et sujet à la souffrance. Quel point de vue correspond à la réalité ?

Nous sommes comme des visiteurs dans un pays étranger : ne connaissant pas la langue, nous ne pouvons pas tout apprécier ; mais si nous apprenons la langue, nous pouvons rire et plaisanter avec les autres. Ou bien nous sommes comme des enfants qui doivent grandir avant de pouvoir comprendre ce que disent les adultes.

La vision ordinaire des gens est que les éléments de notre vie, à commencer par le corps, sont stables. Un enfant joue avec son ballon gonflable jusqu'à ce que celui-ci atterrisse sur une branche ou une épine et éclate, laissant l'enfant en larmes. Un autre enfant, plus averti, sait que son ballon peut éclater facilement et n'est pas contrarié quand cela se produit. Les gens avancent dans la vie comme des aveugles, sans tenir compte du fait qu'ils doivent mourir un jour ; ils sont comme des gourmets qui se régalent de mets raffinés, sans penser qu'ils devront finir par les excréter. Alors, quand la nature s'impose, comme ils ne sont pas prêts, ils ne savent pas où aller. Il y a des dangers dans le monde, le danger des éléments, le danger des voleurs. Ces dangers ont également leur contrepartie dans les temples. Le Bouddha nous a appris à étudier de près ces dangers et il a donné le nom de *bhikkhu* à ceux qui se font ordonner. Le mot *bhikkhu* a deux significations : « Celui qui mendie » et « Celui qui voit le danger dans le cycle du *samsara*, de l'attachement ». Les êtres ressentent de l'avidité et de l'aversion, et ils vivent dans l'ignorance de la réalité. S'ils succombent à ces poisons mentaux, ils en récoltent les résultats, renforcent leurs mauvaises habitudes, créent encore plus de karma et retombent dans les poisons mentaux.

Pourquoi ne pouvez-vous pas vous débarrasser de l'avidité, de l'aversion et de l'ignorance ? Si votre façon de penser est erronée, vous allez souffrir ; si vous comprenez les choses correctement, vous pouvez mettre fin à la souffrance.

Apprenez à connaître la façon dont fonctionne le karma, le processus de cause à effet. L'attachement au plaisir engendre inévitablement la souffrance. Par exemple, vous dévorez un mets délicieux mais des problèmes d'estomac ou des malaises intestinaux risquent de s'ensuivre. Ou bien vous volez quelque chose qui vous attirait et vous en êtes content, mais plus tard, la police vient vous arrêter. Lorsque vous observez bien les

choses, vous pouvez apprendre à agir correctement, vous pouvez apprendre à mettre fin à l'attachement et au chagrin. En voyant cela, le Bouddha a voulu échapper aux véritables dangers du monde, ceux que nous devons surmonter en nous. Les dangers extérieurs ne sont pas aussi effrayants que les dangers intérieurs. Quels sont les éléments de ce danger intérieur ?

Le vent. Les choses arrivent à nos sens, ce qui provoque l'apparition de la compulsion, de la convoitise, de la colère et de l'ignorance, et détruit ce qui est bon en nous. Normalement, nous ne connaissons que le vent qui souffle sur les feuilles ; nous sommes aveugles au vent de nos sens qui, sans surveillance, peut réveiller les tempêtes du désir.

Le feu. Notre monastère n'a peut-être jamais été frappé par le feu, mais l'avidité, l'aversion et l'ignorance nous brûlent constamment. La luxure et la haine nous poussent à mentir et à mal agir ; la vision erronée nous fait voir le bien comme mal, le mal comme bien, le laid comme beau, le sans valeur comme précieux. Celui qui ne médite pas ne le voit pas et il est terrassé par ces brûlures.

L'eau. Ici, le danger vient du flot des pollutions qui circulent dans notre cœur et dans notre esprit, et qui recouvrent notre véritable nature.

Les voleurs. Les vrais voleurs n'existent pas en dehors de nous. Notre monastère n'a vu des voleurs qu'une seule fois en vingt ans. Par contre, intérieurement, les cinq gangs de l'attachement – les agrégats – ne cessent de nous voler, de nous frapper et de nous détruire. Que sont ces cinq agrégats ?

Le corps. Il est en proie à la maladie et à la douleur ; quand il ne répond pas à nos souhaits, nous sommes tristes et peiné. Comme nous ne comprenons pas que le vieillissement et la dégradation du corps sont naturels, nous souffrons. De plus, nous ressentons de l'attraction ou de la répulsion envers le corps des autres et cela nous empêche d'être véritablement en paix.

Les ressentis. Lorsque la douleur et le plaisir apparaissent, nous oublions qu'ils sont impermanents, qu'ils sont source de souffrance et qu'ils n'ont rien de personnel. Nous nous identifions à nos émotions et sommes donc torturés par notre mauvaise interprétation des choses.

La mémoire et les perceptions. S'identifier à ce que nous reconnaissons grâce à la mémoire engendre l'avidité, la négativité et une compréhension erronée. Cette mauvaise compréhension devient habituelle et elle est stockée dans le subconscient.

La volitions et autres éléments de l'esprit. Comme nous ne comprenons pas la nature des états mentaux, nous réagissons, et cela donne lieu à des pensées, des émotions, des goûts et des dégoûts, des bonheurs et des chagrins. Oubliant qu'ils sont impermanents, insatisfaisants et impersonnels, nous nous y attachons.

La conscience sensorielle. Nous nous saisissons de ce qui a la connaissance des autres agrégats. Nous nous disons : « Je sais, je suis, je ressens » et nous sommes prisonniers de cette illusion du « moi », de la séparation.

Tous ces voleurs – cette mauvaise compréhension – conduisent à une action non-juste. Ce n'est pas ce que le Bouddha souhaitait. Il a vu qu'il était impossible de trouver le vrai bonheur ainsi. C'est la raison pour laquelle il a donné le nom de *bhikkhu* à ceux qui, comme lui, voyaient ce danger et cherchaient une issue.

Le Bouddha a enseigné à ses moines la véritable nature des cinq agrégats et comment les lâcher en ne s'y attachant pas comme s'ils étaient « moi » ou « miens ». Quand nous les comprendrons, nous verrons qu'ils peuvent nous faire énormément de mal ou de bien – et ils ne disparaissent pas pour autant. Simplement nous ne nous y attachons plus, nous cessons de croire qu'ils nous appartiennent. Après son Éveil, le Bouddha était encore sujet à des problèmes physiques, il ressentait la douleur et le plaisir, il avait des souvenirs, des pensées et une conscience sensorielle, mais il ne les considérait pas comme étant lui,

il ne croyait pas que ces manifestations lui appartenaient ou étaient personnelles. Il connaissait leur véritable nature et ce qui savait cela n'était pas lui non plus, ce n'était pas ce qu'il était.

Séparer les cinq agrégats des pollutions mentales et de l'attachement revient à nettoyer les broussailles de la forêt sans avoir à détruire les arbres. On a conscience qu'il y a simplement apparition et disparition de phénomènes et ainsi les pollutions mentales ne peuvent pas prendre pied. Nous naissons et nous mourons avec les agrégats ; ils ne font qu'aller et venir selon leur nature.

Si quelqu'un nous insulte et que nous n'avons aucun sentiment de « moi », l'incident s'arrête là et nous n'en souffrons pas. Si des ressentis désagréables se présentent, nous devons les lâcher immédiatement, sachant clairement que ces ressentis ne sont pas nous. « Il me déteste, il me dérange, c'est mon ennemi »... Un *bhikkhu* ne pense pas comme cela ; il n'a pas non plus de sentiment de fierté et il ne se compare pas aux autres. Si nous ne nous mettons pas dans la ligne de mire, personne ne nous tire dessus ; s'il n'y a personne pour recevoir une lettre, elle est retournée à l'expéditeur. Se déplaçant dans le monde avec grâce, libre de tout jugement, un *bhikkhu* devient serein. C'est la voie du *nibbāna*, vacuité et liberté.

Alors, étudiez à fond les cinq agrégats, nettoyez la forêt ! Vous serez une personne différente. Ceux qui comprennent la vacuité et pratiquent en conséquence sont peu nombreux mais ils découvrent la plus grande des joies. Pourquoi ne pas essayer ? Vous pouvez éliminer les voleurs de votre cœur et tout remettre en ordre.

## **PARTIE 2. CORRIGER NOS OPINIONS**

Ajahn Chah nous met en garde : lorsque vous cueillez des champignons, vous devez savoir ce que vous cherchez. Lorsque vous entreprenez une pratique spirituelle, vous devez également savoir quelles attitudes nourrir, quels dangers éviter et quelles qualités mentales développer.

Il souligne ici combien il est important de nous entraîner à l'endurance et au courage, d'aspirer profondément à trouver la voie du milieu et de suivre cette voie en dépit des tentations et des obstacles mentaux. Quand l'avidité, l'aversion ou l'ignorance de la réalité surgit, n'y cédez pas. Ne vous découragez pas. Restez simplement attentif et ferme dans votre résolution.

Au fur et à mesure de votre entraînement, vous constaterez que tout ce que vous vivez est impermanent et donc insatisfaisant. Vous découvrirez par vous-même la vérité infinie de ces caractéristiques dans toutes les formes d'existence et vous commencerez à apprendre le chemin de la liberté, du non-attachement. Mais Ajahn Chah nous rappelle que cela implique la volonté d'analyser aussi bien nos souffrances que nos joies avec un esprit posé.

Lorsque le cœur devient calme et que l'esprit est clair, nous nous rapprochons de la vérité de ce qu'Ajahn Chah appelle « Seulement cela ». Le Dhamma, la vérité, est vraiment très simple. Tout ce qui apparaît et disparaît, le monde entier avec tous ses phénomènes changeants, tout est en réalité « seulement cela ». Lorsque nous découvrons vraiment ce que cela signifie, alors ici-même, dans notre monde, nous pouvons parvenir à la paix.

### **La mauvaise route**

Un ascète errant, ayant entendu parler du Bouddha, voyageait partout à sa recherche. Un soir, il demanda asile dans une maison où séjournait le Bouddha mais, ne l'ayant jamais vu auparavant, il n'eut aucune conscience d'être en sa présence. Le lendemain matin, il se leva et continua son chemin, toujours à la recherche du Bouddha. Rechercher la paix et l'Éveil sans avoir une juste compréhension de la réalité revient au même.

En raison d'un manque de compréhension de la vérité de la souffrance et de la possibilité d'y mettre fin, tous les facteurs ultérieurs sur la voie seront erronés : l'intention sera fautive, la parole sera fautive, l'action sera fautive et la pratique de la concentration et de la tranquillité sera erronée. Vos attirances et vos répulsions ne sont pas des guides fiables en la matière, même si les inconscients les considèrent comme la référence ultime. C'est comme si vous vouliez voyager vers une certaine ville mais que, par erreur, vous preniez une mauvaise route. Cette route est agréable et vous permet de voyager confortablement, de sorte que vous la suivez tout à votre aise. Malheureusement, elle ne vous mènera pas là où vous voulez aller.

### **La compréhension juste**

On développe la compréhension juste en voyant l'impermanence, la souffrance et le non-soi en toute chose, ce qui conduit au détachement et à la perte de l'engouement.

Le détachement n'est pas de l'aversion. Ressentir de l'aversion pour quelque chose que nous aimions autrefois est temporaire et l'envie de le retrouver reviendra. Imaginez



un plat que vous aimez, des pousses de bambou ou du curry sucré, par exemple. Imaginez que vous l'ayez tous les jours pendant cinq ou six ans ; vous en auriez plus qu'assez des pousses de bambou. Si quelqu'un vous en offrait, vous ne seriez pas enchanté. De la même manière, nous devrions voir l'impermanence, l'insatisfaction et l'impersonnalité en toute chose, à tout moment – « pousses de bambou ! »

Nous ne recherchons pas une vie de plaisir mais la paix. La paix est en nous ; elle se situe au même endroit que l'agitation et la souffrance. On ne la trouve ni dans une forêt ni sur une colline, ni dans les paroles d'un maître. Là où vous rencontrez de la souffrance, vous pouvez également trouver la libération de la souffrance. Essayer de fuir la souffrance, c'est en réalité, courir vers elle. Analysez la souffrance, voyez ses causes et y mettez-y fin maintenant, au lieu de simplement en traiter les effets.

## **Affamer les pollutions mentales**

Lorsqu'on commence tout juste la pratique, on se demande souvent en quoi elle consiste exactement. Eh bien, la pratique consiste à essayer de s'opposer aux pollutions mentales, à cesser de nourrir les vieilles habitudes. C'est là où les frictions et les difficultés surviennent qu'il faut travailler.

Lorsqu'on cueille des champignons, on ne le fait pas aveuglément ; on doit savoir reconnaître les différentes variétés. De même, dans notre pratique, nous devons connaître les dangers, la morsure du serpent des pollutions mentales, afin de nous en libérer.

Les pollutions mentales que sont l'avidité, l'aversion et l'ignorance de la réalité sont à la base de nos souffrances et de notre égoïsme. Nous devons apprendre à les surmonter, à les vaincre et à nous libérer de leur contrôle pour devenir maîtres de notre esprit. Cela paraît difficile, bien sûr. C'est comme si le Bouddha vous disait de vous séparer d'un ami que vous connaissez depuis toujours.

Les pollutions mentales sont comme un tigre dangereux. Nous devons enfermer ce tigre dans une cage solide faite de pleine conscience, d'énergie, de patience et d'endurance. Ensuite, nous l'affamons en ne le nourrissant pas de ses désirs habituels – inutile de prendre un couteau pour en finir avec lui. On pourrait aussi dire que les pollutions mentales sont comme un chat errant. Si vous le nourrissez, il reviendra. Arrêtez de le nourrir et, au bout de quelque temps, il ne prendra plus la peine de revenir.

Il est inévitable qu'au début de la pratique nous soyons agités et inquiets. Mais rappelez-vous une chose : ce sont les pollutions mentales qui s'agitent, pas vous ! Les gens se disent : « Avant j'étais bien tranquille, je n'avais pas ce genre de problème. Qu'est-ce qui ne va pas ? » Et effectivement, avant, quand nous nourrissions nos désirs, nous étions en paix avec eux. Mais nous étions comme une personne qui soigne une infection interne en mettant un pansement sur ses plaies externes.

Résistez aux pollutions du mental ! Ne leur donnez pas toute la nourriture ou le sommeil qu'ils réclament. Beaucoup de gens considèrent cela comme l'extrême de l'autotorture, mais il est nécessaire de devenir fort intérieurement. Voyez par vous-même. En observant constamment l'esprit, vous pouvez penser que vous ne voyez que des effets et vous interroger sur les causes. Supposons que des parents aient un enfant qui devient irrespectueux en grandissant. Affligés par son comportement, ils peuvent se demander : « Mais d'où vient cet enfant ? » En fait, notre souffrance provient de notre propre compréhension erronée, de notre attachement à diverses activités mentales. Nous devons entraîner notre esprit comme on dresse un buffle : le buffle est notre façon de penser, le propriétaire est le méditant, élever le buffle et le dresser est la pratique. Avec un esprit entraîné, nous pouvons voir la vérité, nous pouvons connaître la cause de notre « moi » et sa fin, la fin de tous les chagrins. Ce n'est pas compliqué, vous savez.

Tout le monde doit faire face à des pollutions mentales dans sa pratique. Nous devons en tenir compte et lutter quand elles se présentent. Il ne s'agit pas d'y penser mais d'agir. Il faut beaucoup de patience. Nous devons progressivement changer nos façons habituelles de penser et de ressentir. Nous devons voir à quel point nous souffrons lorsque nous pensons en termes de « moi » et de « mien ». Ensuite, nous pourrions lâcher prise.

## **Bonheur et souffrance**

Un jeune moine occidental qui venait d'arriver dans l'un des monastères de la forêt d'Ajahn Chah et a demandé la permission d'y rester pour méditer.

« J'espère que tu n'as pas peur de souffrir », fut la première réponse d'Ajahn Chah.

Pris de court, le jeune homme a dit qu'il n'était pas venu pour souffrir mais pour apprendre la méditation et vivre paisiblement dans la forêt.

Ajahn Chah a expliqué : « Il existe deux sortes de souffrance : celle qui entraîne davantage de souffrance et celle qui met fin à la souffrance. Si tu ne veux pas affronter la deuxième, tu continueras sûrement à ressentir la première. »

La méthode d'enseignement d'Ajahn Chah était généralement simple et directe. Lorsqu'il rencontrait un moine sur le terrain du monastère, il lui demandait : « Souffres-tu beaucoup aujourd'hui ? » Si le moine disait « oui », Ajahn Chah répondait : « Eh bien, tu dois avoir beaucoup d'attachements aujourd'hui ! » et puis il en riait avec le moine.

Avez-vous déjà ressenti du bonheur ? Avez-vous déjà connu la souffrance ? Vous êtes-vous déjà demandé lequel des deux est vraiment précieux ? Si le bonheur était réel, il ne devrait pas disparaître, n'est-ce pas ? Vous devriez étudier ce point pour voir ce qui est réel, ce qui est vrai. Cette étude, cette méditation, mène à la compréhension juste.

## **L'esprit qui discrimine**

En définitive, la compréhension juste signifie la non-discrimination, considérer chacun de manière égale, ne voir ni bons ni mauvais, ni intelligents ni stupides ; ne pas penser que le miel est doux et bon tandis que d'autres aliments sont amers. Bien que vous mangiez plusieurs types d'aliments, une fois absorbés et excrétés, ils deviennent tous identiques. Y en a-t-il un ou plusieurs ?

Est-ce qu'un verre est grand ? Par rapport à une petite tasse, oui, mais s'il est placé à côté d'un pichet, non. Notre désir et notre ignorance engendrent la discrimination et colorent tout de cette manière. C'est nous qui créons notre monde. Encore une fois, un pichet n'est ni lourd ni léger ; nous avons simplement le sentiment qu'il est comme ceci ou comme cela. Il y a un koan zen à propos de deux hommes qui regardent un drapeau flotter au vent. L'un dit que c'est le vent qui bouge, l'autre dit que c'est le drapeau. Ils peuvent discuter indéfiniment ou même prendre des bâtons et se battre, mais ce serait vain car, en réalité, c'est l'esprit qui bouge.

Il y a toujours des différences. Apprenez à connaître ces différences, mais apprenez aussi à voir les similitudes. Dans notre groupe, il y en a qui viennent d'horizons différents, de cultures différentes. Pourtant, si nous les regardons sans penser : « Celui-ci est thaïlandais, celui-là est laotien, cet autre est cambodgien et celui-là est occidental », nous pouvons avoir une compréhension mutuelle et respecter les coutumes des uns et des autres. Apprenez à voir la similitude sous-jacente de toute chose, voyez qu'en réalité tout est vraiment égal, vraiment impersonnel. Vous saurez alors comment gérer les différences apparentes avec sagesse. Mais ne vous attachez à rien, pas même à ces similitudes.

Pourquoi le sucre est-il sucré tandis que l'eau est sans goût ? C'est simplement leur nature. Il en va de même pour l'agitation mentale et le calme, la douleur et le plaisir. Vouloir que les pensées s'arrêtent est le fait d'une compréhension erronée. Parfois, il y a

des pensées, parfois du calme. Nous devons voir que, de par leur nature, les deux sont impermanents et insatisfaisants, qu'ils ne peuvent pas apporter un bonheur durable. Si nous nous angoissons et continuons à penser : « Je souffre, je veux arrêter de penser », cette compréhension erronée ne fait que compliquer les choses.

Parfois, nous avons le sentiment que penser est une souffrance, comme un malfaiteur qui nous volerait le présent. Mais que pouvons-nous faire pour arrêter de penser ? Dans la journée, il fait jour ; la nuit, il fait noir. Y a-t-il une souffrance intrinsèque à cela ? Seulement si nous comparons la situation actuelle avec d'autres situations que nous avons connues et que nous souhaitons qu'il en soit autrement. En fin de compte, les choses sont simplement comme elles sont – seules nos comparaisons nous font souffrir.

Vous voyez cet esprit s'activer : considérez-vous qu'il est ce que vous êtes ou qu'il vous appartient ? Vous répondez : « Je ne sais pas si c'est moi ou s'il est à moi, mais ce qui est sûr, c'est qu'il est incontrôlable. » L'esprit est comme un singe qui saute dans tous les sens sans raison. Il monte à l'étage puis il s'ennuie, redescend et se lasse, il va au cinéma, s'ennuie à nouveau, mange bien ou mal et cela l'ennuie aussi. Son comportement n'est pas motivé par le détachement mais par toutes sortes de formes d'aversion et de peur.

Vous devez apprendre à maîtriser vos sens.

Arrêtez de vous occuper du singe, occupez-vous plutôt de la vérité de la vie. Voyez la véritable nature de l'esprit : il est impermanent, insatisfaisant et impersonnel. Apprenez à en être le maître ; enchaînez-le s'il le faut. Ne vous faites pas le plaisir de le suivre, laissez-le s'épuiser et mourir. Ainsi vous aurez un singe mort. Laissez le singe mort pourrir et vous aurez les os du singe.

Cependant, s'éveiller ne signifie pas devenir inerte comme une statue du Bouddha. L'éveillé continue à penser mais il sait qu'il s'agit d'un processus impermanent, insatisfaisant et vide de « moi ». Nous qui pratiquons, nous devons voir ces choses clairement. Nous devons étudier à fond la souffrance et en éliminer les causes. Si nous ne les voyons pas, la sagesse ne pourra jamais surgir. Il ne doit y avoir aucune conjecture, nous devons voir les choses exactement telles qu'elles sont : les ressentis ne sont que des ressentis, les pensées ne sont que des pensées. C'est de cette façon que nous résoudrons tous nos problèmes.

Nous pouvons voir l'esprit comme un lotus. Dans un lac, certains lotus sont cachés sous la boue, certains sont au-dessus de la boue mais encore sous l'eau, certains ont atteint la surface tandis que d'autres sont ouverts au soleil, immaculés. Quel lotus voulez-vous être ? Si vous vous trouvez sous la surface, faites attention aux morsures des poissons et des tortues !

## **Les objets sensoriels et l'esprit**

Nous n'observons pas notre manière de fonctionner ; nous ne faisons que suivre nos désirs, prisonniers d'une série sans fin de saisies et de peurs, agissant comme bon nous semble. Quoi que nous fassions, nous voulons que ce soit plaisant. Si nous ne pouvons plus avoir de confort et de plaisir, nous sommes malheureux, la colère et l'aversion surgissent et nous souffrons, piégés par notre esprit.

La plupart du temps, notre pensée poursuit des objets sensoriels et, partout où elle nous conduit, nous la suivons. Mais la pensée et la sagesse sont différentes. Avec la sagesse, l'esprit s'apaise, il devient immobile et nous sommes simplement présents et conscients. Normalement, lorsque des objets sensoriels se présentent, nous y réfléchissons, nous nous attardons dessus, nous en discutons et nous nous en inquiétons. Pourtant, aucun de ces objets n'a de substance réelle ; ils sont tous impermanents, insatisfaisants et vides de « moi ». Arrêtez-les net et disséquez-les dans ces trois

caractéristiques communes. Lorsque vous vous assoirez à nouveau, ils se manifesteront encore mais continuez simplement à les observer, continuez à vérifier qu'ils ont bien ces trois caractéristiques.

Cette pratique peut se comparer à prendre soin d'un buffle et d'une rizière. L'esprit est comme le buffle qui veut manger les plants de riz, les objets sensoriels ; celui qui a la connaissance, c'est le propriétaire. Étudions cette comparaison. Quand on a un buffle, on le laisse aller librement mais on le surveille. On est obligé de rester attentif. S'il se rapproche des plants de riz, on crie après lui et il se retire. S'il est têtu et n'obéit pas à la voix, on prend un bâton et on le tape. Ne vous endormez pas pendant la journée en laissant tout aller. Sinon, vous n'aurez plus aucun plant de riz, c'est sûr.

Lorsque vous observez votre esprit, « ce qui sait » en vous remarque tout constamment. Comme le disent les *sutta* : « Celui qui veille sur son esprit échappera aux pièges de Mara<sup>8</sup>. L'esprit est l'esprit mais qui l'observe ? L'esprit est une chose et ce qui sait en est une autre. En même temps, l'esprit est à la fois le processus de pensée et ce qui sait. Apprenez à connaître l'esprit, sachez ce qui se produit quand il entre en contact avec des objets des sens et quand il n'y a pas de contact. Quand « ce qui sait » observe l'esprit de cette manière, la sagesse apparaît. Si l'esprit entre en contact avec un objet sensoriel, il s'y engage, comme le buffle dans la rizière. Où qu'il aille, vous devez le surveiller. Quand il s'approche des plants de riz, criez-lui après. S'il ne veut pas obéir, faites-lui tâter le bâton.

Lorsque l'esprit est en contact avec les sens, il s'en saisit. Quand il s'en saisit, « ce qui sait » doit lui expliquer ce qui est bien et ce qui ne l'est pas, en soulignant les rouages des causes et des effets, en lui montrant que tout ce dont il se saisit aura des conséquences néfastes. Il lui dispensera cet enseignement jusqu'à ce que l'esprit devienne raisonnable et lâche prise. C'est ainsi que l'entraînement deviendra efficace et que l'esprit s'apaisera.

Le Bouddha nous a appris à tout lâcher – pas comme un buffle forcé par le bâton à s'éloigner des plants de riz, mais en connaissance de cause, en pleine conscience. Pour que nous ayons cette connaissance, il nous a appris à pratiquer beaucoup, à grandir beaucoup, à nous reposer fermement sur les principes du Bouddha, du Dhamma et du Sangha, et à les appliquer directement dans notre propre vie.

Depuis le début, je pratique ainsi. Quand j'enseigne, j'enseigne ainsi. Nous voulons voir la vérité non pas dans un livre ou en tant qu'idéal, mais dans notre propre esprit. Si l'esprit n'est pas encore libre, réfléchissez aux causes et aux effets de chaque situation jusqu'à ce que l'esprit voie clairement et puisse se libérer de son propre conditionnement. Quand l'esprit s'attachera à nouveau, examinez chaque situation, n'arrêtez pas de regarder, ne perdez pas le fil, cernez le problème. Alors l'attachement ne pourra plus se poser nulle part.

Si vous pratiquez de cette manière, vous trouverez la vraie tranquillité, même dans l'activité, au milieu des objets sensoriels. Au début, lorsque vous travaillez sur votre esprit et que des objets sensoriels arrivent, soit vous vous y attachez, soit vous les évitez. Vous êtes donc perturbé, pas tranquille. Lorsque vous vous asseyez en méditation et que vous souhaitez ne pas avoir de contacts sensoriels, ne pas avoir de pensées, ce souhait de ne pas avoir est déjà un désir. Plus vous luttez contre votre pensée, plus elle se fortifie. Oubliez-la, tout simplement, et continuez à pratiquer. Lorsque l'esprit entre en contact avec des objets sensoriels, contemplez-les ainsi : impermanents, insatisfaisants, impersonnels. Jetez tout dans ces trois casiers, classez tout dans ces trois catégories et continuez à observer.

---

8. Mara : symbole du mal et de la tentation.

## Les problèmes du monde

De nombreuses personnes, en particulier les personnes éduquées, instruites, quittent les grandes villes à la recherche d'une vie plus calme et de moyens de subsistance plus simples dans les petites villes et les zones rurales. C'est naturel. Si vous prenez une poignée de boue et que vous la pressez, elle coulera entre vos doigts. De la même manière, les personnes sous pression cherchent une issue.

Les gens me posent des questions sur les problèmes de notre monde, sur une apocalypse à venir. Je demande ce que signifie vivre dans le monde. Qu'est-ce que le monde ? Vous ne le savez pas ? Cette ignorance même, cette obscurité, cet espace de non-connaissance est précisément ce que l'on entend par « le monde ». Piégé par les six sens, notre savoir se développe dans le cadre de ces ténèbres. Pour trouver une solution aux problèmes du monde, nous devons en connaître parfaitement la nature et comprendre la sagesse qui brille au-dessus des ténèbres du monde.

Ces temps-ci, il semble que notre culture se dégrade, qu'elle se perde dans la cupidité, la haine et l'ignorance. Mais la culture du Bouddha ne change jamais, ne faiblit jamais. Elle dit : « Ne mentez ni aux autres ni à vous-mêmes. Ne volez ni les autres ni vous-mêmes. » La culture du monde est régie et guidée par le désir. La culture du Bouddha a pour guides la compassion et le Dhamma ou la vérité.

## Rien que cela

Quand on y regarde de près, ce monde qui nous entoure n'est « rien que cela » ; il existe tel quel. Régi par la naissance, le vieillissement, la maladie et la mort, il n'est que cela. Grand ou petit, c'est seulement cela. La roue de la vie et de la mort n'est que cela. Alors pourquoi sommes-nous toujours attachés, attrapés, non soustraits ? Jouer avec les objets de la vie nous procure du plaisir ; pourtant, ce plaisir lui-même n'est rien que cela.

Tout ce qui est bon, agréable, délicieux, enthousiasmant, n'est pas plus que cela. Ces choses ont leurs limites ; ce n'est pas comme si elles avaient quelque chose d'exceptionnel. Le Bouddha a enseigné que tout est « seulement cela », que toutes les choses de ce monde ont la même valeur. Nous devrions considérer ce point. Regardez par exemple les moines occidentaux qui sont venus ici pour pratiquer. Ils ont connu beaucoup de plaisir et de confort dans leur vie, mais ce n'était que cela ; essayer d'en obtenir davantage les rendait complètement fous. Ils ont commencé à voyager de par le monde, ils ont tout laissé... et ce n'était encore rien que cela. Puis ils sont arrivés ici, dans ce monastère de forêt pour apprendre à tout abandonner, à lâcher tous les attachements, toutes les formes de souffrance.

Toutes les choses conditionnées sont semblables dans la mesure où elles sont toutes impermanentes, prisonnières du cycle de la naissance et de la mort. Il suffit de les regarder, elles ne sont que cela. Toutes les choses de ce monde existent ainsi. Certaines personnes disent : « Que l'on fasse des actes vertueux ou que l'on pratique la religion, on vieillit de toute façon. » C'est peut-être vrai pour le corps, mais pas pour le cœur, pas pour la vertu. Lorsque nous comprenons la différence, nous avons une chance d'être libres.

Regardez les éléments du corps et de l'esprit. Ce sont des phénomènes conditionnés, résultant d'une cause et donc impermanents. Leur nature est toujours la même, rien ne pourra changer cela. Un grand seigneur et un serviteur sont pareils. Quand ils vieillissent, leur rôle prend fin ; ils ne peuvent plus prendre de grands airs ni se cacher derrière des masques. Il n'y a nulle part où aller, plus de saveurs, plus de textures. Quand on vieillit, la vue baisse, l'ouïe diminue, le corps faiblit – on se trouve face à soi-même.

Nous, êtres humains, sommes constamment en guerre, luttant pour échapper au fait que nous ne sommes rien que cela. Mais au lieu d'y échapper, nous continuons à créer

davantage de souffrance, à faire la guerre contre le bien, à faire la guerre contre le mal, à faire la guerre contre ce qui est petit, à faire la guerre contre ce qui est grand, à faire la guerre contre ce qui est court ou long ou juste ou faux, poursuivant bravement la bataille.

Le Bouddha a enseigné la vérité, mais nous sommes comme les buffles qui, à moins d'être attachés fermement par les quatre pattes, ne se laissent pas administrer de médicaments. C'est seulement une fois qu'ils ont été attachés et qu'ils ne peuvent plus rien faire qu'on peut les soigner et ils ne se débattent plus. De la même manière, pour la plupart d'entre nous, nous attendons d'être submergés par la souffrance avant de lâcher prise et d'abandonner notre vision erronée des choses. Si nous pouvons encore nous débattre, nous tarderons encore un peu avant de céder. Certaines personnes, en entendant le Dhamma enseigné et expliqué par un maître, le comprennent aussitôt mais, en général, c'est la vie qui nous apprend à suivre le chemin jusqu'au bout.

Vous pouvez tirer sur l'extrémité d'une corde mais, si l'autre extrémité est coincée, la corde ne bougera pas. Pour la libérer vous devez découvrir où elle bloque, vous devez rechercher la source ou la racine du problème. De même, nous devons utiliser pleinement notre pratique pour découvrir de quelle manière nous sommes bloqués, pour découvrir le cœur de la paix. Nous devons suivre les traces du bœuf depuis le début, à partir du point où il a quitté le corral. Si nous partons du milieu du chemin, nous trouverons beaucoup de traces et nous ne pourrons pas dire à quel bœuf elles appartiennent, de sorte que nous allons suivre n'importe quelle piste.

C'est pourquoi le Bouddha a dit que nous devons commencer par corriger notre regard sur les choses. Nous devons remonter à la racine même de la souffrance, à la réalité de notre vie. Si nous parvenons à voir que toutes les choses ne sont « rien que cela », nous trouverons la véritable voie. Nous devons arriver à connaître la réalité des phénomènes conditionnés, « ce qui est ». C'est seulement alors que la paix s'installera dans notre monde.

## **Suivez votre maître**

À mesure que vous grandissez dans le Dhamma, il est bon que vous ayez un enseignant pour vous instruire et vous conseiller. La question de la concentration de l'esprit, du *samadhi*, est très mal comprise. Il arrive que des phénomènes particuliers se produisent dans cette méditation ; dans ce cas, les conseils d'un enseignant sont essentiels, en particulier dans les domaines où votre compréhension n'est pas juste. Souvent, c'est justement là où vous pensiez avoir raison il va vous corriger que. Du fait de la complexité de la pensée, un point de vue peut masquer une vérité et vous vous laissez berner. Respectez votre enseignant et suivez les règles ou le système de pratique qu'il vous transmet. S'il dit de faire quelque chose, faites-le. S'il dit d'arrêter, arrêtez. Cela vous permet de faire un effort honnête et ainsi la connaissance et la vision se manifesteront dans votre esprit. Si vous faites ce que je dis, vous verrez et vous saurez.

Les vrais enseignants ne parlent que de la pratique difficile qui consiste à abandonner ou à se débarrasser du « moi ». Quoi qu'il arrive, n'abandonnez pas votre maître. Laissez-le vous guider car il est facile d'oublier la voie.

Hélas, rares sont ceux qui étudient le bouddhisme et qui veulent vraiment pratiquer. Je les exhorte à le faire mais certaines personnes ne peuvent étudier que de manière logique. Peu de gens sont prêts à mourir et à renaître libres. Je suis désolé pour les autres.

## **Faites confiance à votre cœur**

Il existe de nombreuses méthodes pour pratiquer le Dhamma ; si vous connaissez leur finalité, elles ne vous éloigneront pas de la voie. Cependant, si vous êtes un pratiquant qui n'estime pas correctement l'importance de la vertu et d'un esprit calme, vous n'arriverez

à rien parce que vous court-circuitez la voie suivie depuis toujours par les grands maîtres de la forêt. Ne négligez pas ces bases. Si vous souhaitez pratiquer, vous devez établir la vertu, la concentration et la sagesse dans votre esprit et aspirer au Triple Joyau : le Bouddha, le Dhamma et le Sangha. Arrêtez toute activité, soyez quelqu'un d'honnête et lancez-vous ! Même si toutes sortes de choses vous font dévier encore et encore, si vous en êtes conscient, vous pourrez finir par les laisser tomber. C'est toujours ce même vieux « moi » qui vient raconter les mêmes vieilles histoires. Si vous le savez, vous n'êtes pas obligé de le croire. Mais il faut du temps avant de le voir clairement ; nos habitudes s'efforcent toujours de nous tromper.

Pour ma part, après deux ou trois ans de pratique, je n'arrivais toujours pas à me faire confiance. Mais avec le temps, j'ai appris à faire confiance à mon propre cœur. Lorsque vous avez cette compréhension profonde, quoi qu'il se produise, vous pouvez laisser les choses être, sachant que tout passe et finit par cesser. Vous arriverez à un point où le cœur lui-même sait quoi faire ; il aiguillonne constamment, constamment attentif. Vous n'avez à vous préoccuper que d'une seule chose : continuer à contempler.

## **Pourquoi pratiquez-vous ?**

Un groupe de voyageurs est venu rendre visite à Ajahn Chah avec trois questions bien ficelées : « Pourquoi pratiquez-vous ? Comment pratiquez-vous ? Quel est le résultat de votre pratique ? » Ils étaient délégués par une organisation religieuse européenne pour poser ces questions à une série de grands maîtres dans toute l'Asie.

Ajahn Chah a fermé les yeux, il a attendu quelques secondes puis il a répondu en posant trois questions à son tour : « Pourquoi mangez-vous ? Comment mangez-vous ? Comment vous sentez-vous après avoir bien mangé ? » et il s'est mis à rire.

Plus tard, il a expliqué qu'au fond nous avons déjà la compréhension et que l'enseignement a pour but de ramener les étudiants à leur propre sagesse intérieure, à leur propre Dhamma naturel. Par conséquent, il avait réorienté la recherche de ces hommes non pas dans toute l'Asie mais vers la recherche ultime, à l'intérieur.

## **Laissez l'arbre pousser**

Le Bouddha a enseigné que les choses se produisent de manière naturelle, qu'une fois notre travail accompli, nous pouvons laisser la nature produire les résultats correspondants au karma que nous avons accumulé. Cependant, nos efforts ne doivent pas cesser pour autant. Que le fruit de la sagesse arrive rapidement ou lentement, vous ne pouvez pas le forcer, tout comme vous ne pouvez pas forcer la croissance d'un arbre que vous avez planté. L'arbre a son propre rythme. Votre travail consiste à creuser un trou, à l'arroser, à le fertiliser et à le protéger des insectes. Cette partie vous revient, c'est une question de foi. Mais la façon dont l'arbre grandit dépend de l'arbre. Si vous pratiquez ainsi, vous pouvez être sûr que tout ira bien et que votre plante poussera.

Vous devez donc comprendre la différence entre votre travail et le travail de la plante. Laissez les affaires de la plante à la plante et assurez votre part. Si l'esprit ne sait pas ce qu'il doit faire, il essaiera de forcer la plante à croître, à fleurir et à donner des fruits dans la même journée. Cette vision est erronée et c'est une cause importante de souffrance. Pratiquez simplement dans la bonne direction et laissez le reste à votre karma. Ensuite, que cela prenne une vie, cent vies ou mille vies, vous pratiquerez dans la sérénité.

## **N'abusez pas des bonnes choses**

Lorsqu'Ajahn Chah est arrivé dans un nouveau centre de méditation américain, les nombreux étudiants occidentaux ont été rapidement charmés par lui et impressionnés par son

enseignement. Il était clair et direct en même temps que bienveillant et plein d'humour lorsqu'il se moquait des peurs et des attachements des gens. Recevoir la visite d'un maître aussi habile et célèbre était impressionnant. L'écouter raconter des histoires nouvelles, voir des moines en robe ocre et entendre le Dhamma exprimé autrement – tout cela était merveilleux. « S'il vous plaît, ne partez pas à la date prévue, essayez de passer plus de temps ici » réclamaient les étudiants. « Nous sommes tellement heureux de vous avoir parmi nous. »

Ajahn Chah a souri : « Bien sûr, les choses sont agréables quand elles sont nouvelles. Mais si je reste enseigner ici et que je vous fais travailler, vous vous lasserez de moi, n'est-ce pas ? Que devient votre pratique quand l'enthousiasme se dissipe ? Vous en auriez bientôt assez de moi. Comment arrêter cet esprit qui s'agite et réclame sans cesse ? Qui peut vous enseigner cela ? C'est seulement là que vous pouvez apprendre le véritable Dhamma. »



## **PARTIE 3. NOTRE VIE EST NOTRE PRATIQUE**

La méditation n'est pas séparée du reste de la vie. Toutes les situations offrent une occasion de pratiquer, de développer sagesse et compassion. Ajahn Chah enseigne que l'effort juste consiste à être attentif en toutes circonstances, sans fuir le monde mais en apprenant à agir sans saisie ni attachement.

En outre, il insiste sur le fait que la vertu est le fondement de la vie spirituelle. Bien que la vertu soit dédaignée dans notre société moderne, elle doit être comprise et honorée comme un élément fondamental de la méditation. Être vertueux signifie prendre soin de ne pas nuire aux êtres par la pensée, la parole ou l'action. Ce respect et cette sollicitude nous placent dans une relation harmonieuse avec toute la vie qui nous entoure. C'est seulement lorsque nos paroles et nos actes naissent de la bonté que nous pouvons calmer l'esprit et ouvrir le cœur. La pratique du non-nuire est le moyen de commencer à transformer toutes les situations de la vie en pratique.

Pour mieux établir notre vie sur la voie du milieu, Ajahn Chah recommande la modération et la confiance en soi. Une vie d'excès est un sol difficile pour la croissance de la sagesse. Faire attention aux bases, comme la modération au niveau de l'alimentation, du sommeil et de la parole, aide à équilibrer la vie intérieure. Cela renforce également l'autonomie. Ajahn Chah nous met en garde en disant :

« N'imitiez pas la façon dont les autres pratiquent. Ne vous comparez pas à eux. Laissez-les être, tout simplement. Il est déjà assez difficile de veiller sur votre esprit, alors pourquoi compliquer les choses en jugeant les autres ? Apprenez à utiliser votre souffle et à faire de la vie quotidienne votre lieu de méditation ; ainsi vous ne manquerez pas de grandir en sagesse. »

### **La méditation en action**

Faire un effort juste ne signifie pas faire en sorte que quelque chose de spécial se produise. C'est l'effort d'être conscient et éveillé à chaque instant, l'effort qui permet de surmonter la paresse et les pollutions mentales, l'effort qui fait de chaque activité de la journée une méditation.

### **Saisir un serpent**

– Notre pratique ici consiste à ne se saisir de rien », a déclaré Ajahn Chah à un nouveau moine.

– Mais n'est-il pas nécessaire de se saisir de certaines choses ?

– Avec les mains, oui, mais pas avec le cœur. Quand le cœur saisit ce qui est douloureux, c'est comme être mordu par un serpent. Et quand, par désir, il saisit ce qui est agréable, c'est comme saisir la queue du serpent – quelques instants de plus et la tête du serpent va se tourner et vous mordre.

Faites de cette absence de saisie et de cette attention les gardiens de votre cœur, comme un parent patient. Vos désirs et vos aversions vont venir réclamer comme des

enfants : « Je n'aime pas cela, maman ! J'en veux encore, papa ! » Vous vous contenterez de sourire et de dire : « Mais bien sûr, mon petit. » « Mais maman, je veux vraiment un éléphant. » « Mais oui, mais oui, mon petit. » « Je veux des bonbons ! Pouvons-nous aller faire un tour en avion ? » Il n'y a pas de problème si vous pouvez laisser desirs et aversions aller et venir sans vous en saisir.

Quelque chose entre en contact avec les sens et aussitôt l'attirance ou le rejet surgit – c'est précisément là que se trouve l'ignorance ! Mais grâce à la présence de l'attention, cette même expérience peut éveiller la sagesse.

Si vous devez vous trouver dans un lieu où les sens sont particulièrement stimulés, ne craignez rien. Être éveillé ne signifie pas être sourd et aveugle. Pendant que vous récitez inlassablement un mantra pour faire barrage à ce qui vous entoure, vous risquez fort d'être renversé par une voiture. Soyez simplement attentif et ne vous laissez pas bernier. Quand les autres disent que quelque chose est joli, dites-vous : « Non, ce n'est pas joli. » Quand les autres disent que quelque chose est délicieux, dites-vous : « Non, ce n'est pas vrai. » Ne vous laissez pas emprisonner par les attachements du monde ou par des jugements relatifs. Laissez tout passer, tout simplement.

Certaines personnes ont peur d'être généreuses. Elles pensent qu'elles vont être exploitées ou dépossédées, qu'elles ne pourront pas prendre bien soin d'elles-mêmes. En cultivant la générosité, les seules choses dont nous nous dépossédons sont notre cupidité et notre attachement. Cela permet à notre véritable nature de s'exprimer et de devenir plus légère et plus libre.

## **La vertu**

Il y a deux niveaux de pratique. Le premier est le fondement : on développe les préceptes – la vertu, la moralité –, afin d'apporter le bonheur, le confort et l'harmonie parmi les êtres. Le second, plus intensif et peu soucieux de confort, est la pratique du Bouddha-Dhamma uniquement destinée à l'éveil, à la libération du cœur et de l'esprit. Cette libération est la source de la sagesse et de la compassion, et la vraie raison de l'enseignement du Bouddha. Comprendre ces deux niveaux est la base d'une réelle pratique.

La vertu et la moralité sont la mère et le père du Dhamma qui grandit en nous ; elles l'alimentent correctement et l'orientent dans la bonne direction.

La vertu est le fondement d'un monde harmonieux dans lequel les gens peuvent vivre en tant qu'êtres humains et non comme des animaux. Le développement de la vertu est au cœur de notre pratique. C'est très simple. Observez les préceptes de moralité fondamentaux : ne tuez pas, ne volez pas, ne mentez pas, ne commettez pas de méfaits sexuels et ne prenez pas de substances toxiques qui vous rendent inconscient. Cultivez la compassion et le respect de toutes les formes de vie. Prenez soin de vos biens, de vos possessions et soyez attentifs à vos actes et à vos paroles. Utilisez la vertu pour simplifier et purifier votre vie. Si la vertu est au fondement de chacune de vos actions, votre esprit deviendra bienveillant, clair et calme. Et, sur ce terrain fertile, la méditation se développera aisément.

Le Bouddha a dit : « Abstenez-vous de ce qui est mauvais, faites le bien et purifiez votre cœur. » Notre pratique consiste donc à nous débarrasser de ce qui est sans valeur et à garder ce qui est précieux. Avez-vous encore quelque chose de mauvais ou de négatif dans le cœur ? Bien sûr ! Alors pourquoi ne pas faire le ménage ?

En tant que véritable pratique, se débarrasser du mal et cultiver le bien est une bonne chose mais c'est encore limité. Nous allons devoir franchir un pas de plus et aller au-delà du bien et du mal. À la fin, il y a une liberté qui inclut tout et une absence de désir d'où découlent naturellement la bienveillance et la sagesse.

L'effort juste et la vertu ne sont pas liés à ce que vous faites extérieurement mais à une présence consciente, une attention soutenue et une modération en toute chose. Ainsi, lorsque la charité est faite avec une bonne intention, elle peut apporter du bonheur à soi et aux autres. Mais pour que cette charité soit pure, elle doit être enracinée dans la vertu.

Quand ceux qui ne comprennent pas le Dhamma agissent mal, ils regardent à droite et à gauche pour s'assurer que personne ne les voie. C'est ridicule ! Le Bouddha, le Dhamma et notre karma sont toujours présents. Pensez-vous que le Bouddha ne peut pas voir aussi loin ? Nous n'échappons jamais vraiment à rien. Prenez soin de votre vertu comme un jardinier prend soin de ses arbres.

Ne vous attachez pas à des notions de grand et de petit, d'important et de secondaire. Certaines personnes veulent des raccourcis. Elles disent : « Oublions la concentration et passons directement à la vision pénétrante ; oublions la vertu et commençons par la concentration. » Ce ne sont que des excuses pour ne pas lâcher leurs nombreux attachements. Nous devons commencer ici-même, là où nous en sommes, directement et simplement.

Lorsque les deux premières étapes, la vertu et la vision juste, seront abouties, la troisième étape qui consiste à éliminer les pollutions mentales se produira naturellement, sans action délibérée. Lorsque la lumière arrive, nous n'essayons plus de nous débarrasser des ténèbres et nous ne nous demandons pas non plus où est passée l'obscurité. Nous savons juste que la lumière est présente.

Il y a trois niveaux d'observance des préceptes. Le premier consiste à les appliquer comme des règles d'entraînement transmises par un enseignant. Le deuxième survient lorsque nous nous y engageons de nous-mêmes et que nous nous y tenons. Mais pour ceux qui se trouvent au plus haut niveau, les Nobles Êtres, il n'est même pas nécessaire de penser aux préceptes, au bien ou au mal. Cette authentique vertu provient de la sagesse qui a la parfaite connaissance des Quatre Nobles Vérités dans le cœur et qui agit à partir de cette compréhension.

## **La spirale vertu – concentration – sagesse**

L'enseignement du Bouddha apporte une solution pratique au problème de la souffrance en exposant ses causes et en proposant un chemin à suivre pour s'en libérer. En ce qui me concerne, je ne connais que ce simple chemin qui est bon au début avec la vertu, bon au milieu avec la concentration et bon à la fin avec la sagesse. Et si vous examinez attentivement ces trois facteurs, vous verrez qu'en réalité ils se fondent en un seul.

Alors, étudions ces trois facteurs et voyons comment ils sont reliés entre eux. Comment pratique-t-on la vertu ? En fait, pour développer la vertu, il faut commencer par la sagesse. Traditionnellement, on dit qu'au départ, il faut observer les préceptes, établir la vertu. Cependant, pour que la vertu soit complète, la sagesse doit être présente car c'est elle qui permet de comprendre toutes les implications de la vertu.

Pour commencer, vous devez examiner votre corps et vos paroles en étudiant de près le processus de cause à effet. Si vous observez le corps et la parole et que vous parvenez à voir tout le mal qu'ils peuvent causer, vous commencerez à comprendre, à maîtriser et à purifier aussi bien la cause que l'effet. Si vous connaissez les caractéristiques de ce qu'il est judicieux de faire et de dire, et ce qui ne l'est pas, vous voyez déjà où pratiquer pour abandonner ce qui n'est pas juste et faire ce qui est juste.

Lorsque vous abandonnez le mal et que vous avancez tout droit, l'esprit devient ferme, inébranlable, concentré. Cette concentration limite les hésitations et les doutes liés au corps et à la parole. Quand votre esprit est recueilli et que des formes ou des sons entrent en contact avec vos sens, vous pouvez les contempler et voir clairement leur nature. En ne

laissant pas votre esprit vagabonder, vous verrez tout ce qui se présente selon la réalité. Lorsque cette connaissance est continue, la sagesse apparaît.

La vertu, la concentration et la sagesse peuvent donc être considérées comme un tout. Quand elles arrivent à maturité, elles deviennent synonymes les unes des autres – c'est le Noble Octuple Sentier, « la voie ». Quand l'avidité, l'aversion et l'ignorance de la réalité surgissent, seul ce noble sentier est capable de les anéantir.

Ainsi donc, la vertu, la concentration et la sagesse peuvent être développées pour se soutenir mutuellement, comme une spirale toujours en mouvement reposant sur des images, des sons, des odeurs, des saveurs, des contacts et des objets mentaux. Quoi qu'il arrive, la voie garde toujours le contrôle. Si elle est forte, elle détruit les pollutions mentales que sont l'avidité, l'aversion et l'ignorance. Si elle est faible, ce sont les pollutions mentales qui risquent de prendre le contrôle et d'anéantir notre esprit : des contacts sensoriels se produisent et, comme nous n'en connaissons pas la véritable nature, nous leur permettons de nous détruire.

Nous voyons que la Voie et les pollutions mentales vont de pair. L'étudiant du Dhamma doit toujours lutter avec les deux, comme s'il y avait deux personnes au combat. Lorsque la Voie prend le contrôle, elle renforce la présence consciente et la méditation profonde. Si vous êtes capable de rester présent et conscient, les pollutions mentales reconnaîtront leur défaite quand le combat reprendra. Si votre effort est orienté tout droit sur la voie, il continuera à détruire les pollutions mentales. Mais si vous êtes faible – lorsque la voie est faible –, les pollutions mentales prennent le dessus, apportant saisie, vision erronée et chagrin. La souffrance survient lorsque la vertu, la concentration et la sagesse sont faibles.

Une fois la souffrance apparue, ce qui aurait pu éteindre ces chagrins a disparu. Seules la vertu, la concentration et la sagesse peuvent vous remettre sur la Voie. Lorsque celles-ci sont développées, la Voie se met à fonctionner en continu, détruisant la cause de l'apparition de la souffrance à tout instant et dans toutes les situations. Cette lutte se poursuit jusqu'à ce qu'un côté remporte la victoire et que l'affaire soit réglée. Voilà pourquoi je conseille de pratiquer sans cesse.

La pratique commence ici et maintenant. La souffrance et la libération de la souffrance – tout l'Octuple Sentier – sont ici et maintenant. Les enseignements, les mots comme « vertu » et « sagesse », ne font que nous renvoyer à l'esprit. Mais ces deux éléments, la Voie et les pollutions mentales, sont tout le temps en compétition dans notre esprit jusqu'au bout du chemin. Par conséquent, appliquer les outils de la pratique est lourd et difficile, et vous allez devoir compter sur l'endurance, la patience et des efforts appropriés. Mais ensuite, la véritable compréhension se révélera d'elle-même.

Ensemble, la vertu, la concentration et la sagesse constituent la Voie. Mais cette voie n'est pas encore le véritable enseignement, elle n'est pas ce que le maître souhaitait réellement, mais simplement le chemin qui y mène. Supposons par exemple, que vous ayez parcouru la route reliant Bangkok à Wat Pah Pong ; la route était nécessaire pour votre voyage mais ce que vous cherchiez c'était le monastère, non la route. De même, nous pouvons dire que la vertu, la concentration et la sagesse ne sont pas en elles-mêmes la vérité du Bouddha mais elles sont la voie qui mène à cette vérité. Lorsque ces trois facteurs sont développés, le résultat est la paix la plus merveilleuse qui soit. Dans cette paix, les images, les sons et autres contacts sensoriels n'ont pas le pouvoir de perturber l'esprit. Il n'y a absolument plus rien à faire. C'est pourquoi le Bouddha dit que nous pouvons abandonner tout ce à quoi nous tenons sans nous inquiéter de rien. Ensuite, nous pourrions nous-mêmes connaître cette paix et nous n'aurons plus besoin de croire ce que disent les autres. Nous aurons enfin une expérience directe du Dhamma des Nobles Êtres.

Cependant, n'essayez pas de mesurer trop vite votre degré d'avancement. Contentez-vous de pratiquer. Autrement, chaque fois que l'esprit s'apaisera, vous vous demanderez : « Est-ce que j'y suis ? » Dès que cette pensée arrive, tout l'effort est perdu. Il n'y a aucun

panneau pour attester de vos progrès, aucun panneau ressemblant à celui qui indique le chemin vers Wat Pah Pong. Contentez-vous d'abandonner tous vos désirs et vos attentes, et regardez directement comment fonctionne votre esprit.

## **Qu'est-ce qui est naturel ?**

Affirmant qu'elles veulent que leur pratique soit « naturelle », certaines personnes se plaignent que notre mode de vie au monastère ne correspond pas à leur nature.

La nature, c'est l'arbre dans la forêt. Si vous construisez une maison avec le bois de cet arbre, ce n'est plus naturel, n'est-ce pas ? Pourtant, si vous apprenez à utiliser l'arbre, à fabriquer du bois et à construire une maison, il a davantage de valeur pour vous. Ou préférez-vous la nature du chien qui court ici et là en suivant le bout de son nez ? Lancez de la nourriture aux chiens et ils se jettent dessus en se battant. C'est à cela que vous voulez ressembler ?

On peut découvrir le vrai sens du mot « naturel » à travers notre discipline et notre pratique. Ce naturel est au-delà de nos habitudes, de nos conditionnements et de nos peurs. Si l'esprit humain est laissé à de soi-disant « pulsions naturelles », sans modération, il est plein d'avidité, d'aversion et d'ignorance, et il souffre en conséquence. Par contre, avec la pratique, nous pouvons laisser notre sagesse et notre bienveillance grandir naturellement jusqu'à ce qu'elles s'épanouissent dans n'importe quel environnement.

## **La modération**

Il y a trois points de pratique fondamentaux à travailler : 1) maîtriser les sens – ce qui signifie veiller à ne pas se complaire dans les sensations et ne pas s'y attacher ; 2) modérer la consommation de nourriture ; et 3) rester éveillé le plus possible.

La maîtrise des sens. Il est facile de reconnaître les accidents physiques tels que la cécité, la surdité ou une infirmité mais les accidents mentaux sont une autre affaire. Lorsqu'on commence à méditer, on voit les choses différemment. On commence à voir des distorsions mentales qui semblaient autrefois normales et on voit le danger là où on ne le voyait pas auparavant. Cela entraîne une retenue des sens. On devient plus sensible, comme quelqu'un qui pénètre dans une forêt ou une jungle et qui prend conscience du danger des créatures vénéneuses, des épines, etc. Et celui qui a une plaie ouverte sera encore plus conscient du danger des mouches et des moucherons. Pour le méditant, le danger vient des objets des sens. La maîtrise des sens est donc nécessaire ; en fait, c'est la plus grande des vertus.

La modération dans la nourriture. Il est facile de jeûner, plus difficile de manger peu ou avec modération, comme une méditation. Au lieu de jeûner fréquemment, apprenez à manger en pleine conscience, en étant sensible à vos besoins. Apprenez à distinguer les besoins des désirs.

Pousser le corps dans ses limites n'est pas une auto-torture en soi. Se priver de sommeil ou de nourriture peut sembler extrême parfois, mais cela peut en valoir la peine. Nous devons être prêts à résister à la paresse et aux pollutions mentales pour les attiser et les observer. Une fois comprises, ces pratiques ne sont plus nécessaires. C'est pourquoi nous devrions manger peu, dormir peu et parler peu, pour aller à contre-courant de nos désirs et ainsi les forcer à se révéler.

L'état de veille. Pour établir une présence consciente, il faut constamment faire des efforts, et pas seulement quand on se sent prêt à en faire. Même s'il vous arrive parfois de méditer toute la nuit, votre pratique n'est pas correcte si, à d'autres moments, vous vous laissez encore aller à la paresse. Surveillez constamment votre esprit comme un parent veille sur son enfant. Protégez-le de sa propre folie, enseignez-lui ce qui est juste.

Il est faux de croire qu'à certains moments, vous n'avez pas l'occasion de méditer. Vous devez constamment faire l'effort de vous connaître ; c'est aussi nécessaire que votre respiration qui continue dans toutes les situations. Si vous n'aimez pas certaines activités, telles que les récitations psalmodiées ou certaines tâches, et que vous les abandonnez sans voir qu'il s'agit d'une autre forme de méditation, vous n'apprendrez jamais à vous éveiller.

## **Savoir compter sur soi**

Le Bouddha a déclaré que ceux qui souhaitent avoir la connaissance doivent découvrir la vérité par eux-mêmes. Dès lors, peu importe que les autres vous critiquent ou vous félicitent ; quoi qu'ils disent, vous n'en serez pas perturbé. Si on dit à une personne qui manque de confiance en elle qu'elle est mauvaise, elle se croira mauvaise. Quelle perte de temps ! Si les gens disent que vous êtes mauvais, examinez-vous : s'ils ont tort, ignorez-les tout simplement, et s'ils ont raison, apprenez d'eux. Dans les deux cas, pourquoi se fâcher ? Si vous pouvez voir les choses de cette façon, vous serez vraiment en paix. Il n'y aura rien de mauvais, il n'y aura que le Dhamma. Si vous utilisez vraiment les outils que le Bouddha nous a donnés, vous n'aurez jamais à envier les autres. Alors que les paresseux veulent se contenter d'écouter et de croire, vous serez autonome, capable de gagner votre vie par vos propres efforts.

Pratiquer en utilisant uniquement vos propres ressources est compliqué car ce sont les vôtres. Autrefois, vous pensiez que la pratique était difficile parce que vous luttiez et vous vous saisissiez des moyens des autres. Ensuite, le Bouddha vous a appris à travailler avec vos propres moyens et vous avez pensé que tout irait bien. Maintenant, vous trouvez que cela aussi est difficile, alors le Bouddha vous en apprend davantage. Si vous saisissez quelque chose et que vous vous y agrippez, peu importe à qui cette chose appartient, cela finira mal. Si vous mettez la main dans feu de la maison voisine, le feu vous brûlera ; si vous mettez la main dans feu de votre propre maison, il sera tout aussi brûlant. Alors ne vous saisissez de rien.

C'est ainsi que je pratique – ce que l'on appelle « la voie directe ». Je ne discute avec personne. Si vous apportez des Écritures ou des textes de psychologie pour en débattre avec moi, je ne discuterai pas. Je vous montrerai simplement l'enchaînement des causes et des effets pour vous permettre de comprendre la vérité de la pratique. Nous devons tous apprendre à ne compter que sur nous-mêmes.

## **N'imitiez personne**

Nous devons être conscients que les gens ont tendance à imiter leurs enseignants. Ils deviennent des copies, des empreintes, des moulages. C'est comme l'histoire de l'entraîneur des chevaux du roi. L'ancien entraîneur étant mort, le roi en engagea un nouveau qui, malheureusement, boitait en marchant. On lui apporta de beaux chevaux tout jeunes qu'il entraîna parfaitement à courir, à galoper et à tirer des voitures. Mais tous les nouveaux étalons se mirent à boiter. Finalement, le roi convoqua l'entraîneur et, le voyant entrer dans la cour en boitant, il comprit le problème et engagea immédiatement un nouvel entraîneur.

En tant qu'enseignants, vous devez être conscients de la force de l'exemple que vous donnez. Et plus important encore, en tant qu'étudiants, vous ne devez pas chercher à imiter l'apparence, la forme extérieure de votre professeur. Il vous renvoie à votre propre perfection intérieure. Prenez la sagesse intérieure comme modèle et n'imitiez pas sa claudication.

## **Connaissez-vous – connaissez les autres**

Connaissez votre esprit et votre corps, et vous connaîtrez également celui des autres. Nos expressions faciales, nos paroles, nos gestes, nos actions découlent tous de notre état d'esprit. Un Bouddha, un être éveillé, peut les lire parce qu'il a expérimenté et vu avec sagesse les états d'esprit qui les sous-tendent, tout comme de sages personnes âgées, ayant connu l'enfance, peuvent comprendre le comportement des enfants.

Cette connaissance de soi diffère de la mémoire. Une personne âgée peut être claire à l'intérieur mais confuse pour ce qui concerne les choses extérieures. L'apprentissage livresque peut lui être très difficile, elle oublie les noms et les visages, etc. Peut-être sait-elle parfaitement qu'elle veut une cuvette, mais à cause de sa mémoire affaiblie, elle va demander un verre à la place.

Si vous voyez des états d'esprit apparaître et disparaître sans vous attacher au processus, en lâchant aussi bien les ressentis de bonheur que de souffrance, les « renaissances mentales » deviennent de plus en plus courtes. En lâchant prise de cette manière, vous pouvez même tomber dans des états mentaux très difficiles sans en être trop perturbé car vous savez que tout change constamment. En pratiquant correctement, vous permettez que votre vieux karma s'épuise. Sachant que les choses ne font qu'apparaître et disparaître, vous pouvez simplement en être conscient et les laisser suivre leur cours. C'est comme avoir deux arbres : si vous fertilisez et arrosez l'un et ne prenez pas soin de l'autre, il est clair que c'est le premier qui poussera tandis que l'autre mourra.

## **Laissez les autres en paix**

Cessez de souligner les défauts des autres. S'ils se conduisent mal, il n'est pas nécessaire que vous en souffriez. Vous pouvez toujours leur montrer comment agir correctement mais s'ils n'agissent pas en conséquence, laissez tomber.

Lorsque le Bouddha étudia avec différents maîtres, il constata que leurs enseignements avaient des failles mais il ne les dénigra pas pour autant. Il étudia avec humilité et respect, il bénéficia de sa relation avec eux tout en voyant que leurs techniques étaient insuffisantes. Cependant, comme lui-même n'était pas encore éveillé, il ne les critiqua pas et n'essaya pas de leur enseigner quoi que ce soit. Après avoir atteint l'Éveil, il se souvint respectueusement de ceux avec qui il avait étudié et souhaita partager avec eux ses nouvelles connaissances.

## **Le véritable amour**

Le véritable amour est sagesse. Ce que la plupart des gens prennent pour de l'amour n'est qu'un sentiment changeant. Si vous mangez tous les jours une certaine chose que vous aimez, vous allez vite vous en lasser. De la même manière, le soi-disant amour finit par se transformer en haine et en chagrin. Ce type de bonheur que l'on trouve dans le monde implique une saisie et il est inexorablement lié à la souffrance, comme le policier qui suit le voleur.

Néanmoins, nous ne pouvons pas supprimer ni interdire de tels sentiments. Nous ne devrions tout simplement pas nous y accrocher ni nous identifier à eux, mais plutôt les connaître pour ce qu'ils sont. Dans ce cas, le Dhamma est présent. On aime quelqu'un mais un jour ou l'autre, l'être cher s'en va ou meurt. Se lamenter et sombrer dans la nostalgie, s'accrocher à ce qui n'est plus, est une souffrance, pas de l'amour. Lorsque nous intégrons parfaitement cette vérité et que nous n'avons plus de besoins ni de désirs, la sagesse et le véritable amour qui transcende le désir emplissent notre monde.

## Apprendre à travers la vie

L'ennui n'est pas un vrai problème. Si nous y regardons de près, nous constatons que l'esprit est toujours actif, de sorte qu'il y a toujours de quoi faire.

Compter sur vous-même pour faire des petites choses – comme laisser tout bien propre après le repas, accomplir vos tâches avec grâce et attention (sans taper sur les casseroles !) –, aide à développer la concentration et facilite la pratique. Cela peut également vous indiquer si vous avez réellement établi un bon degré d'attention ou si vous êtes encore perdu dans les pollutions mentales.

Vous, les Occidentaux, êtes généralement pressés, de sorte que vous aurez de plus grands extrêmes de bonheur et de souffrance, mais aussi de pollutions mentales. Si vous pratiquez correctement, le fait que vous ayez à traiter de nombreux problèmes peut devenir source de profonde sagesse par la suite.

## Contrez votre esprit

Pensez un instant aux capacités extraordinaires du Bouddha et à sa compassion. Après avoir réussi à s'éveiller par lui-même, il nous a enseigné à faire de même. Ayant terminé son propre travail, il s'est impliqué dans le nôtre en nous transmettant toutes sortes de moyens merveilleux. En ce qui concerne la pratique, j'ai suivi tous ses conseils, j'ai fait tous les efforts possibles pour parvenir au même but, prêt à y consacrer ma vie parce que je crois en ce que le Bouddha a enseigné – que cette Voie, ses fruits et le *nibbāna* existent. Mais ces choses n'arrivent pas par hasard. Elles sont la conséquence d'une pratique juste et d'un effort juste ; elles requièrent de l'audace, le courage de s'entraîner, de réfléchir, de s'adapter, d'agir. Et tout cet effort implique d'aller à l'encontre de notre propre esprit.

Le Bouddha nous recommande de ne pas nous fier à notre esprit parce qu'il est pollué, empoisonné ; parce qu'il n'incarne pas encore la vertu ni le Dhamma. Dans toutes les pratiques que nous faisons, nous devons donc contrer cet esprit. Lorsque l'esprit est contrecarré, il s'échauffe et s'angoisse, de sorte que nous commençons à nous demander si nous sommes sur la bonne voie. Comme la pratique interfère avec les habitudes mentales et le désir, nous souffrons et nous serons peut-être tentés de tout arrêter. Mais le Bouddha a déclaré que cette pratique est correcte et que ce sont les pollutions mentales qui s'enflamment – pas nous ! Naturellement, ce genre de pratique est difficile.

Certains moines ne recherchent le Dhamma que dans les mots et les livres. Bien sûr, quand vient le moment d'étudier, étudiez selon les textes. Mais quand vous combattez les pollutions mentales, sortez des livres. Si vous combattez selon un modèle, vous n'aurez pas les moyens de résister à l'ennemi. Les textes ne sont donnés qu'à titre d'exemple et vous risquez de vous y perdre car ils sont basés sur des souvenirs et des concepts. La pensée conceptuelle crée des images qui embellissent ou noircissent les choses, ce qui peut vous conduire au ciel ou en enfer, jusqu'aux confins de l'imagination, au-delà de la simple vérité qui est là, devant vous.

Si vous acceptez de suivre l'entraînement que propose le Bouddha, vous constaterez qu'au début, la solitude physique est importante. Quand vous venez vivre dans l'isolement, vous pouvez penser au conseil que Sariputta donnait aux moines à propos de l'importance d'un isolement physique, d'un isolement mental, et d'un isolement par rapport aux pollutions mentales et aux tentations. Il disait que l'isolement physique donne lieu à l'isolement mental et que l'isolement mental permet de s'isoler des pollutions de l'esprit. Bien sûr, si votre esprit est paisible, vous pouvez vivre n'importe où, mais quand on commence à connaître le Dhamma, l'isolement physique est inestimable. Aujourd'hui ou n'importe quel jour, allez vous asseoir loin du village ou de la ville. Essayez ! Recherchez la solitude ! Vous pouvez aussi aller tout seul au sommet d'une colline qui



vous paraît inquiétant. C'est alors que vous pourrez commencer à comprendre ce que signifie vraiment « regarder en soi ».

Cela dit, que l'endroit soit paisible ou pas, ne vous en souciez pas. Tant que vous pratiquez, vous créez de causes justes et vous serez en mesure de faire bon usage de ce qui se présentera. N'ayez pas peur de ne pas réussir, de ne pas être capable d'apaiser votre esprit. Si vous pratiquez sincèrement, vous grandirez inévitablement dans le Dhamma. Ceux qui cherchent trouveront, de même que ceux qui mangent seront satisfaits.

## **Lâchez prise**

Que tout ce que vous faites soit dans un esprit de lâcher-prise. N'attendez ni éloges ni récompenses. Si vous lâchez un peu, vous aurez un peu de paix. Si vous lâchez beaucoup, vous aurez beaucoup de paix. Si vous lâchez complètement, vous connaîtrez une paix totale et la liberté. Vos difficultés dans le monde seront terminées.

## PARTIE 4. MÉDITATION ET PRATIQUE FORMELLE

Conformément à sa façon particulière d'enseigner, les instructions de méditation d'Ajahn Chah sont simples et naturelles. Habituellement, il dit simplement aux gens de s'asseoir et d'observer leur respiration ou de marcher et d'être attentifs à leur corps. Puis, au bout d'un certain temps, il leur demande, dans ces deux postures, de commencer à examiner leur cœur et leur esprit pour en connaître la nature et les caractéristiques. Parfois, c'est la seule instruction qu'il donne pour commencer.

Ajahn Chah veille à ce qu'on ne confonde jamais les méthodes de pratique avec le Dhamma. Le Dhamma est « ce qui est », tandis que la pratique du Dhamma inclut tous les moyens permettant d'appréhender clairement la véritable nature et les caractéristiques de « ce qui est », de notre monde, de notre corps et de notre esprit. Par conséquent, Ajahn Chah ne met l'accent sur aucune technique en particulier. Il souhaite que les méditants apprennent dès le début, à développer leur propre force intérieure et leur indépendance dans la pratique. Ils peuvent poser des questions si nécessaire, mais ils doivent s'appuyer sur leur propre capacité à veiller sur leur esprit et à le comprendre, ainsi que sur leur propre sagesse pour éclairer leur expérience.

Néanmoins, après avoir passé un certain temps à Wat Pah Pong en pratiquant seul, en apprenant de certains moines plus anciens, et en écoutant de nombreux enseignements sur le Dhamma ainsi que les réponses données à de nombreuses questions, on apprend quelques subtilités de la pratique formelle. S'il le juge approprié, le maître enseigne aussi parfois, à certains élèves, toute une variété de méditations traditionnellement proposées dans la tradition de la forêt, comme la répétition du mantra *Bouddho*, la méditation dans un cimetière ou la contemplation des trente-deux parties du corps<sup>9</sup>. Hormis cela, la méditation est pratiquée de manière directe et simple.

Pour la méditation assise, Ajahn Chah dit qu'il est préférable d'avoir une posture équilibrée, le dos droit, les jambes croisées si possible ou dans une position qui maintienne le dos et la tête bien droits, et la poitrine ouverte pour libérer la respiration. On doit ensuite rester immobile pour permettre au corps de se poser et de se calmer, et préparer ainsi la première partie de la méditation : l'observation de la respiration.

La première instruction qui est donnée est de calmer et de concentrer l'esprit. On focalise l'attention sur la respiration de manière simple et naturelle, en lui permettant d'aller et venir sans intervenir. Comme point de focalisation, on utilise la sensation, le ressenti direct du souffle lorsqu'il entre et sort des narines. On continue à suivre tranquillement la sensation du souffle aussi longtemps que possible. Chaque fois que l'on remarque que l'esprit s'est évadé (ce qui se produira des milliers de fois jusqu'à ce qu'il soit entraîné), on revient doucement à la focalisation de l'attention sur le souffle.

Cette méditation est un moyen d'utiliser notre expérience la plus immédiate – la réalité constamment changeante de la respiration – pour concentrer l'esprit. Il est demandé aux

---

9. Il s'agit de contempler les 5 parties externes du corps : les cheveux, les poils, les dents, les ongles et la peau, puis les composants intérieurs du corps : os, sang, chair, organes, etc. Le but de cette contemplation est de diminuer notre attirance et notre attachement au corps humain.

apprentis méditants de continuer patiemment à faire ce simple exercice qui aura pour conséquence de renforcer la capacité de l'esprit à se concentrer et à voir les choses clairement. Cette pratique très simple de concentration sur la respiration peut aboutir aux niveaux les plus élevés de *samadhi* et d'absorption méditative.

Cependant, l'absorption n'est pas le but de la pratique enseignée par Ajahn Chah, même si, pour certains, cela peut se produire naturellement au cours de la méditation. Les élèves sont invités à utiliser la concentration et le calme qu'ils développent en gardant l'attention focalisée sur la respiration pour accéder au deuxième aspect de la pratique. Une fois que l'esprit est suffisamment calme et concentré, on doit commencer à examiner le fonctionnement du corps et de l'esprit. Examiner ou « contempler » ne signifie pas penser mais plutôt ressentir, expérimenter directement la façon dont notre monde se meut. Ajahn Chah conseille souvent d'examiner les agrégats<sup>10</sup> du corps et de l'esprit. On commence par le corps et on constate immédiatement qu'il s'agit d'un jeu des sens en mouvement permanent. Il y a des éléments chauds, froids, lumineux, sombres, doux, durs, lourds, légers, etc.

On examine l'agrégat des ressentis – les sentiments et les sensations physiques qui peuvent être agréables, désagréables ou neutres – et on remarque qu'ils changent à tout instant. On note aussi le jeu des perceptions, de la mémoire et de la pensée, des réactions et de la volition, de la conscience sensorielle – et ce que chacune de ces expériences apporte de nouveau à chaque instant. On découvre que la vie est une interaction dynamique de ces agrégats : ils apparaissent, changent et disparaissent. Il y a les objets des sens, les ressentis, l'identification aux ressentis, les réactions et les pensées que tous ces processus entraînent encore et encore. On est attentif au ressenti qui se produit lorsque survient le désir ou l'attente et on reconnaît là les causes de la souffrance. On remarque le calme qui règne quand l'esprit n'est pas prisonnier du désir.

Y a-t-il quoi que ce soit qui échappe au changement constant et à l'incertitude ? Quoi que ce soit qui procure une satisfaction durable ? Quoi que ce soit de personnel, qui appartienne à un « moi » ? Où est le « moi » dans tout cela ? Examinez et vous verrez à quel point tout change constamment. Il n'existe pas de « moi » fixe et définitif. Seulement ces processus en mouvement.

Apprendre à développer une vision profonde de ce dont nous faisons l'expérience et en voir les caractéristiques ne se limite pas à la méditation assise. Nous pouvons observer cela en marchant, pratiquer la méditation en allant et venant à un rythme naturel – pendant plusieurs heures, si possible. Si nous apprenons à développer l'attention dans toutes les postures, nous comprendrons, rien ne pourra nous échapper. C'est le cœur de la pratique.

Dans de nombreux monastères, des entretiens quotidiens avec le maître font partie intégrante de la pratique mais ce n'est pas le cas à Wat Pah Pong. Bien qu'Ajahn Chah soit toujours disponible pour répondre aux questions, il ne propose pas d'entretiens formels. Il estime qu'il est préférable d'apprendre à répondre à ses propres questions, de faire face au doute, le voir apparaître dans l'esprit puis disparaître. Rien ni personne ne peut nous libérer si ce n'est notre propre compréhension. En apaisant le cœur et l'esprit et en apprenant à observer les choses de près, nous constaterons que tout le Dhamma du Bouddha se révèle de lui-même à chaque instant.

## **L'attention**

Tout comme la vie animale est classée en deux groupes – les créatures de la terre et celles de la mer –, les sujets de méditation peuvent être divisés en deux catégories : la

---

10. Le Bouddha a appelé « les cinq agrégats » les différentes catégories de facteurs qui composent l'ensemble corps-esprit que nous appelons « moi » : la forme physique, les ressentis, les perceptions (liées à la mémoire), les « fabrications mentales » (pensées, imagination, réactions, volition, etc.) et la conscience sensorielle.

concentration et la vision pénétrante. Les méditations de concentration sont celles que l'on utilise pour calmer l'esprit et le focaliser sur un point unique. La vision pénétrante est, d'une part, la perception de plus en plus claire de l'impermanence, de la souffrance et de l'impersonnalité de tous les phénomènes physiques et mentaux et, de l'autre, c'est le pont qui nous permet d'aller au-delà, sur l'autre rive.

Peu importe ce que nous pensons de notre existence, notre travail ne consiste pas à essayer de la changer. Nous devons simplement en avoir conscience et laisser les choses être. Là où se trouve la souffrance se trouve également le moyen d'en sortir. En voyant ce qui naît, ce qui meurt et ce qui est sujet à la souffrance, le Bouddha a compris qu'il devait aussi y avoir quelque chose au-delà de la naissance et de la mort et exempt de souffrance.

Les techniques de méditation contribuent toutes à développer l'attention. Le but est d'utiliser l'attention pour voir la vérité sous-jacente. Avec cette attention, nous observons tous les désirs, les attirances et les aversions, les plaisirs et les douleurs qui surgissent dans l'esprit. Réalisant qu'ils sont impermanents, sources de souffrance et impersonnels, nous les lâchons. C'est ainsi que la sagesse remplace l'ignorance, que la connaissance remplace le doute.

Pour ce qui est de choisir un objet de méditation, vous devez vous-même découvrir ce qui convient à votre tempérament. Quel que soit l'endroit où vous choisirez de porter votre attention, cette focalisation apportera de la sagesse à l'esprit. Être pleinement attentif, c'est savoir ce qui est présent, le noter mentalement, en être conscient. Avoir une claire compréhension signifie connaître le contexte dans lequel le présent se produit. Lorsque l'attention et la claire compréhension agissent de concert, leur compagne, la sagesse, apparaît toujours pour les aider à mener à bien leur tâche.

Observez l'esprit, observez le processus d'apparition et de cessation des phénomènes physiques et mentaux. Au début, le mouvement est constant : dès qu'une chose passe, une autre apparaît et il semble que nous en voyions apparaître toujours plus. Avec le temps, nous voyons plus clairement, nous comprenons comment les choses se produisent si rapidement, jusqu'au moment où elles apparaissent, cessent et n'apparaissent plus.

Avec une attention finement aiguisée, on découvre à qui toutes ces choses appartiennent vraiment. Pensez-vous que ceci est votre monde ? Que ce corps vous appartient ? Le monde appartient au monde et ce corps appartient à ce corps. Si vous dites à votre corps : « Ne vieillis pas », vous écoute-t-il ? Votre estomac a-t-il besoin de votre permission pour tomber malade ? Nous ne sommes que des locataires dans cette maison – ce corps. Pourquoi ne pas essayer de découvrir à qui il appartient vraiment ?

## **L'essence de *vipassana* : observer son esprit**

Commencez la pratique en vous asseyant le dos bien droit et en étant attentif. Vous pouvez vous asseoir sur le sol ou sur une chaise. Au début, vous n'avez pas besoin de fixer votre attention sur grand-chose. Soyez simplement attentif à l'inspiration et à l'expiration. Si cela peut vous aider, répétez le mot *bouddho*, *dhammo* ou *sangho* comme un mantra pendant que vous observez l'air entrer et sortir. Dans cette attention au souffle, vous ne devez pas forcer. Si vous essayez de contrôler votre respiration, la pratique ne sera pas correcte. Vous pourrez avoir l'impression que votre respiration est trop brève ou trop longue, trop légère ou trop pesante. Il vous semblera peut-être que vous ne respirez pas correctement ou que vous ne vous sentez pas bien. Dans tous les cas laissez faire, permettez à la respiration de se réguler d'elle-même et l'air finira par entrer et sortir tranquillement. Lorsque vous avez conscience que ce mouvement de l'air est bien régulé et fermement établi, la respiration est correcte.

Si, à un certain moment, vous êtes distrait, arrêtez-vous et recentrez votre attention sur la respiration. Au début, quand vous vous concentrez, l'esprit veut orienter les choses d'une certaine manière. Mais ne contrôlez pas la respiration et ne vous en inquiétez pas.

Contentez-vous de l'observer et de la laisser être. Et puis persévérez et le *samadhi* s'approfondira tout seul. Tandis que vous continuez à vous entraîner ainsi, il est possible que la respiration semble s'arrêter mais, là encore, n'ayez pas peur. C'est seulement votre perception du souffle qui s'est arrêtée ; les facteurs subtils continuent. Le moment venu, le souffle reviendra de lui-même comme avant.

Si vous pouvez calmer votre esprit de cette façon, partout où vous vous trouverez, que ce soit assis sur une chaise, en voiture ou en bateau, vous serez en mesure de poser votre attention et de pénétrer instantanément dans un état de calme. Où que vous soyez, vous pourrez vous asseoir en méditation.

Une fois arrivé à ce stade, vous avez une meilleure idée de la voie mais vous devez également contempler les objets des sens. Une fois que votre esprit est apaisé, tournez-le vers des objets visuels, des sons, des odeurs, des saveurs, des contacts, des pensées, des objets mentaux, des facteurs mentaux. Quelle que soit la chose qui se présente, étudiez-la de près. Voyez si vous l'aimez ou pas, si elle vous plaît ou pas, mais ne vous engagez pas plus avant. Cette attirance et cette aversion ne sont que des réactions au monde des apparences – vous devez voir un niveau plus profond. Ensuite si, à première vue, une certaine chose vous semble bonne ou mauvaise, vous verrez qu'en réalité elle est impermanente, insatisfaisante et impersonnelle. Classez tout ce qui se présente dans l'une de ces trois catégories – le bon, le mauvais, le mal, le merveilleux, peu importe, rangez-le là. C'est la voie de *vipassana* par laquelle tout est apaisé.

Si vous pratiquez ainsi, la connaissance et la vision pénétrante de l'impermanence, de l'insatisfaction et de l'impersonnalité ne tarderont pas à se révéler. C'est le début de la vraie sagesse, le cœur de la méditation qui mène à la libération. Soyez conscient de tout ce que la vie vous présente. Observez tout. Ne cessez pas vos efforts. Connaissez la vérité. Apprenez à renoncer, à vous libérer, à atteindre la paix.

Lorsque vous êtes assis en méditation, il se peut que vous ayez des expériences particulières ou des visions – comme des lumières, des anges ou des bouddhas. Lorsque vous voyez de telles choses, vous devez d'abord vous observer pour savoir dans quel état d'esprit vous êtes. N'oubliez pas le point fondamental : l'attention. Ne souhaitez pas avoir ou ne pas avoir de visions. Si vous courez après de telles expériences, vous risquez de finir par vous mettre à balbutier comme un insensé parce que votre esprit aura perdu sa stabilité. Quand de telles choses se produisent, contemplez-les. Après les avoir bien observées, ne vous laissez plus abuser par elles. Vous devez considérer qu'elles ne sont pas ce que vous êtes, qu'elles aussi sont impermanentes, insatisfaisantes et impersonnelles. Bien qu'elles se soient produites, ne les prenez pas au sérieux. Si elles ne partent pas, recentrez votre attention, focalisez-la sur la respiration et prenez au moins trois longues inspirations et expirations. Laissez ensuite la respiration reprendre son rythme naturel. Quoi qu'il arrive, continuez à recentrer votre attention aussi souvent que nécessaire. Ne vous identifiez à rien de ce qui se passe ; ce ne sont que des visions ou des fabrications de l'esprit, des ressentis qui vous font réagir par l'attirance, la saisie ou la peur. Lorsque vous voyez cela se produire, ne vous impliquez pas. Toutes les expériences et les visions inhabituelles ont une certaine valeur pour ceux qui sont sages mais peuvent faire du mal à ceux qui ne le sont pas. Continuez à pratiquer jusqu'à ce que ces expériences ne vous perturbent plus.

Si vous pouvez faire confiance à votre esprit de cette manière, il n'y a pas de problème. S'il veut se réjouir, sachez simplement que cette joie est incertaine, éphémère. Ne craignez pas les visions ou autres expériences qui peuvent survenir dans la pratique, apprenez simplement à travailler avec elles. De cette façon, les pollutions mentales peuvent servir à entraîner l'esprit, et vous en venez à connaître l'état naturel de l'esprit, libre des extrêmes, clair, sans attaches.

Je vois l'esprit comme un point unique, le centre de l'univers, et les états mentaux comme des visiteurs qui viennent y séjourner pour des périodes plus ou moins longues.

Apprenez à bien connaître ces visiteurs. Familiarisez-vous avec les images saisissantes qu'ils peignent, les histoires séduisantes qu'ils racontent pour vous inciter à les suivre. Mais n'abandonnez pas votre siège, c'est le seul qui soit présent. Si vous l'occupez sans interruption, que vous saluez chaque invité quand il passe, fermement établi dans une présence consciente, transformant votre esprit en « ce qui sait », « ce qui est éveillé », les visiteurs finiront par ne plus revenir. Si vous leur accordez une réelle attention, combien de fois ces visiteurs peuvent-ils revenir ? Parlez avec eux quand ils se présentent et vous les connaîtrez tous très bien. Alors votre esprit sera enfin en paix.

## La méditation en marche

Travaillez chaque jour la méditation marchée. Pour commencer, croisez les mains devant vous et maintenez juste assez de tension pour obliger l'esprit à être attentif. Marchez à une allure normale d'un bout à l'autre du sentier<sup>11</sup>, en ayant une claire conscience de chacun de vos pas. Arrêtez-vous au bout du sentier et faites demi-tour. Si votre esprit vagabonde, arrêtez-vous où vous êtes et ramenez-le à la conscience de l'instant présent. Si le mental continue à vagabonder, fixez l'attention sur votre respiration. Continuez à ramener l'attention à l'instant présent aussi souvent que nécessaire. Lorsque la présence attentive est développée ainsi, elle devient utile à tout moment.

Cessez la pratique marchée lorsque vous êtes fatigué physiquement mais pas dès que vous ressentez le besoin de passer à autre chose. Sachez d'abord pourquoi vous voulez changer de posture : est-ce à cause d'une fatigue physique, de l'agitation mentale ou par paresse ? Remarquez si le corps souffre. Apprenez à regarder ouvertement et attentivement. L'effort dans la pratique se réfère à l'esprit, pas au corps. Cela signifie être constamment conscient de ce qui se passe dans l'esprit sans suivre ses préférences dès qu'une opportunité se présente. Méditer toute la nuit assis ou en marchant n'est pas en soi un effort énergétique si on n'a pas cette présence consciente.

Lorsque vous marchez d'un point à l'autre, posez les yeux à environ deux mètres devant vous et accordez toute votre attention aux sensations réelles du corps, ou bien répétez le mantra *Bouddho*. N'ayez pas peur de ce qui peut surgir dans l'esprit ; remettez les choses en question, apprenez à les connaître. La vérité est bien plus vaste que les pensées ou les ressentis, alors ne croyez pas à la réalité de ce qui se présente à l'esprit, ne vous laissez pas prendre. Voyez tout le processus apparaître et disparaître. Cette compréhension donne lieu à la sagesse.

Lorsque la vision profonde apparaît, nous devons le savoir instantanément, comme une ampoule et sa lumière. Si vous n'êtes pas vigilant, les obstacles<sup>12</sup> vont s'accrocher à l'esprit – seule la concentration peut les couper net. Tout comme la présence d'un voleur empêche que nous négligions nos biens, la conscience de la présence des obstacles doit nous empêcher d'être négligents dans notre concentration.

## Qui est malade ?

À la fin du printemps 1979, Ajahn Chah s'est rendu aux États-Unis. Il a notamment enseigné pendant dix jours à l'Insight Meditation Center de Barre, dans le Massachusetts. Tous les après-midi, il sortait dans les jardins et, en voyant les étudiants marcher lentement en méditation sur la pelouse, il avait le sentiment que le lieu ressemblait à un hôpital

---

11. Le sentier de méditation est large d'environ un mètre et long de 15 à 20 mètres. Le méditant le parcourt de long en large en marquant une pause avant de faire demi-tour et une autre pause avant de repartir dans l'autre sens.

12. Les 5 obstacles à la vision claire et à la sagesse dont parle le Bouddha sont l'avidité, l'aversion, l'agitation, l'apathie et le doute.

psychiatrique pour les maladies mentales du monde. Il se promenait parmi eux et les interpellait en disant : « Bon rétablissement ! J'espère que vous allez guérir très vite. »

Comme les gens réagissent tous différemment, nous devons choisir des pratiques qui nous conviennent. Les pratiques corporelles sont particulièrement adaptées aux personnes trop passionnées ou aux moines de la forêt.

Dans les méditations sur le corps, il s'agit d'observer le corps en profondeur, de voir les parties qui le composent réellement. Commencez par la tête, les cheveux, les poils, les ongles, les dents, la peau, voyez-les partout où ils sont présents dans le corps. Séparez-les des autres parties du corps. Ensuite, décollez la peau mentalement et regardez à l'intérieur du corps. Est-ce vraiment attirant ? Voir la vraie nature du corps permet de briser les trois premières entraves :

1. Le sentiment que le corps nous appartient et qu'il est « moi ». Nous verrons qu'il n'est ni nous ni à nous, que rien dans ce monde ne nous appartient.
2. Le doute sceptique. Connaître les choses telles qu'elles sont met fin au doute.
3. L'attachement à une voie fondée sur des rites et des rituels.

Quand nous doutons encore, nous pouvons penser : « Peut-être que cette façon de faire n'est pas si juste, finalement. » Mais une fois que nous voyons clairement ce qu'est le corps – qu'il est, comme toutes choses, impermanent, insatisfaisant et vide de « moi », cette incertitude est éclaircie.

Lorsque vous méditez sur le corps, vous n'avez pas besoin de contempler toutes ses trente-deux parties<sup>13</sup>. Si vous vous concentrez sur l'une et la voyez telle qu'elle est – impermanente, insatisfaisante, impersonnelle et sans attraits – vous verrez que votre corps et le corps des autres sont ainsi. Si vous êtes face à trente-deux glaçons, il vous suffit d'en toucher un pour savoir qu'ils sont tous froids.

Lorsque nous pratiquons la méditation sur l'aspect non-attirant du corps, nous développons également la méditation sur la mort. En effet, lorsque nous cultivons l'un des *dhamma*, nous les cultivons tous. Si nous comprenons vraiment que nous allons bientôt mourir, nous devenons très sensibles à toute vie dans le monde. Nous allons naturellement éviter les actes répréhensibles et nous souhaiterons passer nos journées avec sagesse, en ressentant un lien commun avec tous les êtres.

## Mieux connaître la concentration

Dans notre pratique, nous pensons que les bruits, les voitures, les voix, les images, sont des distractions qui viennent nous déranger quand nous voulons être au calme. Mais qui dérange qui ? En fait, c'est nous qui allons les déranger. La voiture, le bruit, ne font qu'exprimer leur nature. Nous entravons les choses à cause d'une fausse idée – la croyance que ces choses sont extérieures à nous – et à cause de notre attachement à un idéal de calme et de tranquillité.

Apprenez à voir que ce ne sont pas les choses qui nous perturbent mais que c'est nous qui allons vers elles pour les perturber. Voyez le monde comme un miroir, un reflet de l'esprit. Quand vous comprenez cela, vous pouvez grandir à chaque instant en voyant que chaque expérience révèle la vérité et apporte une nouvelle compréhension.

Normalement, l'esprit non entraîné est plein d'inquiétudes et d'angoisses. Alors, lorsqu'un peu de tranquillité apparaît grâce à la pratique de la méditation, il est facile de s'y attacher et de confondre les états de tranquillité avec le but ultime de la méditation. Parfois, on peut même penser que l'on a mis fin au désir, à l'avidité et à l'aversion pour

---

13. les 32 parties du corps (voir glossaire)

ensuite être à nouveau submergé par ces poisons mentaux. En réalité, il est pire d'être piégé par le calme que par l'agitation car on essaiera toujours d'échapper à l'agitation tandis qu'on peut être très content de demeurer dans le calme sans chercher à aller plus loin.

Lorsque la pratique de la méditation profonde donne lieu à des états de félicité extraordinaire, ne vous y attachez pas. Bien que cette paix ait un goût délicieux, elle doit, elle aussi, être considérée comme impermanente, insatisfaisante et impersonnelle. L'absorption n'est pas ce que le Bouddha considérerait comme essentiel dans la méditation. Pratiquez sans penser à atteindre un état d'absorption profonde ni aucun état particulier. Il suffit de savoir si l'esprit est calme ou pas, et quel degré de calme ou d'agitation règne à chaque instant. C'est ainsi que la concentration se développera toute seule.

Il faut savoir néanmoins que la concentration doit être fermement établie pour que la sagesse apparaisse. Concentrer l'esprit, c'est comme allumer un interrupteur, et la sagesse est la lumière qui en résulte. Sans l'interrupteur, il n'y a pas de lumière, mais nous ne devons pas perdre notre temps à jouer avec l'interrupteur. On peut dire aussi que la concentration est comme un bol vide et que la sagesse est la nourriture qui le remplit et qui constitue le repas.

Ne soyez pas attaché à un objet de méditation comme un mantra. Sachez à quoi il sert. Si vous parvenez à concentrer votre esprit en utilisant le mantra *bouddho*, une fois l'esprit concentré, lâchez le mantra. C'est une erreur de penser que cesser de répéter *bouddho* serait de la paresse. Ce mot signifie « l'éveillé », « celui qui sait », alors, si vous devenez quelqu'un qui sait, pourquoi répéter le mot ?

## Persévérance

L'endurance et la modération sont le fondement de la voie. Pour commencer, nous suivons simplement les conseils de pratique et le calendrier mis en place par nous-mêmes ou par les responsables d'une retraite ou d'un monastère. Pour dresser un animal, nous devons le réfréner. De même, pour entraîner notre esprit, nous devons le contenir. Un animal difficile à dresser reçoit peu de nourriture. Au monastère, nous avons les pratiques ascétiques qui nous limitent en termes de nourriture, de vêtements et d'espace d'habitation ; elles nous ramènent à l'essentiel et nous libèrent des engouements.

Ces pratiques sont le pilier de la concentration. Une attention constante dans toutes les postures et toutes les activités rendra l'esprit calme et clair. Mais ce calme n'est pas le but ultime de la pratique. Les états de tranquillité donnent à l'esprit un repos temporaire, tout comme manger élimine temporairement la faim, mais la vie ne se limite pas à cela. Vous devez utiliser l'esprit apaisé pour voir les choses sous un jour nouveau, à la lumière de la sagesse. Lorsque le cœur et l'esprit se stabilisent dans cette sagesse, on se situe au-delà des normes habituelles du bien et du mal, et on ne se laisse pas influencer par les circonstances extérieures. Avec la sagesse, même les excréments peuvent être utilisés comme engrais – toutes nos expériences deviennent sources de discernement. Normalement, nous voulons des louanges et nous n'apprécions pas les critiques, mais, avec un esprit clair, nous considérons les deux choses comme également vides. Ainsi, nous pouvons tout abandonner et trouver la paix.

Ne vous inquiétez pas du temps qu'il faudra pour obtenir des résultats, contentez-vous de pratiquer. Pratiquez l'endurance. Si vos jambes vous font mal, dites-vous : « Je n'ai pas de jambes. » Si vous avez mal à la tête, pensez : « Je n'ai pas de tête. » Si vous avez sommeil quand vous méditez la nuit, dites-vous : « Il fait jour. » Pendant la méditation, si vous êtes attentif à la respiration et vous avez des sensations inconfortables dans la poitrine, prenez quelques respirations longues et profondes. Si l'esprit vagabonde, retenez simplement votre souffle et laissez l'esprit aller où il voudra – vous verrez qu'il n'ira pas bien loin !



Vous pouvez changer de posture après un certain temps, mais ne soyez pas esclave de votre agitation ou de votre sentiment d'inconfort. Parfois, il est bon de simplement s'asseoir sur eux. Vous avez chaud, vos jambes sont douloureuses, vous ne pouvez pas vous concentrer – dites à tout cela de mourir ! Les sensations vont devenir de plus en plus intenses et ensuite atteindre un point de rupture, après quoi vous ressentirez calme et fraîcheur. Mais le lendemain, votre esprit ne voudra pas renouveler l'expérience. S'entraîner nécessite des efforts constants. En pratiquant sur une longue période de temps, vous apprendrez quand il est bon de se bousculer un peu et quand il vaut mieux se détendre ; vous apprendrez à faire la différence entre fatigue physique et paresse.

Ne vous inquiétez pas de l'Éveil. Lorsque vous cultivez un arbre, vous le plantez, l'arrosez, le fertilisez, éloignez les insectes et, si cela est fait correctement, l'arbre poussera naturellement. Cependant, vous n'avez aucun contrôle sur la rapidité de sa croissance.

Au début, l'endurance et la persévérance sont nécessaires, mais après un certain temps, la foi et la certitude apparaissent. À ce moment-là, on voit par soi-même la valeur de la pratique et on souhaite pratiquer. On n'a plus envie de sortir, de voir des gens et on se retire volontiers dans un endroit calme. On cherche à avoir plus de temps pour pratiquer et pour mieux se connaître.

Commencez simplement la pratique avec les étapes fondamentales, en étant honnête et sain, et en étant conscient de tout ce que vous faites. Le reste suivra naturellement.

## **Sept jours pour atteindre l'Éveil**

Ajahn Chah racontait comment le Bouddha avait encouragé ses moines en déclarant que ceux qui pratiquaient avec diligence atteindraient certainement l'Éveil en sept jours ou sinon en sept mois ou en sept ans. En entendant cela, un jeune moine américain a demandé si cela était toujours vrai. Ajahn Chah a promis au jeune moine que, s'il était attentif sans interruption pendant seulement sept jours, il serait éveillé.

Le jeune moine commença ses sept jours avec enthousiasme, pour s'apercevoir à peine dix minutes plus tard, que son esprit était déjà distrait. Bien recentré, il recommença ses sept jours... et se perdit une fois de plus dans des pensées – peut-être à propos de ce qu'il ferait après son Éveil ! Il recommença ses sept jours encore et encore sans jamais pouvoir maintenir la continuité de son attention. Une semaine plus tard, il n'était pas éveillé mais il était devenu très conscient de ses pensées récurrentes et de son esprit vagabond, ce qui était finalement une excellente manière de commencer la pratique sur le chemin du véritable Éveil.

Il ne faut pas attendre trop vite des résultats. Une personne dotée de foi et de confiance aura assez de détermination pour persévérer, de même qu'un marchand qui veut vendre ses produits sur le marché ne cesse de crier : « Qui veut du savon ? Qui veut des paniers ? Ici des crayons à vendre ! »

## **Apprendre à psalmodier**

L'un des principaux aspects de l'entraînement que proposait Ajahn Chah consistait à aider les méditants à apprendre à effectuer leurs tâches tout en gardant un esprit posé et sans attachement. Un psychiatre occidental qui s'était fait ordonner moine a dû apprendre cette leçon. Il avait demandé la permission de rester à Wat Pah Pong pendant les trois mois de la retraite des pluies afin de vraiment pratiquer la méditation sous la direction d'un maître. Quelques jours plus tard, quand Ajahn Chah annonça aux moines assemblés que psalmodier les enseignements du Bouddha de 15h30 à 16h40 et de 17h à 18h était une obligation pour tous pendant la retraite des pluies, ce moine leva la main et commença à argumenter haut et fort qu'il était venu pour méditer, pas pour perdre son temps à chanter. Une telle confrontation

« à l'occidentale » avec un maître et en public fut un choc pour la plupart des autres moines. Quant à Ajahn Chah, il expliqua calmement que la vraie méditation consiste à avoir une certaine attitude et une totale attention dans toutes les activités, pas seulement à rechercher le silence dans une cabane de la forêt. Il insista sur le fait que le psychiatre devrait être présent à toutes les séances de récitation pendant toute la retraite s'il souhaitait rester à Wat Pah Pong. L'homme est resté et il a appris à psalmodier magnifiquement.

## Oublier le temps

Nous avons tendance à compliquer les choses. Par exemple, lorsque nous nous asseyons en méditation, nous prenons une détermination : « Je vais vraiment y arriver cette fois-ci ! » Mais ce n'est pas la bonne attitude ; vous n'arriverez à rien de cette manière. Au début, il est assez normal de se comporter ainsi. Je me souviens que parfois, le soir, quand je commençais la méditation, je me disais : « Bon, je ne quitterai pas cette posture avant 1h du matin au plus tôt. » Mais mon esprit ne tardait pas à se débattre et à se rebeller, et je finissais par avoir l'impression que j'allais mourir. À quoi cela rime-t-il ?

Après avoir pris une posture assise correcte, il est inutile de mesurer le temps ou de vous contraindre. Il n'y a pas d'objectif, pas de but à atteindre. Que vous méditez jusqu'à 19h, 20h ou 21h, peu importe. Restez assis sans vous préoccuper de quoi que ce soit. Ne vous forcez pas. Ne soyez pas compulsif. Ne commandez pas à votre esprit de faire absolument certaines choses car cette exigence rendra les choses d'autant moins sûres. Laissez votre esprit se détendre, laissez votre souffle être régulier, normal, ni court ni long ni rien de particulier. Que votre corps soit détendu. Pratiquez avec assiduité et en continu. Le désir vous demandera : « Jusqu'à quelle heure allons-nous rester assis là ? Combien de temps allons-nous méditer ? » Répondez-lui fermement : « Hé, ne m'embête pas ! » Continuez à le faire taire car il s'agit en réalité d'un poison mental venu vous déranger. Dites simplement : « Si je veux arrêter tôt ou tard, il n'y a pas de mal à cela ; si je veux rester assis toute la nuit, qui en souffrira ? Pourquoi viens-tu me déranger ? » Tranchez le désir et restez assis autant que vous le voudrez. Laissez votre esprit en paix et vous serez calme, libéré du pouvoir de la saisie.

Certains pratiquants s'assoient devant un bâtonnet d'encens allumé et s'engagent à rester en méditation jusqu'à ce qu'il ait fini de brûler. Ensuite, ils jettent un coup d'œil de temps en temps pour voir jusqu'où il a brûlé, constamment préoccupés par le temps : « C'est fini ou pas ? » se demandent-ils. Ou bien ils se promettent d'aller jusqu'au bout ou de mourir, puis se sentent terriblement coupables lorsqu'ils s'arrêtent à peine une heure plus tard. Ces personnes sont esclaves du désir.

Ne faites pas attention à l'heure. Maintenez simplement votre pratique à un rythme régulier et laissez-la avancer progressivement. Inutile de prendre des vœux qui vous engagent. Continuez à faire l'effort de vous entraîner, pratiquez tranquillement et laissez l'esprit se calmer de lui-même. Vous finirez par constater que vous pouvez rester assis longtemps tout à votre aise et vous vous entraînerez correctement. Quant aux douleurs dans les jambes, vous verrez qu'elles disparaîtront d'elles-mêmes. Restez focalisé sur votre contemplation.

Si vous pratiquez ainsi, un changement va se produire en vous. Quand vous irez vous coucher, vous serez capable de poser votre esprit dans le calme et de dormir. Peut-être qu'avant vous ronfliez, vous parliez dans votre sommeil, vous grinciez des dents ou vous ne cessiez de vous tourner et vous retourner. Une fois votre esprit entraîné, tout cela disparaîtra. Vous dormirez profondément mais cela ne vous empêchera pas d'être tout frais au réveil. Le corps se reposera mais l'esprit sera éveillé jour et nuit. C'est *bouddho*, « ce qui sait », qui est éveillé, heureux et lumineux. Celui-là ne dort pas, ne se sent pas somnolent.

Si vous affermissez votre cœur et votre esprit de cette manière dans votre pratique, vous pourrez vous passer de sommeil pendant deux ou trois jours. Quand vous aurez sommeil, vous entrerez en *samadhi* pendant cinq ou dix minutes et vous en sortirez reposé comme si vous aviez dormi toute la nuit. À ce stade, vous n'aurez pas besoin de vous préoccuper de votre corps, même si, avec compassion et compréhension, vous continuerez à tenir compte de ses besoins.

## Quelques astuces

Pendant la pratique de la vision pénétrante, il arrive qu'apparaissent toutes sortes d'images ou de visions. On voit une forme attrayante, on entend un son émouvant – tout cela doit également être observé. Ces « visions *vipassana* » peuvent avoir encore plus d'énergie que celles résultant d'une simple concentration. Tout ce qui apparaît doit être observé.

Quelqu'un m'a demandé récemment : « Quand on médite et que toutes sortes de choses se présentent à l'esprit, doit-on les étudier ou seulement être conscient qu'elles vont et viennent ? »

Si vous voyez passer quelqu'un que vous ne connaissez pas, vous vous demandez peut-être : « Qui est-ce ? Où va-t-il ? Qu'est-ce qu'il va faire ? » Mais si vous connaissez la personne, il suffit de remarquer qu'elle passe. Dans la pratique, le désir peut être un ami ou un ennemi. Au début, il nous pousse à venir pratiquer ; nous voulons changer les choses, comprendre, mettre fin à la souffrance. Mais désirer toujours quelque chose qui ne s'est pas encore manifesté, vouloir que les choses soient autres que ce qu'elles sont, va créer davantage de souffrance.

Quelqu'un a demandé : « Devrions-nous simplement manger quand nous avons faim et dormir quand nous sommes fatigués, comme le suggèrent les maîtres zen, ou devrions-nous parfois essayer d'aller à contre-courant de ces désirs ? Et si oui, jusqu'à quel point ? »

Bien sûr qu'il faut essayer mais nul ne peut dire jusqu'à quel point. Chacun doit apprendre à écouter la réponse à l'intérieur. Au début de la pratique, nous sommes comme des enfants qui apprennent à écrire l'alphabet. Les lettres sortent penchées et peu soignées maintes et maintes fois – la seule chose à faire est de continuer. Et si nous ne menons pas notre vie de cette façon, qu'y a-t-il de mieux à faire ?

Une bonne pratique consiste à vous demander très sincèrement : « Pourquoi suis-je né ? » Posez-vous cette question trois fois par jour, matin, midi et soir. Posez-vous-la tous les jours.

Le Bouddha a dit à son disciple Ananda de voir l'impermanence et de voir la mort à chaque respiration. Nous devons connaître la mort ; nous devons mourir pour vraiment vivre. Qu'est-ce que cela signifie ? « Mourir », c'est mettre fin à tous les doutes, à toutes les questions, et être simplement présent à la réalité de l'instant. On ne meurt jamais « demain », on meurt forcément dans le « maintenant ». En êtes-vous capable ? Ah, quelle tranquillité, quelle paix quand il n'y a plus de questions !

Le véritable effort relève de l'esprit, pas du corps. Les différentes méthodes de concentration sont comme des moyens de gagner sa vie : le plus important est de vous nourrir et non la manière dont vous parvenez à vous procurer de la nourriture. En fait, lorsque l'esprit est libéré des désirs, la concentration se produit naturellement, peu importe l'activité dans laquelle vous êtes engagé.

Les drogues peuvent donner lieu à des expériences significatives, mais celui qui prend la drogue n'a pas créé les causes ayant produit ces effets. Il a seulement modifié la nature pendant un moment. C'est comme injecter des hormones à un singe pour le faire bondir dans un cocotier et ramasser les fruits qu'il fera tomber. De telles expériences sont peut-

être réelles mais elles ne sont pas bonnes ; on pourrait dire aussi qu'elles sont bonnes mais pas réelles. Par contre, le Dhamma est toujours à la fois bon et réel.

Parfois, nous voulons forcer l'esprit à rester silencieux et cet effort l'agite encore plus. Ensuite, nous arrêtons d'insister et une certaine concentration apparaît. Mais dans cet état de calme et de tranquillité, nous commençons à nous demander : « Qu'y a-t-il ? Que va-t-il se passer maintenant ? » Et nous voilà agités de nouveau.

La veille du Premier Concile, l'un des disciples du Bouddha alla dire à Ananda : « Demain, le Sangha va tenir un concile et nous avons besoin de ta présence mais toutes les personnes de l'assistance doivent être pleinement éveillées. » Comme à ce moment-là Ananda n'était pas encore pleinement éveillé, il prit la résolution de pratiquer intensément toute la nuit pour atteindre l'Éveil ultime. Mais il ne réussit qu'à s'épuiser et, malgré tous ses efforts, il n'avancait absolument pas. Alors, il décida de lâcher prise et de se reposer un peu. Dès que sa tête toucha l'oreiller, il fut parfaitement éveillé...

Au bout du compte, nous devons apprendre à abandonner absolument tous les désirs, y compris le désir d'Éveil. Alors seulement pourrons-nous être libres.

## **Tout observer**

Au fur et à mesure que vous avancez dans la pratique, vous devez être prêt à examiner soigneusement chaque expérience, chaque porte des sens. Utilisez, par exemple, un objet sensoriel tel qu'un son. Écoutez-le attentivement et vous constaterez que le fait d'entendre est une chose, tandis que le son en est une autre. Et vous êtes conscient de ce son, un point c'est tout. Il n'y a rien d'autre, pas de « personne » qui entend. Apprenez à être très attentif. Appuyez-vous sur la nature de cette façon, observez attentivement et vous trouverez la vérité. Vous verrez comment les choses se séparent. Lorsque l'esprit ne se saisit pas des choses, qu'il ne leur porte pas un intérêt exagéré, qu'il ne se laisse pas piéger, tout s'éclaircit.

Lorsque l'oreille perçoit un son, observez comment l'esprit réagit. Se fait-il happer et fabrique-t-il une histoire à partir de ce son ? Est-il perturbé ? Vous pouvez le savoir. Restez présent et parfaitement conscient. Il vous arrivera peut-être de vouloir échapper au son, mais ce n'est pas la solution. Vous devez vous échapper en étant conscient.

Parfois, nous aimons le Dhamma, parfois non, mais le problème n'est jamais celui du Dhamma. Nous ne pouvons pas espérer trouver la paix dès le début de la pratique. Nous devons laisser le mental penser, le laisser agir comme il veut et simplement l'observer fonctionner, sans réagir. Ensuite, lorsque les objets extérieurs entrent en contact avec les sens, nous devons pratiquer l'équanimité. Considérer toutes les impressions sensorielles avec la même tranquillité. Les voir apparaître et disparaître et maintenir l'esprit dans l'instant présent.

Ne pensez pas à ce qui est passé, ne vous dites pas : « Je vais m'en occuper demain. » Si nous voyons les réelles caractéristiques des choses dans l'instant présent, à chaque moment, nous constaterons que tout est Dhamma et que le Dhamma se révèle à nous à tout instant.

Entraînez l'esprit jusqu'à ce qu'il soit ferme, jusqu'à ce qu'il dépose tout son vécu. Alors les choses se produiront et vous les percevrez sans vous y attacher. Vous n'êtes pas obligé de séparer absolument l'esprit des objets sensoriels car, quand vous pratiquez, ils se séparent d'eux-mêmes, révélant ainsi les simples éléments du corps et de l'esprit.

En prenant de plus en plus conscience de la réelle nature des images, des sons, des odeurs et des saveurs, vous verrez ce qu'ils ont en commun : ils sont tous impermanents, insatisfaisants et vides de « moi ». Chaque fois que vous entendez un son, il pénètre dans votre esprit avec ces trois caractéristiques. Ainsi, l'avoir entendu revient au même que ne pas l'avoir entendu. L'attention est constamment avec vous et protège votre cœur et votre

esprit. Si l'esprit peut atteindre cet état, où que vous alliez la compréhension grandira en vous. C'est ce que l'on appelle « l'investigation des phénomènes », l'un des sept facteurs d'Éveil. Cette investigation tourne et retourne les objets mentaux, elle converse avec elle-même, résout les choses et se détache des ressentis, des perceptions, des pensées et de la conscience. Rien ne peut s'en approcher. Elle a son propre travail à faire.

Cette présence attentive est un aspect automatique de l'esprit qui existe déjà et que vous découvrez lorsque vous vous entraînez, dès les premiers stades de la pratique. Quoi que vous voyiez, quoi que vous fassiez, observez tout. Ne mettez pas la méditation de côté pour vous reposer. Certaines personnes pensent qu'elles peuvent cesser d'être attentives dès qu'elles sortent d'une période de pratique formelle. Ayant arrêté la pratique formelle, elles oublient d'être attentives à ce qui se présente. N'agissez pas ainsi. Quoi que vous voyiez, observez-le attentivement. Si vous voyez des personnes bonnes ou mauvaises, des personnes riches ou pauvres, observez. Lorsque vous voyez des personnes âgées, des enfants en bas âge, des adolescents ou des adultes, observez tout cela et méditez dessus. Tel est le cœur de notre pratique.

En contemplant ainsi pour comprendre le Dhamma, vous devez voir les caractéristiques des choses, les causes et les effets, la façon dont vous parviennent les objets des sens : grands et petits, blancs et noirs, bons et mauvais. Si des pensées vous viennent, considérez-les simplement comme des pensées. Tout cela est impermanent, insatisfaisant et impersonnel, alors ne vous en saisissez pas. L'attention vous permet de tout jeter et enterrer ici-même. Et en voyant l'impermanence et la non-substantialité de toute chose, vous pouvez mettre fin à la souffrance. Alors, continuez à observer et à examiner cette vie.

Remarquez ce qui se passe quand quelque chose de bien vous arrive. Êtes-vous content ? Vous devriez contempler cette satisfaction. Peut-être allez-vous utiliser un certain objet pendant quelque temps et puis vous vous en lasserez, vous l'offrirez à quelqu'un ou vous essaieriez de le revendre. Et si personne n'en veut, vous envisagerez même de le jeter. Pourquoi agissons-nous ainsi ? Notre vie est incertaine, constamment sujette au changement. Il est important que vous voyiez ce qui la caractérise vraiment. Une fois que vous aurez compris une seule de ces situations, vous les comprendrez toutes. Elles sont toutes de même nature.

Peut-être y a-t-il des images ou des sons particuliers que vous n'aimez pas. Notez-les et il se peut que plus tard vous les aimiez ; vous pourriez prendre plaisir à ce qui vous déplaisait autrefois. De telles choses arrivent. Lorsque vous réaliserez clairement que toutes ces choses sont impermanentes, insatisfaisantes et impersonnelles, vous les abandonnerez toutes et vous ne vous y attacherez plus jamais. Quand vous constaterez que toutes les choses qui vous arrivent sont identiques, vous ne verrez plus que le Dhamma.

Une fois que vous serez entré dans ce courant et que vous aurez goûté à la libération, vous ne ferez pas demi-tour, vous serez arrivé au-delà des mauvaises actions et de la mauvaise compréhension. Le cœur et l'esprit auront changé de cap, ils seront entrés dans le courant et ils ne pourront plus retomber dans la souffrance. Comment pourraient-ils tomber ? Ils ont abandonné toute négativité parce qu'ils en voient le danger et ils sont incapables de faire du mal en paroles ou en action. Ils ont pénétré complètement dans la Voie, ils connaissent leurs devoirs, savent ce qu'ils ont à faire ; ils connaissent le chemin et leur propre nature. Ils abandonnent ce qui doit être abandonné et continuent à le faire sans hésiter.

Tout ce que j'ai dit jusqu'à présent ne sont que des mots. Quand les gens viennent me voir, je dois bien leur dire quelque chose. Mais il vaut mieux ne pas trop parler de ces questions. Mieux vaut commencer la pratique sans délai. Je suis comme un bon ami qui vous invite à aller quelque part. N'hésitez pas, mettez-vous en route. Vous ne le regretterez pas.

## **Les feuilles tomberont toujours**

Tous les jours ou tous les deux jours, les terrains découverts et les allées du monastère doivent être débarrassés des feuilles qui tombent en toute saison en Asie. Pour les grands espaces ouverts, les moines font équipe et, avec un balai en bambou à long manche, ils soulèvent une véritable tempête de poussière en balayant toutes les feuilles sur leur chemin. Le balayage est tellement satisfaisant.

Pendant tout ce temps, la forêt continue de donner ses enseignements. Les feuilles tombent, les moines balayent, et pourtant, même si le balayage se poursuit et que la fin d'un long chemin est nettoyée, si les moines regardent derrière eux, ils verront que de nouvelles feuilles commencent déjà à recouvrir leur travail à l'autre bout du chemin.

« Notre vie ressemble au souffle, à la croissance et à la chute des feuilles, explique Ajahn Chah. Quand nous comprenons vraiment le sens de la chute des feuilles, nous pouvons balayer les allées tous les jours et connaître un grand bonheur dans notre vie sur cette terre en perpétuel changement. »

## PARTIE 5. LES LEÇONS DE LA FORÊT

Comme dans la plupart des monastères de la forêt, la vie quotidienne à Wat Pah Pong commence à trois heures du matin. Les moines se réunissent pour psalmodier certains enseignements du Bouddha et méditer jusqu'à l'aube. Ensuite, ils partent pieds nus et parcourent de trois à douze kilomètres pour quêter leur nourriture dans divers villages voisins. À leur retour, les aliments recueillis sont partagés à parts égales dans le bol de chacun et ils prennent leur seul repas de la journée après une bénédiction chantée. De 9h30 à 15h, après avoir débarrassé et lavé les bols, les moines rentrent dans leur cabane pour une période de méditation solitaire, d'étude ou de travail, ou bien ils participent à divers projets du monastère tels que la réparation des bâtiments ou des clôtures, la confection de vêtements ou la construction de nouveaux koutis<sup>14</sup>. À 15h, ils sont tous appelés à aider à puiser et à transporter de l'eau de puits dans les barils de stockage d'eau et à balayer le terrain central. À 18h, après s'être lavés, les moines se rassemblent pour méditer, psalmodier et, certains soirs, écouter les enseignements du maître sur le Dhamma. De retour dans leur cabane, ils mettent à profit la fin de la soirée pour méditer assis ou en marchant et pour écouter les bruits de la forêt qui se prépare à la nuit.

À Wat Pah Pong, l'esprit de la pratique consiste à commencer par établir une compréhension juste, puis à l'appliquer avec attention à toutes les tâches et à toutes les situations. Cette façon de pratiquer peut tout aussi bien être appliquée au beau milieu de la vie active, de sorte que les leçons de la forêt sont importantes pour nous aussi, en tant que laïcs occidentaux. Au monastère, quêter la nourriture et nettoyer le sol font partie de la méditation, et l'attention est tout autant entraînée en suivant sa respiration qu'en se rasant la tête. Certains jours, Ajahn Chah participe activement à la vie quotidienne du monastère en nettoyant et en balayant les feuilles avec les autres moines. D'autres fois, il enseigne plus formellement et reçoit un flot constant de visiteurs à la recherche de sa sagesse et de ses conseils.

Mais dans toutes ces situations, il enseigne aux moines. Parfois par sa présence et sa participation simple et directe à la routine de la vie monastique, et souvent à travers ses paroles : commentaires humoristiques, points concrets du Dhamma ou réponses à des questions qui ont été soulevées dans le courant de la journée.

Tous les quinze jours, les soirs de pleine lune et de nouvelle lune, Ajahn Chah donne aux moines et aux laïcs assemblés autour de lui, un long enseignement sur certains aspects de la pratique et de la vie spirituelle. Son discours est parfois une réponse à la question d'un visiteur spécial ou bien c'est un enseignement spontané. Dans tous les cas, il commence par rester assis en silence pendant un moment, ferme les yeux et un flux naturel de Dhamma se déverse.

À bien des égards, il inspire ceux qui partagent avec lui le quotidien dans la forêt. Il montre que c'est seulement en empruntant nous-mêmes cette voie que nous pouvons passer de la théorie à la réalisation, des idées sur le Dhamma à une vie de sagesse et de compassion.

---

14. Cabanes très simples disséminées dans la forêt où vivent les moines.

## **La vie d'un moine**

Ici, dans la forêt, où un moine peut apprendre à contempler la nature des choses, il peut vivre heureux et en paix. En regardant autour de lui, il comprend que toutes les formes de vie dégénèrent et finissent par mourir. Rien de ce qui existe n'est permanent, et quand il comprend cela, il commence à trouver la sérénité.

Les moines apprennent à se contenter de peu, à ne manger que ce dont ils ont besoin, à ne dormir que si nécessaire, à se satisfaire de ce qu'ils ont. C'est le fondement de la méditation bouddhiste. Les moines bouddhistes ne pratiquent pas la méditation pour des raisons égoïstes, mais pour se connaître et se comprendre, et ainsi pouvoir enseigner aux autres comment vivre paisiblement et avec sagesse.

La méditation ne consiste pas simplement à être en paix avec le monde. Au contraire, se confronter à soi-même, c'est parfois comme se trouver au cœur d'une tempête. Quand on se lance dans une pratique intensive, il arrive souvent que l'on désespère ; on peut même vouloir se suicider. Certains pensent que la vie d'un moine est nonchalante et facile. Qu'ils essayent et ils verront combien de temps ils peuvent la supporter ! La tâche du moine est difficile. Il travaille afin que son cœur soit libre de ressentir un amour inconditionnel envers toutes les créatures. Voyant que toute vie apparaît et disparaît, naît et expire exactement comme notre souffle, il sait que rien ne lui appartient et met ainsi fin à la souffrance.

Si nous pratiquons simplement avec sincérité, les fruits de notre pratique resplendiront. Toute personne ayant des yeux peut le voir. Inutile de faire de la publicité.

## **Modération**

Dans le monde, le comportement des gens est extraverti, exubérant ; le chemin de vie du moine est modéré et réservé. Travaillez constamment à contrer vos tendances, vos vieilles habitudes ; mangez peu, parlez peu et dormez peu. Si vous êtes paresseux, réveillez de l'énergie. Si vous avez le sentiment que vous n'allez pas pouvoir supporter les choses plus longtemps, faites preuve de patience. Si vous aimez tout ce qui relève du corps et que vous y êtes attaché, apprenez à le voir comme répugnant. Vous complaire dans vos désirs au lieu de les contrer ne peut même pas être considéré comme un ralentissement sur la voie, comme si le voyage allait durer un mois au lieu d'un jour. Non ! Si vous vous comportez ainsi, vous n'arriverez tout simplement jamais à rien. Travaillez donc sur vos attachements.

La vertu – ou l'observation des préceptes – ainsi que la méditation de la concentration sont des aides à la pratique. Elles calment et contiennent l'esprit. Mais la modération extérieure n'est qu'une convention, un outil permettant d'arriver à une sérénité intérieure. Même si vous baissez les yeux, votre esprit peut encore être distrait par tout ce qui entre dans votre champ de vision.

Vous pensez peut-être que cette vie est trop difficile, que vous ne pouvez pas y arriver. Mais plus vous comprendrez clairement la réelle nature des choses, plus vous serez motivés. Supposons qu'en rentrant chez vous, vous marchiez sur une grosse épine qui pénètre profondément dans votre pied. La douleur vous donne le sentiment que vous ne pouvez pas continuer à avancer. Mais voilà qu'un tigre féroce arrive. Que faire ? Craignant qu'il ne vous dévore, vous oubliez votre pied, vous vous levez et vous courez jusqu'à la maison, bien sûr !

Demandez-vous constamment : « Pourquoi me suis-je fait ordonner ? » Utilisez cette réflexion comme un aiguillon. Ce n'était pas pour trouver confort et plaisir – on trouve cela beaucoup plus facilement dans la vie laïque. Quand vous allez quêter votre nourriture, demandez-vous à tout moment : « Pourquoi est-ce que je fais ce que je fais ? » Cela ne doit pas devenir une habitude. Quand vous écoutez le Dhamma, entendez-vous



l'enseignement ou simplement le son des paroles ? Peut-être que les mots entrent dans vos oreilles, mais que vous êtes en train de penser : « Les patates douces du petit déjeuner étaient vraiment délicieuses. » Maintenez une attention aiguisée. Dans vos activités au monastère, l'important est l'intention : sachez ce que vous faites et sachez ce que vous ressentez. Apprenez à reconnaître l'esprit qui s'accroche à des notions de pureté et de mauvais karma, qui se charge de doutes et de la peur excessive de mal agir. Cela aussi est attachement. Cette attitude mentale vous fait craindre de balayer par peur de tuer des fourmis, peur de marcher parce que vous pouvez blesser l'herbe. De nouveaux doutes surgissent constamment à propos de votre pureté – si vous continuez à suivre ces inquiétudes, vous n'obtiendrez qu'un soulagement passager. Il faut que vous compreniez le processus du doute pour pouvoir y mettre fin.

Dans nos récitations, nous disons que nous sommes les serviteurs du Bouddha. Être serviteur signifie se donner entièrement à son maître et compter sur lui pour tous ses besoins : nourriture, vêtements, logement, conseils. Nous qui portons la robe ocre, héritage du Bouddha, devons comprendre que tous les dons que nous recevons des laïcs nous arrivent en raison de la vertu du Bouddha, pas de notre mérite personnel.

Connaître la modération dans les besoins. Nos vêtements ne doivent pas nécessairement être faits d'un tissu raffiné, ils servent simplement à protéger le corps. La nourriture que nous recevons ne sert qu'à nous donner des forces. La voie du Bouddha va toujours à l'encontre des pollutions mentales et des désirs nés de l'habitude. Un jour, tandis que Sariputta allait quêter sa nourriture, il a vu en lui que l'avidité disait : « Donnez-moi beaucoup », alors il a dit : « Donnez-moi peu. » Si les pollutions mentales disent : « Dépêchez-vous de me le donner », la voie du Bouddha dit : « Donnez-le-moi quand vous voudrez ». Si l'attachement veut des aliments chauds et moelleux, la voie demande qu'ils soient froids et durs.

Toutes nos actions – porter nos vêtements, quêter la nourriture – doivent être faites en pleine conscience et conformément aux préceptes. Le Dhamma et la discipline que le Bouddha nous a donnés sont comme un verger bien entretenu. Nous n'avons pas à nous soucier de planter des arbres et d'en prendre soin ; nous n'avons pas à craindre que les fruits soient toxiques ou impropres à la consommation. Pour nous, tout est bon.

Et quand la sérénité intérieure sera atteinte, vous ne devrez pas jeter aux orties les signes extérieurs de la vie monastique pour autant. Il est important que vous demeuriez un exemple pour ceux qui viennent après vous ; c'est ainsi que se sont toujours comportés les moines éveillés.

## **Les règles<sup>15</sup> sont des outils**

Il est bon de craindre de mal agir, parfois même au point de ne pas pouvoir dormir. Au début, accrochez-vous aux règles, faites-en un fardeau. Plus tard, vous pourrez les porter légèrement. Mais vous devez d'abord faire l'expérience de la lourdeur – tout comme il faut faire l'expérience de la souffrance avant de pouvoir la dépasser. Au début, celui qui est consciencieux va se sentir comme un poisson d'eau douce dans l'eau salée : en essayant de respecter les règles, ses yeux vont brûler et piquer. Tandis que celui qui est indifférent et négligent ne sera pas perturbé mais n'apprendra jamais à voir clair.

Travailler avec les 227 préceptes est essentiel à notre pratique de moines. Nous devons bien suivre les règles. Cela dit, ces règles sont infinies. N'oubliez pas que ce sont des conventions ou des outils. Il n'est pas nécessaire d'étudier toutes les expressions du Dhamma ni de connaître toutes les règles. Pour ouvrir un chemin dans les bois, inutile de couper tous les arbres. Couper une seule rangée permet de traverser la forêt.

---

15. Il s'agit ici des 227 préceptes que doivent observer les moines.

Le but de toute pratique est de vous mener à la liberté, de devenir quelqu'un qui connaît la lumière à tout moment. Le seul moyen d'arriver au bout de la pratique de la vertu est de purifier l'esprit.

## **Aller à gauche, aller à droite**

À Wat Pah Pong, un moine occidental s'est trouvé frustré par les difficultés de la pratique et par les règles de conduite minutieuses et apparemment arbitraires que les moines doivent suivre. Il a commencé à critiquer certains moines pour leur négligence et à douter de la sagesse de l'enseignement d'Ajahn Chah. À un certain moment, il est même allé voir Ajahn Chah pour lui reprocher d'être inconsistant en tant que maître et de se contredire souvent d'une manière très peu « éveillée ». Ajahn Chah s'est contenté de rire puis il a montré au moine à quel point il souffrait en jugeant son entourage. Il a ensuite expliqué que sa façon d'enseigner était très simple :

« C'est comme si je voyais des gens emprunter un chemin que je connais bien en sachant que, pour eux, la route à parcourir est peut-être floue. Je lève les yeux et je vois quelqu'un sur le point de tomber dans un fossé sur le côté droit de la route, alors je lui crie : 'Va à gauche, va à gauche !' De même, si je vois une autre personne sur le point de tomber dans un fossé à gauche, je lui crie : 'Va à droite, va à droite !' Voilà toute l'étendue de mon enseignement. Quel que soit l'extrême dont vous êtes prisonnier, quel que soit votre attachement, je vous dis : 'Lâchez cela aussi'. Lâchez à gauche, lâchez à droite. Revenez au centre et vous arriverez au véritable Dhamma. »

## **Remèdes contre l'agitation**

Voici plusieurs façons de travailler sur l'agitation et l'incapacité à se concentrer : 1) mangez très peu ; 2) ne parlez à personne ; 3) après le repas, retournez à votre cabane, fermez les portes et les fenêtres, enveloppez-vous dans plusieurs vêtements et asseyez-vous en méditation, que vous en ayez l'envie ou pas. Vous pourrez ainsi faire face à l'agitation directement. Lorsque des réactions émotionnelles feront surface, remettez-les en question et prenez conscience qu'il ne s'agit que de réactions émotionnelles.

Lorsque vous approfondirez votre pratique, il y aura des moments de grande tension intérieure suivis d'instant de libération tels que vous aurez envie de pleurer. Si vous n'avez pas vécu cela plusieurs fois, c'est que vous n'avez pas encore vraiment pratiqué.

## **Le « sens profond » des psalmodies**

Chaque matin, les moines entrent dans la salle où ils vont manger après leur quête de nourriture. Une fois les aliments distribués, assis sur deux longues rangées, ils lèvent les mains jointes en un geste de respect tout en psalmodiant des textes spécifiques à l'heure du repas, des bénédictions en pāli datant de l'époque du Bouddha. Les fidèles laïcs qui sont venus offrir de la nourriture et participer au repas restent assis en silence pendant que les moines chantent. À la fin des récitations, les moines commencent leur repas dans le calme et le silence.

Un visiteur occidental, nouveau au monastère et à ses traditions, a demandé à Ajahn Chah pourquoi les moines psalmodiaient : « Ce rituel a-t-il une signification profonde ? » Ajahn Chah a souri : « Oui, bien sûr. Il est important que des moines affamés chantent comme ceci avant le seul repas de la journée. La récitation en pāli signifie 'Merci. Merci beaucoup'. »

## **Le Dhamma des humbles tâches**

Pratiquer dans ce monastère n'est pas tellement difficile, bien que cela ne plaise pas à certaines personnes. Aux débuts de Wat Pah Pong, il n'y avait pas d'électricité, pas de grande salle de réunion ni de salle à manger. Maintenant que nous les avons, nous devons en prendre soin ; les commodités donnent toujours lieu à des complications.

Nous avons chacun différentes responsabilités dans le monastère. Prendre soin des cabanes et des sanitaires est important. Les choses simples sont importantes, comme nettoyer la salle et laver le bol des moines âgés, garder les koutis et les toilettes propres. Ce qui se salit, à commencer par le corps, doit être reconnu comme tel, mais il faut tout de même le garder propre.

Il ne s'agit pas de basses besognes ; vous devez comprendre, au contraire, que c'est le travail le plus raffiné qui soit. Toute activité accomplie pleinement, consciemment, pour elle-même, est une expression de notre Dhamma.

## **Harmonie avec les autres**

L'un des buts de la moralité ou vertu est de vivre en harmonie avec nos amis spirituels. Voilà quel devrait être notre objectif, au lieu d'essayer de satisfaire nos désirs égoïstes. Connaître sa position et respecter ses aînés est une partie importante de nos préceptes.

Pour être en harmonie avec le groupe, nous devons renoncer à la fierté, à l'importance de sa propre personne et à l'attachement aux plaisirs éphémères. Si vous n'abandonnez pas vos goûts et vos répugnances, vous ne faites pas vraiment d'effort. Ne pas les lâcher signifie que vous recherchez la paix là où il n'y en a pas. Découvrez cette vérité par vous-même. Nul besoin de compter sur un maître extérieur – le corps et l'esprit nous donnent constamment un enseignement. Écoutez ce qu'ils ont à dire et tous vos doutes s'envoleront.

Les gens sont piégés dans un rôle de meneur, de chef, ou bien dans un rôle d'étudiant, de suiveur. Qui peut apprendre de toute chose sans être « étudiant » ? Qui peut tout enseigner sans être « maître » ?

Vous pouvez faire en sorte que les prosternations soient un moyen de veiller sur tout le monde qui vous entoure. Inclinez-vous avec révérence et attention. De retour à votre kouti, commencez par tout déposer et prosternez-vous. Quand vous devez aller aux toilettes, prosternez-vous d'abord et, en revenant, prosternez-vous encore. Si vous devez sortir pour balayer, prosternez-vous d'abord et recommencez à votre retour en disant intérieurement : « Puissè-je être pardonné pour tous les méfaits que j'ai causés par le corps, la parole et la pensée. »." Restez toujours attentif. Nous, les moines, avons beaucoup de chance. Nous avons un lieu de vie, de bons compagnons, un soutien de la part des laïcs et les enseignements du Bouddha. Il ne reste plus qu'à pratiquer.

## **Les moines ne bavardent pas**

Pour ce qui est de parler peu, ne dites que le nécessaire. Si quelqu'un vous demande : « Où allez-vous ? », répondez simplement : « Chercher du bois de jacquier ». Et s'ils demandent encore : « Qu'allez-vous faire avec le bois ? », répondez simplement : « Je vais teindre mon vêtement. » Ce sera mieux que : « Oh, je viens juste d'arriver d'Umpur Muang et j'ai entendu dire qu'il y avait du bon bois de jacquier par ici, alors je vais en couper un peu et teindre ces robes que j'ai fini de coudre la semaine dernière. Oh la la, quel travail ça a été ! Et vous, qu'avez-vous fait cette semaine ? »

Les personnes ordonnées ne devraient pas s'intéresser au bavardage ni aux mondanités. Je ne dis pas qu'ils ne devraient pas parler du tout, mais ils ne devraient parler que de ce qui est utile et nécessaire. Au monastère d' Ajahn Mun, l'après-midi, une

fois que l'eau avait été puisée, que les allées avaient été balayées et que chacun s'était lavé, on n'entendait plus aucun bruit, sauf les sandales des moines qui méditaient en marchant. Une fois par semaine environ, les moines se réunissaient pour recevoir des instructions et des enseignements puis ils repartaient aussitôt à leur pratique. Les sentiers de méditation étaient bien usés à cette époque, alors qu'aujourd'hui, les seules traces qu'on y trouve sont celles des chiens du village.

Il est de plus en plus difficile de trouver de bons temples de méditation. Pour la plupart des moines, le bouddhisme signifie beaucoup d'étude sans véritable pratique. De toutes parts, il semble plus intéressant de détruire des forêts et de construire de nouveaux temples que de développer l'esprit. Autrefois, c'était très différent : les maîtres de méditation vivaient au contact de la nature et n'essayaient pas de construire quoi que ce soit. Maintenant, l'activité religieuse préférée des laïcs, c'est faire construire des bâtiments dans les monastères. Bon, c'est ainsi. Mais nous devons savoir bien clairement à quoi sert d'avoir un monastère. La pratique du moine doit représenter 80 à 90 pour cent de son travail ; le reste de son temps peut être consacré au public. Et même alors, ceux qui enseignent devraient être mesurés et donc capables d'aider les autres, sans se préoccuper de leurs propres soucis.

Les causeries données par l'enseignant sont l'occasion de vérifier votre état d'esprit et votre pratique. Il est important de travailler avec les points qu'il enseigne. Pouvez-vous les voir en vous-même ? Pratiquez-vous correctement ou faites-vous certaines erreurs ? Avez-vous un regard juste sur les choses ? Vous ne pouvez pas mettre fin au doute en écoutant les autres, personne ne peut le faire pour vous. Vous pouvez apaiser vos incertitudes temporairement mais elles reviendront et vous aurez encore plus de questions. La seule façon de mettre fin au doute est de l'apaiser vous-même une fois pour toutes.

La solitude physique de la forêt doit nous aider à développer une attention pleine et entière, pas seulement l'isolement et la fuite. Comment pourrions-nous échapper à notre esprit et aux trois caractéristiques des phénomènes conditionnés ? L'insatisfaction, l'impermanence et l'impersonnalité sont vraiment partout. Elles sont comme l'odeur du fumier : que le tas soit grand ou petit, l'odeur est la même.

## **À contre-courant du désir des sens**

Si la vie laïque était celle qui convenait le mieux à la pratique, le Bouddha ne nous aurait pas proposé de devenir moines. Notre corps et notre esprit sont comme une bande de voleurs et d'assassins qui nous entraînent constamment vers les flammes de l'avidité, de l'aversion et de l'ignorance. Dans la vie laïque, c'est tellement plus difficile ! Les contacts sensoriels sont constants ; c'est comme si quelqu'un vous appelait aimablement depuis une maison : « Oh, venez, s'il vous plaît, venez par ici ! » et quand vous vous approchez, la porte s'ouvre en grand et on vous tire dessus ! Vous pouvez toujours faire des pratiques ascétiques, comme utiliser des objets usés peu attrayants ou méditer sur un cadavre, regarder tout le monde, y compris vous-même, comme un cadavre ou un squelette – ces pratiques ne sont pas faciles mais, dès qu'apparaît une jolie jeune fille, vous arrêtez de voir des cadavres !

La méditation sur le corps est une façon d'aller à contre-courant de ces tendances. Nous considérons normalement le corps comme bon et beau mais, sur la voie de la sagesse, nous devons en contempler les aspects impermanents et peu attrayants. Quand on est jeune et fort, pas encore atteint d'une maladie grave, il est facile de penser à tort et à travers et de mal agir. La mort semble lointaine, on ne craint rien ni personne. Si on ne médite pas, un avant-goût de la maladie et une prise de conscience du vieillissement sont souvent nécessaires pour changer de perspective. Pourquoi attendre d'en arriver là ? Faites comme si vous étiez mort. Il est vrai que vos désirs ne sont pas encore morts, mais agissez comme s'ils l'étaient.

Parfois, il est nécessaire d'aller à l'extrême, comme vivre proche d'animaux dangereux. Quand on sait qu'il y a des tigres et des éléphants sauvages dans les parages et que l'on craint pour sa vie, on n'a pas le temps de penser au désir sexuel ! Vous pouvez aussi réduire votre consommation de nourriture ou jeûner pour diminuer temporairement cette énergie.

Certains moines vivent dans des cimetières et font de la mort et de la décomposition du corps leur objet constant de méditation. En tant que jeune moine, j'aimais vivre avec des hommes plus âgés ; je leur demandais comment c'était de vieillir ; je les regardais et je me rendais compte que nous devons tous en passer par là. En gardant constamment à l'esprit la mort et la désintégration du corps, on arrive à se détacher et à ne plus rien attendre du monde des sens, ce qui entraîne l'apparition de la joie et de la concentration. On voit les choses telles qu'elles sont et on en est libéré. Plus tard, lorsque la méditation est fermement établie, il n'y a pas de difficultés. Si on est perturbé par le désir sensoriel, c'est seulement parce que la méditation n'a pas encore rendu l'esprit inébranlable.

Quand nous venons vivre dans la forêt en tant que moines, nous ne laissons plus les pollutions mentales agir à leur guise et, de ce fait, nous constatons qu'elles s'acharnent contre nous. La patience et l'endurance sont le seul remède. Parfois, dans notre pratique, il n'y a rien d'autre que l'endurance. Mais bien sûr, tout change encore tout le temps.

Les gens du dehors diront peut-être que nous sommes fous de vivre ainsi dans la forêt, assis comme des statues. Mais comment vivent-ils, eux ? Ils rient, ils pleurent, ils sont tellement pris par leurs propres histoires que, parfois, ils se suicident ou s'entretenant par cupidité ou par haine. Alors, qui sont les fous ?

Gardez toujours à l'esprit la raison pour laquelle vous vous êtes fait ordonner. Quiconque entreprend une pratique comme la nôtre et ne goûte pas à l'Éveil a perdu son temps. Il y a des laïcs qui, tout en ayant une famille, des biens et des responsabilités, l'ont atteint. Celui qui est ordonné devrait certainement être capable d'en faire autant.

## **Les scènes changent, mais l'esprit reste le même**

On pourrait penser que renoncer à toute vie mondaine et porter la robe et le bol d'un moine de la forêt mettrait fin aux tendances à la possessivité pour un temps. Ne possédant plus ni voiture ni chaîne stéréo, ni livres ni garde-robe, le moine est libre. Mais le mouvement de l'esprit conditionné à l'attachement est comme un volant d'inertie qui ne ralentit que de manière imperceptible.

C'est pourquoi, parmi les nouveaux moines occidentaux, certains n'ont pas tardé à s'attacher à leurs vêtements, à leur bol et à leur sac. Avec le plus grand soin, ils teignaient leurs robes de la couleur parfaite, ou bien ils se débrouillaient pour s'approprier les bols dernière génération, légers, en acier inoxydable. S'occuper de deux ou trois possessions, voire même s'y attacher, peut prendre beaucoup de temps lorsqu'on n'a que peu à faire en dehors de la méditation.

Certains moines occidentaux, qui avaient voyagé de par le monde avant leur ordination, qui avaient été extravagants dans leur manière de se vêtir et dans leur style de vie, ont vite trouvé le renoncement et le conformisme du monastère oppressants et difficiles à supporter. Tout le monde a la tête rasée, les vêtements sont portés de la même façon, jusqu'à la manière de se tenir et de marcher qui est prescrite. On doit s'incliner devant les moines plus âgés de telle façon, le bol doit être tenu ainsi, etc. Même avec les meilleures intentions, un Occidental peut trouver frustrant ce degré de renoncement à l'individualisme.

Un moine en particulier avait été non seulement un grand voyageur mais, comme il se décrivait lui-même, un « hippy costumé ». Il avait porté des clochettes et des capes brodées de fleurs, des chapeaux fantaisie et de longues tresses. Le conformisme monastique lui était devenu tellement difficile qu'au bout de quelques semaines, il a été réveillé au milieu de la

nuit par un rêve violent dans lequel il avait pris ses robes de moine, les avait teintées en rouge et vert, et avait peint des fleurs et des motifs tibétains sur son bol noir.

Le lendemain matin, il a raconté son rêve à Ajahn Chah qui a éclaté de rire en l'entendant. Ensuite, le maître a posé des questions sur la liberté qui existait en Amérique et a demandé : « La liberté est-elle liée à la coiffure et aux vêtements ? Peut-être a-t-elle un sens plus profond ? Ton travail ici consiste à découvrir une liberté qui est au-delà de toutes les circonstances et de toutes les époques. » Sur ce, il a renvoyé le moine à sa méditation

Pour tous ceux qui éprouvent ce type d'avidité dans un environnement de renoncement et de simplicité, voilà une leçon parfaitement éclairée. La difficulté que nous avons avec la possessivité et le désir n'a rien à voir avec les circonstances extérieures – elle est enracinée dans le cœur et peut surgir dans n'importe quelle situation et quel que soit le nombre de nos possessions. Tant qu'elle n'est pas bien comprise et que la leçon du renoncement n'est pas profondément apprise, le nouvel environnement n'est qu'un autre lieu dans lequel se manifestent les vieilles habitudes de l'esprit.

Ajahn Chah est bien conscient de l'effet que peut avoir la vie dans la forêt pour réveiller et parfois exacerber, les problèmes ancrés dans le cœur et l'esprit. Son talent de maître consiste à utiliser la discipline ascétique pour permettre aux moines d'affronter et de travailler directement sur leurs problèmes d'avidité ou de jugement, de colère ou d'ignorance. Et ses enseignements ramènent toujours les moines à leur propre esprit, à la source et à la racine de tous les problèmes.

## **Vers quoi peut-on fuir ?**

Les gens viennent se faire ordonner mais, lorsqu'ils se retrouvent face à eux-mêmes, ils ne sont pas en paix. Alors ils envisagent de renoncer, ils pensent à fuir. Mais où donc peuvent-ils aller pour trouver la paix ?

Que vous voyagiez ou que vous restiez au même endroit, sachez distinguer le bon du mauvais. Vous ne trouverez pas la paix sur une montagne ou dans une grotte ; vous pouvez vous rendre sur le site de l'Éveil du Bouddha sans vous rapprocher davantage de la vérité.

Au début, il est naturel de douter. Pourquoi psalmodier des textes ? Pourquoi dormir si peu ? Pourquoi s'asseoir les yeux fermés ? Des questions comme celles-ci nous viennent à l'esprit quand nous commençons à pratiquer. Nous devons voir toutes les causes de la souffrance – voilà le vrai Dhamma, les Quatre Nobles Vérités, pas une méthode spécifique de méditation. Nous devons observer ce qui se passe réellement. Si nous observons les choses, nous verrons qu'elles sont impermanentes et impersonnelles, et un peu de sagesse apparaît. Pourtant, le doute et l'ennui reviennent car nous ne connaissons pas encore vraiment la réalité, nous ne la voyons pas clairement. Ce n'est pas un signe négatif. Tout cela fait partie de ce avec quoi nous devons travailler : nos propres états mentaux, notre cœur et notre esprit.

## **À la recherche du Bouddha**

Ajahn Chah a été exceptionnellement tolérant envers les allées et venues de ses disciples occidentaux. Dans la tradition de la forêt, un nouveau moine doit passer au moins cinq « retraites des pluies<sup>16</sup> » avec son premier enseignant avant de commencer l'errance dans la forêt. Ajahn Chah insiste sur le fait que la discipline est une partie importante de la pratique : suivre les règles des moines avec précision et minutie, et apprendre à s'abandonner au mode de vie de la communauté monastique. Cependant, les moines occidentaux, comme

---

16. C'est ainsi que les monastiques comptent les années. La retraite des pluies dure trois mois, de la pleine lune de juillet à celle d'octobre.

des enfants choyés, ont été autorisés à voyager plus que d'ordinaire pour connaître d'autres enseignants. Généralement, quand quelqu'un part, on n'en fait pas une histoire et il ne reste guère de traces derrière lui. La vie dans le Dhamma est immédiate, pleine et complète. Ajahn Chah a dit que, depuis son angle de vue, « personne n'arrive et personne ne part. »

Après seulement un an et demi de pratique à Wat Pah Pong, un Américain a demandé et obtenu la permission de voyager et d'étudier avec d'autres maîtres thaïlandais et birmans. Il est revenu un an ou deux plus tard, plein de récits de ses voyages, des nombreux mois de pratique extraordinaire et intensive, et des nombreuses expériences remarquables qu'il avait vécues. Après avoir terminé ses prosternations habituelles, il a été accueilli par Ajahn Chah comme s'il n'était jamais parti. À la fin des enseignements du matin et après s'être entretenu avec quelques moines et des visiteurs, Ajahn Chah s'est finalement tourné vers lui et lui a demandé s'il avait trouvé un nouveau ou un meilleur Dhamma en dehors du monastère de la forêt. Non, il avait appris beaucoup de nouvelles choses dans sa pratique, mais en réalité, on les retrouvait aussi à Wat Pah Pong. Le Dhamma est toujours présent, visible par tous, pour pratiquer.

Ajahn Chah s'est mis à rire : « Ah oui ! J'aurais pu te le dire avant que tu partes, mais tu n'aurais pas compris. »

Ensuite, le moine s'est rendu au kouti d'Ajahn Sumedho, le premier disciple occidental d'Ajahn Chah, et lui a raconté toutes ses histoires, ses aventures, ses nouvelles compréhensions et ses grandes intuitions dans la pratique. Sumedho a écouté en silence tout en préparant le thé de l'après-midi avec des racines de plantes de la forêt. Lorsque le moine a cessé de parler, Sumedho a souri et a déclaré : « Ah, c'est merveilleux ! De nouvelles choses à lâcher. » Et c'est tout.

Pourtant, les Occidentaux ont continué à aller et venir, pour toujours finir par apprendre ces mêmes leçons par eux-mêmes. Parfois Ajahn Chah bénissait leur voyage mais, le plus souvent, il les taquinait. Un moine anglais, le professeur modèle sans cesse à la recherche de la vie parfaite, était venu et reparti, s'était fait ordonner puis avait quitté la vie monastique plusieurs fois. Ajahn Chah a fini par le réprimander : « Tu as des crottes de chien dans ton sac de moine et tu crois que partout où tu vas ça sent mauvais. »

Un autre moine anglais, qui était venu au monastère puis était reparti en Europe, avait trouvé un travail, s'était fiancé puis était redevenu moine à plusieurs reprises, était un jour assis dans le kouti d'Ajahn Chah avec d'autres moines, lorsque celui-ci a déclaré à l'assemblée en parlant de lui : « Ce que ce moine cherche, c'est une tortue avec une moustache. Jusqu'où pensez-vous qu'il doive voyager pour la trouver ? »

Par frustration, un autre moine occidental est allé voir Ajahn Chah pour lui demander la permission de partir. La pratique et le lâcher-prise exigés par la vie monastique étaient difficiles, et ce moine avait commencé à critiquer tout ce qui l'entourait. « Les autres moines parlent trop. Pourquoi devons-nous réciter ces psalmodies ? Je veux avoir plus de temps de solitude pour méditer. Les moines les plus anciens n'enseignent pas très bien aux nouveaux venus, et vous-même – dit-il à Ajahn Chah avec désespoir – « vous-même ne semblez pas tellement éveillé. Vous changez constamment d'attitude. Parfois vous êtes strict, parfois rien ne semble vous importer. Comment puis-je savoir que vous êtes éveillé ? »

En entendant cela, Ajahn Chah est parti d'un grand éclat de rire, ce qui amusa et irrita à la fois le jeune moine. « C'est une bonne chose que je ne te paraisse pas éveillé », a-t-il dit, « parce que si je correspondais à ton idéal de l'être éveillé, si je me comportais ainsi, tu continuerais toujours à chercher le Bouddha à l'extérieur de toi. Mais il n'est pas là dehors, il est dans ton propre cœur. »

Le moine s'est incliné et il est retourné dans son kouti à la recherche du vrai Bouddha.

## **Compter sur soi**

S'asseoir en tailleur sur le dallage de pierre d'un temple est naturel pour des villageois qui ont grandi dans une culture où les meubles n'existent quasiment pas. Mais pour un novice occidental nouvellement arrivé, raide et maladroit, c'était une façon bien dure de commencer la journée au petit matin. C'est donc avec soulagement qu'un novice a découvert qu'en arrivant tôt pour la méditation, il pouvait s'asseoir près d'un des piliers de pierre situés à l'avant du hall et, une fois que tous les moines avaient fermé les yeux pour méditer, s'appuyer doucement sur le pilier et méditer dans un confort plus occidental.

Une semaine plus tard, Ajahn Chah, après avoir sonné la cloche pour mettre fin à l'assise du soir, a commencé son enseignement en regardant directement le nouveau moine : « Ce soir, nous allons voir que pratiquer le Dhamma signifie se soutenir soi-même, compter sur soi, ne pas avoir à s'appuyer sur des choses extérieures à soi. »

Les autres moines dans la salle ont étouffé leurs rires. Le nouveau, un peu gêné, s'est assis exceptionnellement droit pendant tout le reste du discours du maître. À partir de ce moment, sa résolution s'est affermie et il a appris à s'asseoir droit sur n'importe quel sol, en toutes circonstances.

## **Garder l'enseignement simple**

Les villageois des environs ont offert à Ajahn Chah un grand domaine de forêt vierge pour créer un monastère. Une riche femme laïque qui soutenait le monastère en a entendu parler et a proposé de construire une magnifique salle et un temple au sommet d'une petite montagne dans la forêt. D'autres laïcs se sont rassemblés et un plan a été dessiné pour que soit construite la plus grande salle de méditation de toute la province. Des huttes pour les moines ont été construites dans des grottes autour de la montagne et après de longs efforts, une route a pu être tracée à travers les bois. On a commencé par la construction de la salle du Dhamma : fondations en béton, hauts piliers, plate-forme pour un Bouddha géant en bronze. Au fur et à mesure des travaux, de nouveaux plans étaient ajoutés. Des discussions complexes entre les bienfaiteurs laïcs et les constructeurs s'ensuivaient. À quel point le toit doit-il être élégant ? Devrions-nous modifier le dessin pour l'améliorer ? De quelle façon ? Et si on ajoutait des piliers creux avec un énorme réservoir d'eau de pluie en dessous ? Tout le monde avait de bonnes idées, mais elles étaient toutes très coûteuses.

Le point culminant de toutes ces discussions a été une longue réunion avec Ajahn Chah. Les experts en construction et les sponsors ont tous présenté les différentes options de conception, les coûts, le temps nécessaire à la construction. Finalement, la riche bienfaitrice a exprimé ses idées puis a demandé à Ajahn Chah :

« Dites-nous, Ajahn, lequel de ces dessins devrions-nous suivre. Le plus simple ? Le plus coûteux ? Comment allons-nous procéder ? »

Ajahn Chah a répondu en riant : « Quand on agit bien, les résultats sont bons. »

C'est tout ce qu'il avait à dire.

La salle du Dhamma terminée était magnifique.

## **Apprendre les techniques**

Maggha Puja est une fête bouddhiste importante, à la pleine lune de février, qui célèbre le rassemblement spontané de 1 250 disciples éveillés en présence du Bouddha. Lors de cette réunion, il leur a dit de « partir dans toutes les directions » en répandant le Dhamma « pour le bien, le bénéfique et l'Éveil de tous les êtres. »

Pour célébrer cette fête, Ajahn Chah et ses centaines de moines restent assis toute la nuit en méditation avec les laïcs du village. En général, la grande salle est remplie d'environ un



millier de villageois. Ils méditent en silence pendant une heure, puis Ajahn Chah ou l'un de ses principaux disciples, tous abbés de leur propre monastère, prononce un discours inspirant sur le Dhamma. Ils restent ensuite assis pendant encore une heure, alternant toute la nuit assise méditative et enseignements.

L'un des tout premiers étudiants occidentaux d'Ajahn Chah était assis parmi le groupe des nouveaux moines. Il ressentait l'inspiration, la joie et la difficulté aussi de participer à cette célébration et à cette longue pratique. Au milieu de la nuit, après une heure d'assise, Ajahn Chah a annoncé aux villageois qu'ils allaient maintenant entendre un discours du moine occidental dans leur propre langue, le laotien. Le moine, aussi surpris que les villageois, n'a pas eu le temps de se préparer ni même de s'inquiéter. Il s'est assis devant l'assemblée et a parlé de l'inspiration qui l'avait amené à se faire ordonner et de la nouvelle compréhension du Dhamma qu'il avait glanée de la pratique. Après cette expérience, il ne s'est pratiquement plus jamais senti nerveux à l'idée de parler devant un groupe !

Plus tard, Ajahn Chah a expliqué que l'enseignement du Dhamma devait couler tout seul, du cœur et de l'expérience intérieure, sans préparation. « Asseyez-vous, fermez les yeux et mettez le 'moi' de côté, a-t-il dit. Laissez le Dhamma s'exprimer lui-même à travers vous. »

À une autre occasion, Ajahn Chah a demandé à Ajahn Sumedho, le moine occidental le plus ancien, de donner un enseignement. Sumedho a parlé pendant une demi-heure. « Encore une demi-heure de plus », a dit Ajahn Chah. Une demi-heure plus tard, Ajahn Chah a lancé : « Parle encore un peu ! » Sumedho a continué, conscient que ce qu'il disait était de plus en plus ennuyeux. De nombreuses personnes dans l'auditoire ont commencé à somnoler. Mais Ajahn Chah continuait à l'encourager : « Abandonne-toi à la parole ! Continue, c'est tout. » Après avoir poursuivi difficilement ainsi pendant des heures, Sumedho avait appris à ennuyer à mort ses auditeurs et n'a plus jamais craint leur jugement quand il enseignait !

Ajahn Chah a demandé à un moine qui partait s'il comptait enseigner à son retour en Occident. Non, a répondu le moine, il n'avait aucun projet particulier d'enseigner le Dhamma. Cependant, si quelqu'un le lui demandait, il ferait de son mieux pour expliquer comment pratiquer.

« Très bien, a déclaré Ajahn Chah, il est bon de parler du Dhamma à ceux qui s'y intéressent. Et quand tu l'expliqueras, poursuivit-il, tu pourrais l'appeler « christianisme ». Si tu parles du Bouddha là-bas, ils ne comprendront pas.

« Quand je parle aux Chrétiens, je parle de Dieu, même si je n'ai pas lu leurs livres. Je trouve Dieu dans leur cœur. Pensez-vous que Dieu est le Père Noël, qui vient une fois par an avec des cadeaux pour les enfants ? Dieu est le Dhamma, la vérité. Celui qui voit cela voit tout. Et pourtant Dieu n'a rien de spécial – c'est juste ce qui est.

« Ce que nous enseignons réellement, c'est comment nous libérer de la souffrance, comment être aimants, sages et remplis de compassion. Cet enseignement est le Dhamma, en tout lieu et dans n'importe quelle langue. Alors, vous pouvez l'appeler christianisme ; ce sera plus facile pour certains de comprendre. »

Ajahn Chah a donné cet autre conseil à un futur enseignant du Dhamma :

« Ne les laisse pas t'effrayer. Sois ferme et direct. Sois clair sur tes propres faiblesses et reconnais tes limites. Travaille avec amour et compassion et, lorsque tu vois que tu ne peux pas aider certaines personnes, développe l'équanimité. Parfois, il est très difficile d'enseigner. Les enseignants deviennent des poubelles où les gens jettent leurs frustrations et leurs problèmes. Plus tu auras d'élèves, plus le problème de l'évacuation des déchets sera important. Mais ne t'inquiète pas. Enseigner est une merveilleuse façon de pratiquer le Dhamma. Le Dhamma peut aider tous ceux qui l'appliquent en toute sincérité dans leur vie. Ceux qui enseignent grandissent en patience et en compréhension. »

Ajahn Chah encourage ses étudiants à partager ce qu'ils ont appris :

« Quand vous aurez compris la vérité, vous serez en mesure d'aider les autres, parfois avec des mots, mais surtout par l'exemple. En ce qui concerne la transmission du Dhamma, je ne suis pas très doué. Si quelqu'un veut me connaître, il devra vivre auprès de moi. Si vous restez longtemps, vous verrez. J'ai moi-même, en tant que moine de la forêt, erré par monts et par vaux pendant de nombreuses années. Je n'enseignais pas ; je pratiquais et j'écoutais ce que les maîtres disaient. Voilà un conseil important : quand vous écoutez, écoutez vraiment. Je n'ai rien d'autre à dire. »

Il en avait dit assez pour nous permettre d'avancer pendant longtemps.

## **Quel est le meilleur type de méditation ?**

La plupart du temps, Ajahn Chah est entouré de visiteurs : étudiants, fermiers, politiciens, généraux, pèlerins et fidèles. Ils demandent des bénédictions ou des conseils, le questionnent, le louent, le défient, le blâment et lui apportent mille problèmes à résoudre. Il écoute et répond sans relâche à ce flot constant de personnes. Un jour, quelqu'un l'a entendu dire qu'il avait appris autant le Dhamma en recevant ces personnes qu'en faisant tout autre pratique.

## **Un merveilleux repas**

Certains étudiants ont demandé à Ajahn Chah pourquoi il parlait si rarement du *nibbāna* et enseignait plutôt la sagesse dans la vie quotidienne, tandis que d'autres maîtres parlent souvent d'atteindre le *nibbāna*, de la félicité extraordinaire qu'il apporte et de son importance dans leur pratique.

Ajahn Chah a répondu que certaines personnes savourent un bon repas puis en louent les mérites à tous ceux qu'elles rencontrent. D'autres mangent et savourent le même repas mais, une fois le repas terminé, ils ne ressentent pas le besoin d'aller parler d'un repas déjà consommé.

## **Le kouti d' Ajahn Chah**

Ajahn Chah dit qu'il ne rêve plus. Il ne dort que quelques heures par nuit, dans une petite cabane d'une seule pièce qui repose sur des pilotis en bois à la mode thaïlandaise. Sous le kouti il y a donc un espace ouvert où Ajahn Chah reçoit ses visiteurs.

Souvent, ces visiteurs font des offrandes – pas seulement de la nourriture ou des vêtements mais aussi d'exquises statues anciennes et des objets artisanaux superbement travaillés représentant des thèmes bouddhistes. Un moine occidental, collectionneur et amateur d'art asiatique, fut ravi d'avoir l'occasion de voir de si beaux objets lorsqu'on le chargea d'aider au nettoyage quotidien du kouti d' Ajahn Chah. Il est monté à l'étage, a ouvert la porte et n'a trouvé qu'un simple lit et une moustiquaire. Il a découvert qu' Ajahn Chah redonnait ces cadeaux aussi vite qu'il les recevait. Il ne s'attachait à rien.

## **Cérémonies sacrées et journées chaudes**

Depuis l'époque du Bouddha, des disciples laïcs ont demandé aux moines d'organiser des cérémonies, de donner des bénédictions ou de leur apporter du réconfort dans les périodes difficiles de leur vie. On dit que le Bouddha lui-même apaisait parfois le cœur de ses disciples en utilisant de l'eau et des bénédictions.

Du fait que, pour la plupart des moines en Thaïlande, les études et les cérémonies ont peu à peu remplacé la pratique authentique, Ajahn Chah plaisante généralement sur ces coutumes en disant qu'elles détournent de la voie. Néanmoins, il fait lui-même usage de

certaines cérémonies quand elles lui paraissent utiles. Par une très chaude après-midi, il a été invité en ville pour donner un enseignement sur le Dhamma et diriger une cérémonie de bénédiction à l'intention de quelques fidèles disciples laïcs. Après les chants préliminaires et l'enseignement, Ajahn Chah a psalmodié des enseignements du Bouddha au-dessus d'un grand bol en laiton rempli d'eau et relié par une ficelle aux mains des huit moines qui l'accompagnaient (probablement un rappel de l'ancien fil sacré hindou) jusqu'à une grande statue du Bouddha en méditation. La récitation s'est terminée avec une offrande de bougies et d'encens ; ensuite, Ajahn Chah s'est levé et, avec une feuille de palmier trempée dans l'eau du bol, il a aspergé, comme une bénédiction, la maison et ceux qui étaient venus écouter le Dhamma.

Un jeune moine occidental qui participait à la cérémonie a commencé à s'impatienter, non seulement à cause de la chaleur mais aussi et surtout à cause de ce rituel. Il a murmuré à Ajahn Chah : « Pourquoi vous embêtez-vous à faire des cérémonies aussi insignifiantes alors que ces personnes ne s'intéressent même pas à la pratique ? » Ajahn Chah lui a répondu sur le même ton : « Peut-être parce qu'il fait très chaud et que toutes ces personnes ont envie d'une douche fraîche. »

## La vraie magie

Les villageois et d'autres disciples autour de Wat Pah Pong racontent de nombreuses histoires sur les pouvoirs d'Ajahn Chah. Ils disent qu'il peut faire apparaître son corps à plusieurs endroits à la fois et certains affirment avoir vu son double. Ils parlent de ses grands pouvoirs de guérison, des malades qu'il a guéris. Ils parlent aussi de sa capacité à lire dans l'esprit des gens, de sa clairvoyance et de son profond *samadhi*.

Ajahn Chah rit de ces histoires, de l'importance accordée à tort à de tels pouvoirs, de la révérence injustifiée qu'ils causent. « Il n'y a qu'une seule vraie magie, dit-il, la magie du Dhamma, les enseignements qui permettent de libérer l'esprit et de mettre fin à la souffrance. Toute autre magie est comme l'illusion d'un tour de cartes : elle nous distrait du vrai jeu, notre relation à la vie humaine, à la naissance et à la mort, et à la liberté. À Wat Pah Pong, nous enseignons seulement la vraie magie. »

À une autre occasion, il a dit aux moines : « Bien sûr, si on a un *samadhi* profond, on peut l'utiliser à d'autres fins : pour développer des pouvoirs psychiques ou fabriquer de l'eau bénite, des bénédictions, des porte-bonheur et des sortilèges. Si vous atteignez ce niveau, vous pouvez le faire. Ce genre de pratique est enivrant, c'est comme boire un bon alcool. Mais ce n'est pas là que se trouve le Sentier, la voie qu'a suivie le Bouddha. Dans notre pratique, le *samadhi* sert de fondement à *vipassana*, à la contemplation, et n'a pas besoin d'être très profond. Observez simplement ce qui apparaît dans l'instant, continuez à observer les causes et les effets, continuez à contempler. Nous utilisons l'esprit concentré pour contempler des objets visuels, des sons, des odeurs, des saveurs, des sensations corporelles et des objets mentaux. C'est dans nos sens que se trouve tout le Dhamma de la libération. »

## Pratique pour les laïcs

Vous avez souvent posé des questions sur la voie que peuvent suivre les laïcs. La vie dans le monde est à la fois difficile et facile – difficile à mener mais facile à comprendre. C'est comme si vous veniez vous plaindre à moi avec un charbon ardent à la main et que je vous disais de simplement le lâcher. « Non, répondez-vous. Je ne veux pas le lâcher, je veux qu'il soit froid. » Soit vous le lâchez, soit vous apprenez à être très patient.

« Comment puis-je le lâcher ? me demanderez-vous. Peut-on simplement abandonner sa famille ? » Abandonnez-la à un certain niveau, lâchez votre attachement intérieur. Vous êtes comme un oiseau qui a pondu ; vous avez la responsabilité de couvrir les œufs

jusqu'à ce qu'ils éclosent, sinon ils vont pourrir. Mais vous compliquez tout. Vous voulez, par exemple, que les membres de votre famille vous apprécient, comprennent pourquoi vous agissez d'une certaine manière, mais ils ne comprennent pas. Leur attitude est parfois intolérante, leur esprit vous paraît fermé. Si le père est un voleur et que le fils le désapprouve, est-il un mauvais fils pour autant ? Expliquez les choses de votre mieux, faites un honnête effort et puis lâchez tout. Si vous avez mal et que vous allez chez le médecin mais que lui et tous ses médicaments ne peuvent pas vous guérir, que pouvez-vous faire sinon laisser tomber ?

Si vous pensez en termes de « ma famille », « ma pratique », cette vision égocentrique est encore une cause de souffrance. Ne pensez pas à trouver le bonheur, que ce soit en vivant avec les autres ou en vivant seul – vivez simplement avec le Dhamma. Le bouddhisme aide à résoudre les problèmes, mais nous devons commencer par pratiquer la méditation et développer la sagesse. Pour avoir du riz cuit, vous ne vous contentez pas de jeter le riz dans une casserole d'eau. Vous devez allumer le feu, amener l'eau à ébullition et laisser le riz cuire assez longtemps. Avec sagesse, les problèmes peuvent finir par se résoudre en tenant compte du karma des êtres. Si vous comprenez la vie de famille, vous pouvez vraiment en apprendre davantage sur le karma, sur les causes et les effets, et commencer à prendre soin de vos actions dans le futur.

Pratiquer en groupe, dans un monastère ou lors d'une retraite, n'est pas si difficile – il serait trop embarrassant de manquer les sessions avec les autres ! Mais quand vous rentrez chez vous, vous trouvez cela difficile ; vous dites que vous êtes paresseux ou incapable de trouver du temps. Vous renoncez à vos capacités personnelles en les projetant sur les autres, sur des situations ou sur des enseignants... toujours à l'extérieur de vous. Réveillez-vous ! C'est vous qui créez votre propre monde. Voulez-vous pratiquer ou non ?

Tout comme nous, moines, devons lutter pour préserver nos préceptes et nos pratiques austères en développant la discipline qui conduit à la liberté, vous, les laïcs, devez en faire autant. Tandis que vous pratiquez chez vous, vous devez vous efforcer d'affiner les préceptes<sup>17</sup> fondamentaux. Efforcez-vous d'harmoniser le corps et la parole. Faites de vrais efforts, pratiquez continuellement. Pour ce qui est de concentrer l'esprit, n'abandonnez pas sous prétexte que vous avez essayé de méditer une ou deux fois sans trouver la paix. Pourquoi cet apprentissage devrait-il être rapide ? Combien de temps avez-vous laissé votre esprit vagabonder comme il le souhaitait sans rien faire pour le maîtriser ? Combien de temps vous êtes-vous laissé conduire par le bout du nez ? Est-il surprenant qu'un mois ou deux ne suffisent pas pour l'apaiser ?

Bien sûr, l'esprit est difficile à entraîner. Quand un cheval est vraiment têtu, on cesse de le nourrir pendant un moment et il comprend. Quand il commence à obéir, on recommence à lui donner un peu à manger. Ce qu'il y a de beau dans notre mode de vie, c'est que l'esprit peut être entraîné. Si notre effort est juste, nous pouvons arriver à la sagesse.

Pour vivre la vie laïque et pratiquer le Dhamma, il faut être dans le monde mais rester au-dessus de lui. La vertu est primordiale, à commencer par les cinq préceptes fondamentaux. Une vie vertueuse génère toutes sortes de bonnes choses. C'est ce qui va permettre d'éliminer la négativité de l'esprit, supprimer la cause de la détresse et de l'agitation. Affermissez vraiment les bases de votre moralité. Ensuite, pratiquez la méditation formelle aussi régulièrement que possible. Parfois, la méditation sera bonne, parfois non. Ne vous en inquiétez pas, continuez. Si vous avez des doutes, sachez qu'ils sont impermanents, comme tout ce qui passe par l'esprit.

Si vous persévérez, la concentration va arriver inévitablement. Utilisez-la pour développer la sagesse. Voyez que les mouvements d'attirance et de rejet viennent des

---

17. Voir glossaire : les 5 préceptes fondamentaux des laïcs préconisés par le Bouddha.

contacts sensoriels et ne vous y attachez pas. Ne vous inquiétez pas des résultats ou de la rapidité de vos progrès. Un bébé commence par ramper, puis il apprend à marcher et enfin à courir. Soyez simplement fermes dans votre vertu et continuez à pratiquer la méditation.

## PARTIE 6. QUESTIONS AU MAÎTRE

L'une des manières les plus agréables de recevoir des instructions d'Ajahn Chah est de s'asseoir sous son kouti et d'écouter les réponses qu'il donne aux questions des moines du monastère ou des visiteurs laïcs qui ne cessent d'affluer. C'est là que l'on peut apprécier l'universalité de ce mode de pratique car, bien que certains jours il ne parle que de la récolte de riz avec un fermier local, la plupart des questions qui sont posées intéressent autant les Asiatiques que les Occidentaux. Il y a des questions sur le doute et la peur, sur les moyens d'apaiser le cœur et l'esprit, sur les opportunités et les difficultés que l'on rencontre si l'on veut mener une vie vertueuse et méditative.

Au fil des ans, plusieurs centaines de chercheurs spirituels européens et américains ont trouvé le chemin de la forêt thaïlandaise pour pratiquer à Wat Pah Pong et dans ses monastères affiliés. Cela inclut des chercheurs et des voyageurs, des médecins et des volontaires du Corps de la Paix, jeunes ou âgés. Certains sont venus se faire ordonner pour de bon, pour faire de la voie monastique leur mode de vie. D'autres restent le temps d'une courte période de formation puis retournent en Occident pour intégrer et appliquer le développement de l'attention à la vie dans le monde.

Si nous écoutons attentivement les réponses aux questions posées, nous découvrirons que chacune d'elles pointe vers un mode de pratique et une liberté que nous pouvons mettre en œuvre dans notre vie. Chacune de ces réponses contient les graines du Dhamma de la libération et nous renvoie à la source de la vision juste et de la véritable compréhension : notre propre cœur et notre propre esprit.

### Questions et réponses

Une partie de ces questions, réponses et entretiens avec Ajahn Chah a été enregistrée lors de la visite d'un groupe de disciples occidentaux et d'enseignants du Dhamma à Wat Pah Pong. Ont également été incluses certaines des questions et réponses du livre *Le Dhamma vivant* recueillies plus tôt, pendant la retraite des pluies de 1970.

*Q : Comment devrions-nous commencer la pratique ? La foi doit-elle jouer un rôle important au début ?*

R : Beaucoup de gens commencent avec peu de foi et peu de compréhension. C'est assez naturel. Nous devons tous commencer là où nous en sommes. Ce qui compte, c'est que la personne soit prête à examiner son esprit ainsi que les circonstances de sa vie, pour apprendre le maximum de choses sur elle-même, de manière simple et directe. C'est alors que la foi et la compréhension mûriront dans son cœur.

*Q : Je fais de gros efforts pour pratiquer mais j'ai l'impression de n'arriver à rien.*

R : N'essayez pas d'arriver quelque part dans la pratique. C'est précisément le désir d'être libre ou éveillé qui risque de vous empêcher de vous libérer. Vous pouvez faire tous les efforts que vous voudrez, pratiquer ardemment nuit et jour, si vous avez toujours ce désir

d'obtenir quelque chose, vous ne trouverez jamais la paix car la force de ce désir va engendrer doute et agitation. Quelle que soit la durée de votre pratique ou l'énergie que vous y investirez, la sagesse ne pourra jamais naître du désir.

Contentez-vous de lâcher prise. Observez l'esprit et le corps avec attention, mais n'essayez pas d'obtenir quoi que ce soit. Sinon, lorsque vous méditez et que l'esprit commence à se calmer, vous allez immédiatement penser : « Oh, en suis-je arrivé au premier degré d'éveil ? Que dois-je faire ensuite ? » Et vous allez tout perdre instantanément ! Il est préférable de vous contenter d'observer comment la pratique se développe naturellement.

Vous devez être attentif sans penser à des notions de niveaux, être simplement et directement attentif à ce qui se passe dans votre cœur et dans votre esprit. Plus vous regarderez, plus vous verrez clair. Si vous apprenez à exercer une attention totale, vous n'aurez pas à vous soucier du stade que vous aurez atteint. Continuez simplement à avancer dans la bonne direction et les choses se dérouleront tout naturellement.

Comment puis-je parler de l'essence de la pratique ? Avancer n'est pas juste, reculer n'est pas juste et rester immobile n'est pas juste non plus. Il n'y a aucun moyen de mesurer ou de catégoriser la libération de la souffrance.

*Q : Mais ne devons-nous pas chercher à atteindre une concentration plus profonde ?*

R : En méditation assise, si votre esprit atteint le calme et la concentration, ce sont des outils importants à utiliser. Mais vous devez faire attention à ne pas être piégé par la tranquillité. Si vous méditez uniquement pour entrer en concentration, vous vous sentirez très bien mais vous perdrez votre temps. La pratique consiste d'abord à s'asseoir et à laisser l'esprit s'apaiser et s'unifier ; mais ensuite, il s'agit d'utiliser cette concentration pour examiner la nature du corps et de l'esprit. Sinon, si vous faites simplement taire l'esprit, il sera paisible et débarrassé de ses pollutions seulement pendant la durée de l'assise. C'est comme utiliser une pierre pour couvrir une fosse à ordures ; quand on enlève la pierre, la fosse est toujours infestée et pleine d'ordures. La question n'est pas combien de temps il faut méditer. Vous devez utiliser votre concentration non pas pour vous perdre momentanément dans la félicité mais pour examiner en profondeur la nature du corps et de l'esprit. Voilà ce qui va vous libérer réellement.

Examiner au plus près le corps et l'esprit n'implique pas l'utilisation de la pensée. Il y a deux niveaux d'observation. L'un passe par la pensée discursive et vous piège dans une perception superficielle de ce que vous vivez. L'autre est une écoute intérieure silencieuse et concentrée. Ce n'est que lorsque l'esprit est concentré et immobile que la vraie sagesse peut surgir naturellement. Au début, la sagesse est comme une voix très douce, une jeune pousse tendre qui commence tout juste à sortir de terre. Si vous ne comprenez pas cela, vous risquez d'y penser trop et de la piétiner. Mais si vous la ressentez en silence, alors, dans cet espace, vous pouvez commencer à sentir la nature fondamentale de votre corps et des processus mentaux. C'est cette façon d'observer qui vous fera comprendre ce que sont l'impermanence, la vacuité et l'impersonnalité du corps et de l'esprit.

*Q : Mais si nous ne cherchons rien, alors qu'est-ce que le Dhamma ?*

R : Le Dhamma est partout où votre regard se pose. Construire un bâtiment, marcher dans la rue, s'asseoir dans les toilettes ou ici, dans la salle de méditation, tout cela est le Dhamma. Lorsque vous comprenez les choses correctement, il n'y a rien au monde qui ne soit le Dhamma.

Mais vous devez comprendre. Le bonheur et le malheur, le plaisir et la douleur sont toujours avec nous. Lorsque vous comprenez leur nature, le Bouddha et le Dhamma sont présents. Quand vous voyez les choses clairement, chaque instant vécu est le Dhamma. Mais

la plupart des gens réagissent aveuglément. Confrontés à tout ce qui est agréable, ils disent : « Oh, j'aime ça, j'en veux encore ! » et ils rejettent tout ce qui est désagréable : « Va-t'en, je n'aime pas ça, je veux que ça cesse ! » Si, au contraire, vous vous autorisez à vous ouvrir complètement à la nature de chaque expérience vécue de la manière la plus simple, vous ne ferez plus qu'un avec le Bouddha.

C'est tellement simple et direct une fois qu'on l'a compris ! Quand des choses agréables ou désagréables se présentent, comprenez qu'elles ne sont ni vous, ni vôtres ; elles vont passer. Si vous ne considérez pas les phénomènes comme « moi » ou « miens » l'esprit s'équilibre. Cet équilibre est la voie juste, l'enseignement correct du Bouddha qui mène à la libération. Souvent, les gens s'emballent. Ils demandent : « Puis-je atteindre tel ou tel niveau de *samadhi* ? » ou « Quels pouvoirs puis-je développer ? » Ils ignorent complètement l'enseignement du Bouddha pour ne s'intéresser qu'à un domaine qui n'a pas vraiment d'utilité. Vous trouverez le Bouddha dans les choses les plus simples qui se présentent à vous, si vous êtes prêt à regarder. Et l'essence de cet équilibre, c'est l'esprit qui ne se saisit de rien.

Lorsque vous commencez à pratiquer, il est important d'avoir un bon sens de l'orientation. Au lieu de chercher à savoir où aller et de tourner en rond, consultez une carte ou parlez à une personne qui a suivi ce chemin afin d'avoir une idée de la route à suivre. La première fois que le Bouddha a enseigné la voie de la libération, il l'a appelée la Voie du Milieu, celle qui se trouve entre les extrêmes de la complaisance et de l'auto-mortification. L'esprit doit être ouvert à toute expérience sans perdre son équilibre et tomber dans ces extrêmes. Cela permet de voir les choses sans réagir, sans les saisir ni les rejeter.

Lorsque vous comprenez cet équilibre, le chemin devient clair. Au fur et à mesure que votre compréhension grandit, lorsque les choses qui arrivent sont agréables, vous réalisez qu'elles ne dureront pas, qu'elles sont vides, qu'elles n'offrent aucune sécurité. De même, les choses désagréables ne posent pas de problème car vous voyez qu'elles ne dureront pas non plus et qu'elles sont tout aussi vides. Enfin, en continuant à avancer sur la voie, vous vous rendez compte que rien dans le monde n'a de valeur essentielle. Il n'y a rien à quoi s'accrocher. Tout est comme une vieille peau de banane ou une coque de noix de coco : elles ne servent à rien, elles ne vous intéressent aucunement. Quand vous voyez que les choses dans le monde sont comme des peaux de banane qui n'ont aucune valeur pour vous, vous êtes libre de marcher dans le monde sans être dérangé ni blessé de quelque manière que ce soit. C'est la route qui vous mène à la liberté.

*Q : Recommandez-vous à vos disciples de faire de longues retraites intensives et silencieuses ?*

R : C'est surtout une question d'individus. Il faut apprendre à pratiquer dans toutes les circonstances, aussi bien dans le brouhaha du monde que lorsqu'on est vraiment seul. Mais il est certain que commencer dans un endroit calme est une bonne chose ; c'est l'une des raisons pour lesquelles nous vivons dans la forêt. Au début, on fait les choses lentement, on travaille à développer l'attention. Après un certain temps, on apprend à être attentif en toute situation.

Certaines personnes ont demandé à faire une retraite intensive de six mois ou un an dans le silence. Pour cela, il n'y a pas de règle ; chacun doit décider pour soi. C'est comme les chariots à bœufs que les villageois utilisent ici. Si le conducteur transporte une charge jusqu'en ville, il doit évaluer la résistance du chariot, des roues et des bœufs. Peuvent-ils y arriver ou pas ? De la même manière, l'enseignant et l'élève doivent être sensibles aux possibilités et aux limitations. L'élève est-il prêt pour ce genre de pratique ? Est-ce le bon moment ? Soyez fin et utilisez votre bon sens. Connaissez et respectez vos limites. Cela aussi c'est la sagesse.

Bouddha a parlé de deux manières d'atteindre la libération : par la sagesse et par la concentration. Les personnes qui sont plutôt orientées vers la libération par la sagesse



entendent le Dhamma et commencent immédiatement à le comprendre. Puisque tout l'enseignement consiste simplement à lâcher prise, à laisser les choses être, ils commencent la pratique du lâcher-prise d'une manière très naturelle, sans beaucoup d'effort ni de concentration. Cette simple pratique peut finir par les mener là où il n'y a plus de lâcher-prise et plus personne pour s'attacher à quoi que ce soit.

D'autres, du fait de leur tempérament, ont besoin de beaucoup plus de concentration. Ils doivent s'asseoir en méditation et pratiquer de manière très disciplinée sur une longue période de temps. Si cette concentration est utilisée correctement, elle devient source d'une vision profonde et pénétrante. Une fois que l'on sait concentrer l'esprit à volonté, c'est comme si on avait terminé ses études secondaires : on peut maintenant aller à l'université et étudier toutes sortes de choses. Une fois que le *samadhi* est puissant, on peut pénétrer dans les différents plans d'absorption méditative ou expérimenter tous les niveaux de vision pénétrante selon ce que l'on choisit d'en faire.

Dans tous les cas, la libération par la sagesse et la libération par la concentration doivent aboutir à la même liberté dans la pratique. Tous les outils de notre pratique, utilisés sans attachement, peuvent nous conduire à la libération. Les préceptes eux-mêmes – que ce soit les cinq préceptes des laïcs, les dix préceptes des novices ou les 227 préceptes des moines – peuvent être utilisés de la même manière. Comme ce sont des disciplines qui requièrent attention et renoncement, leur utilité est infinie. Par exemple, si vous continuez d'affiner le simple précepte d'honnêteté et que vous l'appliquez à vos actions extérieures et à votre contemplation intérieure, il n'a pas de limite. Comme tout autre outil du Dhamma, il peut vous amener à la libération de la souffrance.

*Q : Est-il utile de faire en plus la méditation mettā – bienveillance pour tous les êtres ?*

R : Il peut être utile de répéter des paroles de bienveillance mais c'est une pratique assez élémentaire. Lorsque vous aurez vraiment examiné votre esprit et développé l'essence même de la pratique bouddhiste, vous comprendrez que le véritable amour est quelque chose qui surgit spontanément. Quand la différence entre « moi » et « l'autre » disparaît, il se passe tout naturellement quelque chose de très profond qui diffère du jeu d'enfant consistant à répéter la formule : « Que tous les êtres soient heureux ; que tous les êtres ne souffrent pas. »

*Q : Où devrions-nous aller étudier le Dhamma ?*

R : Si c'est le Dhamma que vous cherchez, vous allez découvrir qu'il n'a rien à voir avec les forêts, les montagnes ou les grottes ; il n'existe que dans le cœur et l'esprit. La langue du Dhamma n'est ni l'anglais, ni le thaï ni le sanscrit. Il a sa propre langue, qui est la même pour tout le monde : la langue de l'expérience. Il y a une grande différence entre les concepts et l'expérience directe. Quiconque met un doigt dans un verre d'eau brûlante aura la même expérience de la chaleur, bien qu'on puisse l'exprimer avec des mots différents dans différentes langues. Pareillement, quiconque regarde profondément dans son cœur et son esprit vivra la même expérience, indépendamment de sa nationalité, de sa culture ou de sa langue. Si vous arrivez à sentir cette saveur du Dhamma dans votre cœur et dans votre esprit, vous devenez un avec les autres, comme si vous faisiez partie d'une grande famille.

*Q : Le bouddhisme est-il donc très différent des autres religions ?*

R : C'est l'affaire des religions authentiques, y compris le bouddhisme, d'amener les gens au bonheur qui découle du fait de voir clairement et honnêtement la réalité. Chaque fois qu'une religion, un système ou une pratique accomplit cela, vous pouvez l'appeler « bouddhisme », si vous voulez.

Dans la religion chrétienne, par exemple, l'une des fêtes les plus importantes est Noël. L'année dernière, dans notre monastère, un groupe de moines occidentaux a décidé de faire de Noël un jour spécial, avec une cérémonie d'offrandes de cadeaux et de mérites. Plusieurs de mes autres disciples m'ont interrogé à ce sujet, en disant : « S'ils se sont fait ordonner bouddhistes, comment peuvent-ils célébrer Noël ? N'est-ce pas une fête chrétienne ? »

Ce soir-là, en donnant l'enseignement, j'ai expliqué que tous les peuples du monde sont fondamentalement semblables. Les appeler Européens, Américains ou Thaïlandais, c'est simplement se référer à leur lieu de naissance ou à leur couleur de cheveux, mais ils ont tous fondamentalement le même type d'esprit et de corps ; tous appartiennent à la même famille d'êtres qui naissent, vieillissent et meurent. Lorsque vous comprenez cela, les différences perdent toute importance. Par conséquent, si Noël est une occasion pour les gens de faire un effort particulier pour agir avec bonté, gentillesse et être utile aux autres, c'est important et merveilleux, quel que soit le système utilisé pour le décrire.

Alors, j'ai dit aux villageois : « Nous appellerons ce jour 'Christ-bouddha-mas'<sup>18</sup>. Tant que les gens pratiquent correctement, ils pratiquent le Christian-bouddh-isme, et tout est bien. » J'enseigne de cette façon pour que les gens apprennent à lâcher leurs attachements à divers concepts et qu'ils puissent voir les événements d'une manière directe et naturelle. Tout ce qui nous inspire à voir ce qui est vrai et à faire ce qui est bien est une bonne pratique. Après, vous pouvez appeler cela comme vous voudrez.

*Q : Pensez-vous que l'esprit des Asiatiques et celui des Occidentaux soient différents ?*

R : Fondamentalement, il n'y a pas de différence. Les coutumes extérieures et la langue peuvent sembler différentes, mais l'esprit humain a des caractéristiques naturelles identiques pour tous. L'avidité et la négativité sont les mêmes dans un esprit oriental ou occidental. La souffrance et la cessation de la souffrance sont les mêmes pour tous.

*Q : Est-il conseillé de lire beaucoup ou d'étudier les Écritures dans le cadre de la pratique ?*

R : Le Dhamma du Bouddha ne se trouve pas dans les livres. Si vous voulez vraiment voir par vous-même de quoi parlait le Bouddha, inutile de vous embarrasser de livres. Soyez attentif à votre cœur et à votre esprit. Observez-les pour voir comment les sentiments et les pensées vont et viennent. Ne vous attachez à rien, soyez juste attentif à tout ce qu'il y a à voir. C'est ainsi que l'on arrive aux vérités du Bouddha. Soyez naturel. Tout ce que vous faites dans la vie que vous menez ici est une occasion de pratiquer. Tout est Dhamma. Lorsque vous accomplissez vos tâches, essayez d'être attentif. Si vous videz un crachoir ou nettoyez des toilettes, ne croyez pas que vous faites une faveur à quelqu'un d'autre. Le Dhamma est présent dans le fait de vider les crachoirs. Ne croyez pas que vous pratiquez seulement quand vous êtes assis, immobile et jambes croisées. Certains d'entre vous se sont plaints de ne pas avoir assez de temps pour méditer. Avez-vous assez de temps pour respirer ? C'est cela votre méditation : pleine attention et naturel dans tout ce que vous faites.

*Q : Pourquoi n'avons-nous pas d'entretiens quotidiens avec le maître ?*

R : Si vous avez des questions, vous pouvez venir me les poser quand vous voulez. Mais ici nous n'avons pas besoin d'entretiens quotidiens. Si je réponds à vos moindres questions, vous ne comprendrez jamais le processus du doute dans votre esprit. Il est essentiel que vous appreniez à vous observer, à vous entretenir avec vous-même. Écoutez attentivement les enseignements qui sont donnés tous les deux ou trois jours, puis utilisez-les pour les mettre en

---

18. Mélange du nom du Bouddha avec le mot *Christmas* (« Noël » en anglais).

parallèle avec votre propre pratique. Est-ce pareil ? Est-ce différent ? Avez-vous des doutes ? Qui doute ? C'est seulement à travers l'investigation intérieure que vous pourrez comprendre.

*Q : Que faire de mes doutes ? Certains jours, je suis tourmenté par des doutes sur la pratique ou sur mes progrès et même sur le maître.*

R : Doubter est naturel. Tout le monde a des doutes, au début. Vous pouvez en apprendre beaucoup. L'important est de ne pas vous identifier à vos doutes. Autrement dit, ne vous laissez pas piéger par eux, ne laissez pas votre esprit tourner en rond indéfiniment. Observez plutôt tout le processus du doute, du questionnement. Voyez qui est « ce » qui doute. Voyez comment les doutes vont et viennent. Ainsi, vous ne serez plus jamais victime de vos doutes. Vous en sortirez et votre esprit sera calme. Vous verrez que tout va et vient. Lâchez simplement ce à quoi vous êtes attaché. Lâchez vos doutes et contentez-vous d'observer. Voilà comment mettre fin au doute.

*Q : Qu'en est-il des autres méthodes de pratique ? De nos jours, il semble y avoir tellement d'enseignants et de systèmes de méditation différents que c'en est déroutant.*

R : C'est comme aller en ville. On peut arriver par le nord, par le sud-est, par de nombreuses routes. Souvent, ces systèmes ne diffèrent qu'extérieurement. Que vous marchiez d'une manière ou d'une autre, rapidement ou lentement, si vous êtes attentif, c'est la même chose. Il y a un point essentiel où toutes les bonnes pratiques doivent finir par aboutir : le non-attachement. Au bout du compte, il faut abandonner tous les systèmes de méditation. On ne doit pas non plus s'attacher à l'enseignant. Si un système conduit au renoncement total, au non-attachement, c'est une pratique correcte.

Vous souhaitez peut-être voyager, rencontrer d'autres enseignants et essayer d'autres systèmes. Certains d'entre vous l'ont déjà fait, c'est un désir naturel. Mais vous découvrirez que poser mille questions et connaître de nombreux systèmes ne vous mènera pas à la vérité. Vous finirez par vous lasser. Vous verrez que ce n'est qu'en s'arrêtant et en examinant son propre cœur et son esprit que l'on peut découvrir ce dont parlait le Bouddha. Inutile d'aller chercher à l'extérieur de vous-même. Vous finirez par devoir faire face à votre véritable nature. C'est précisément là où vous êtes dans l'instant que vous pouvez comprendre le Dhamma.

*Q : On a souvent l'impression que beaucoup de moines ici ne pratiquent pas. Ils ont l'air négligents ou peu attentifs et cela me dérange.*

R : En voyant que d'autres moines se conduisent mal, vous êtes agacé et vous souffrez inutilement en pensant : « Il n'est pas aussi sérieux que moi. Ce ne sont pas des méditants sérieux comme nous. Ce ne sont pas de bons moines. »

Essayer de faire en sorte que tout le monde agisse comme vous le souhaitez, ne pourra que vous faire souffrir. Personne ne peut pratiquer pour vous, pas plus que vous ne pouvez pratiquer pour les autres. Regarder les autres ne vous aidera pas dans votre pratique ; regarder les autres ne développera pas la sagesse. C'est une sérieuse pollution mentale.

Ne faites pas de comparaisons, pas de discriminations. La discrimination est dangereuse, comme une route à virages en épingle en cheveux. Si nous pensons que les autres sont pires, meilleurs ou semblables à nous, nous nous écartons de la voie. Si nous faisons des différences, nous ne pourrions que souffrir. Ce n'est pas à vous de juger si la discipline des autres est mauvaise ou si ce sont de bons moines. La discipline monastique est un outil à utiliser pour votre propre méditation, pas une arme pour critiquer ou trouver à redire.

Abandonnez vos opinions et observez-vous. Voilà ce qu'est notre Dhamma. Si vous êtes agacé, observez cet agacement dans votre esprit. Soyez simplement conscient de vos propres actions et de vos ressentis. Alors vous comprendrez. C'est ainsi que l'on pratique.

*Q : Je fais très attention à pratiquer la modération des sens. Je garde toujours les yeux baissés et je suis conscient de la moindre de mes actions. Lorsque je mange, par exemple, je prends le temps de voir chaque étape de la mastication, du goût, de la déglutition, etc., et je suis chaque étape délibérément, attentivement. Cette pratique est-elle correcte ?*

R : La maîtrise des sens est une bonne pratique. Nous devons y être attentifs tout au long de la journée. Mais n'en faites pas trop. Marchez, mangez et agissez naturellement, puis développez une attention naturelle de ce qui se passe en vous. Forcer votre méditation ou vous forcer à adopter des fonctionnements compliqués est une autre forme d'avidité. La patience et l'endurance sont nécessaires. Si vous agissez naturellement et avec attention, la sagesse viendra toute seule.

*Q : Quel est votre conseil aux nouveaux pratiquants ?*

R : Le même qu'aux autres pratiquants : persévérez !

*Q : Je peux voir mes ressentis négatifs et mon avidité mais comment observe-t-on l'ignorance de la réalité ?*

R : Vous êtes à cheval et vous demandez : « Où est le cheval ? » Observez ! Soyez attentif !

*Q : Qu'en est-il du sommeil ? Combien de temps dois-je dormir ?*

R : Ne me le demandez pas à moi ! Je ne pourrai pas vous répondre. Par contre, ce qui est important, c'est de vous observer et d'apprendre à vous connaître. Si vous essayez de dormir trop peu, le corps se sentira mal et il vous sera difficile de rester parfaitement attentif. Trop de sommeil, en revanche, engendre un esprit brouillé ou agité. À vous de trouver le juste équilibre. Surveillez attentivement l'esprit et le corps et observez vos besoins en sommeil jusqu'à ce que vous trouviez la quantité optimum. Se réveiller puis se retourner pour un petit roudillon supplémentaire est une pollution mentale. Soyez pleinement conscient dès que vos yeux s'ouvrent.

En ce qui concerne la somnolence, il existe de nombreuses façons de la surmonter. Si vous êtes assis dans le noir, allez dans un endroit éclairé. Ouvrez les yeux. Levez-vous et rafraîchissez-vous ou tapotez votre visage ou bien allez vous doucher. Si vous avez sommeil, changez de posture. Marchez beaucoup. Marchez à reculons ; la peur de heurter quelque chose vous maintiendra éveillé. Si cela échoue, restez immobile, videz l'esprit et imaginez qu'il fait grand jour. Ou bien asseyez-vous au bord d'une haute falaise ou d'un puits profond – vous n'oserez pas vous endormir ! Si rien ne fonctionne, alors allez vous coucher. Allongez-vous en étant pleinement conscient et essayez de rester conscient jusqu'au moment où vous vous endormirez. Ensuite, dès que vous vous réveillez, levez-vous.

*Q : Qu'en est-il de la nourriture ? Quelle est la juste quantité à manger ?*

R : Je vous ferai la même réponse que pour le sommeil : vous devez apprendre à vous connaître. Les aliments doivent être consommés pour satisfaire les besoins du corps. Considérez la nourriture comme un médicament. Mangez-vous au point de vous sentir somnolent après le repas et de grossir un peu plus chaque jour ? Dans ce cas, essayez de manger moins. Examinez votre corps et votre esprit, et dès que vous aurez l'impression

qu'avec cinq cuillerées de plus, vous seriez rassasié, arrêtez-vous et buvez de l'eau jusqu'à être bien rempli. Ensuite, allez vous asseoir en méditation et observez : êtes-vous somnolent ? Avez-vous faim ?

Vous devez apprendre à équilibrer la quantité de nourriture dont vous avez besoin. Plus votre pratique s'approfondira, plus vous vous sentirez naturellement énergique et vous mangerez moins. Mais c'est à vous de trouver le juste équilibre.

*Q : Est-il nécessaire de faire de très longues méditations assises ?*

R : Non, il n'est pas nécessaire de rester assis pendant des heures. Certaines personnes pensent que plus on peut rester assis longtemps, plus on est sage. J'ai vu des poules couvrir leurs œufs pendant des jours... La sagesse vient quand on est conscient et présent dans toutes les postures. Votre pratique devrait commencer dès le réveil et continuer jusqu'à ce que vous vous endormiez. Ne vous inquiétez pas de la durée de vos assises. Ce qui est important, c'est que vous restiez vigilant, que vous soyez en train de marcher, assis ou aux toilettes.

Chacun a son propre rythme naturel. Certains d'entre vous mourront à cinquante ans, d'autres à soixante-cinq ans et d'autres à quatre-vingt-dix ans. De même, vos pratiques ne seront pas identiques. N'y pensez pas et ne vous en inquiétez pas. Essayez d'être attentif et laissez les choses suivre leur cours naturel. Ensuite, votre esprit sera calme dans toutes les circonstances, comme un paisible étang de forêt. Toutes sortes d'animaux rares et merveilleux viendront boire à l'étang et vous verrez clairement la nature de toutes choses. Vous verrez beaucoup de choses étranges et merveilleuses aller et venir, mais vous resterez impassible. Voilà ce qu'est le bonheur du Bouddha.

*Q : J'ai encore beaucoup de pensées et mon esprit s'évade souvent, même si j'essaie d'être attentif.*

R : Ne vous inquiétez pas pour ça. Essayez simplement de garder l'esprit dans le présent. Contentez-vous d'observer tout ce qui apparaît dans l'esprit et puis laissez-le passer. Ne souhaitez même pas être débarrassé des pensées. L'esprit reviendra de lui-même à son état naturel. Ne faites pas de discrimination entre le bon et le mauvais, le chaud et le froid, le rapide et le lent. Pas de moi, pas de toi, pas de soi du tout – juste ce qui est. Lorsque vous méditez en marchant, il n'y a rien de spécial à faire. Il suffit de marcher et de voir ce qui se passe. Inutile de vouloir absolument être seul ou en retrait. Où que vous soyez, apprenez à vous connaître en étant naturel et en observant. Si vous avez des doutes, regardez-les apparaître puis disparaître. C'est très simple. Ne vous saisissez de rien.

Quand on va quelque part, il est normal que, de temps à autre, on rencontre des obstacles. De même, lorsque vous constatez la présence de pollutions mentales, voyez-les simplement et laissez-les passer. Ne pensez pas aux obstacles que vous avez déjà dépassés ; ne vous inquiétez pas de ceux que vous n'avez pas encore rencontrés. Tenez-vous-en au présent. Ne vous inquiétez pas de la longueur de la route ni de la destination. Tout change tout le temps. Quoi que vous rencontriez, ne vous en saisissez pas. L'esprit finira par trouver son équilibre naturel là où la pratique devient automatique. Tout va apparaître et disparaître naturellement, sans que vous ayez à faire quoi que ce soit.

*Q : Il y a certains obstacles particulièrement difficiles à dépasser. Par exemple, comment pouvons-nous surmonter le désir sexuel dans notre pratique ? Parfois, j'ai l'impression que j'en suis esclave.*

R : Le désir sexuel doit être contrebalancé par la contemplation de l'aspect peu attrayant du corps. L'attachement à la forme corporelle est un extrême, alors il ne faut pas oublier son contraire. Imaginez le corps comme un cadavre et observez le processus de décomposition, ou

bien pensez aux différentes parties du corps, telles que les poumons, la rate, la graisse, les matières fécales, etc. Se souvenir de ces aspects-là et visualiser combien le corps peut être répugnant vous libérera de ce type de désir.

*Q : Qu'en est-il de la colère ? Que dois-je faire quand je sens monter la colère ?*

R : Vous pouvez simplement la laisser passer, ou apprendre à utiliser la bienveillance. Lorsque des états d'esprit de colère surgissent avec force, vous pouvez retrouver l'équilibre en développant des sentiments d'amitié et de gentillesse. Si quelqu'un fait quelque chose de mal ou se fâche, ne vous fâchez pas vous aussi. Sinon, vous vous montrez encore plus ignorant que lui. Agissez avec sagesse. Gardez à l'esprit la compassion car cette personne souffre. Remplissez votre esprit de bonté comme si cette personne était un proche tendrement aimé. Concentrez-vous sur le sentiment de bienveillance, faites-en votre objet de méditation et étendez-le à tous les êtres de ce monde. Ce n'est que par la gentillesse et l'amitié que la haine peut être vaincue.

*Q : Pourquoi devons-nous faire des dizaines de prosternations ?*

R : Se prosterner est une forme extérieure très importante de la pratique qui doit être faite correctement. Amenez le front jusqu'au sol. Ayez les coudes près des genoux séparés d'une dizaine de centimètres. Inclinez-vous lentement, en étant conscient de votre corps. C'est un excellent remède contre l'orgueil. Nous devrions nous prosterner souvent. Lorsque vous vous inclinez trois fois, vous pouvez vous remémorer les qualités du Bouddha, du Dhamma et du Sangha, c'est-à-dire les qualités de pureté, de rayonnement et de paix. Nous utilisons la forme extérieure pour nous entraîner, pour harmoniser le corps et l'esprit. Ne commettez pas l'erreur de regarder comment les autres se prosternent. Si les jeunes novices sont peu attentifs ou si les vieux moines semblent négligents, ce n'est pas à vous de juger. Les gens sont parfois difficiles à former. Certains apprennent vite, d'autres lentement. Juger les autres ne fera qu'augmenter votre fierté. Regardez-vous plutôt. Prosternez-vous souvent ; débarrassez-vous de cette fierté.

Ceux qui sont vraiment en harmonie avec le Dhamma vont bien au-delà des formes extérieures. Parce qu'ils ont dépassé l'égoïsme, tout ce qu'ils font est une forme de prosternation : en marchant, ils se prosternent ; en mangeant, ils se prosternent ; en déféquant, ils se prosternent.

*Q : Quel est le plus gros problème pour vos nouveaux disciples ?*

R : Les opinions. Ils ont des points de vue et des idées arrêtées sur tout : sur eux-mêmes, sur la pratique, sur les enseignements du Bouddha. Beaucoup de ceux qui viennent ici ont un rang élevé dans la communauté. Ce sont de riches marchands, des diplômés d'université, des enseignants, des représentants du gouvernement. Leur esprit est rempli d'opinions et ils se croient trop intelligents pour écouter les autres. Ceux qui sont trop intelligents s'en vont au bout de peu de temps ; ils n'apprennent jamais. Il faut se débarrasser de cette forme d'intelligence. Une tasse remplie d'eau sale et viciée est inutile. Ce n'est qu'après avoir jeté la vieille eau que la tasse peut devenir utile. Vous devez libérer votre esprit de ses opinions ; c'est alors que vous verrez. Notre pratique va au-delà de l'intelligence et de la bêtise. Si vous vous dites : « Je suis intelligent, je suis riche, je suis important, je comprends tout ce qu'il y a à savoir sur le bouddhisme », vous oubliez la vérité d'*anatta*, du non-soi. Tout ce que vous verrez, c'est « moi » : je, moi, le mien. Mais le bouddhisme, c'est l'abandon du moi, la vacuité, l'absence de soi, le *nibbāna*. Si vous vous croyez supérieur aux autres, vous ne pourrez que souffrir.

*Q : Les obstacles mentaux comme le désir ou la colère sont-ils simplement illusoire ou sont-ils réels ?*

R : Les deux. Les pollutions mentales que nous appelons « désir », « aversion » et « ignorance de la réalité » ne sont que des mots et des formes, tout comme nous disons qu'un bol est grand, petit ou joli. Si nous voulons un grand bol, nous disons que celui-ci est petit. Nous créons de tels concepts à cause de nos désirs. Le désir nous fait discriminer, alors que la vérité c'est que les choses sont simplement comme elles sont. Diriez-vous, par exemple, que vous êtes un homme ? Oui, c'est ce qu'il paraît. Mais en réalité vous n'êtes qu'une combinaison d'éléments, un ensemble d'agréments en constant changement. Lorsque l'esprit est libre, il ne fait pas de discrimination : pas de grand ni de petit, pas de vous ni de moi, rien. Nous parlons d'*anatta* ou non-soi, mais en réalité, en fin de compte, il n'y a ni *atta* ni *anatta*.

*Q : Pouvez-vous nous en dire un peu plus sur le karma ?*

R : Le karma, c'est l'action. Le karma, c'est l'attachement. Le corps, la parole et l'esprit engendrent tous du karma lorsque nous nous attachons. Nous développons des habitudes qui risquent de nous faire souffrir plus tard. C'est le résultat de notre attachement, des pollutions mentales du passé.

Quand nous étions jeunes, nos parents nous grondaient et nous punissaient parce qu'ils voulaient nous aider. Nous étions contrariés quand nos professeurs nous sermonnaient, mais plus tard nous avons compris pourquoi ils agissaient ainsi. Le karma fonctionne de la même façon. Supposons que vous ayez été voleur avant de devenir moine ; vous avez volé, rendu malheureux des gens, y compris vos parents et voilà que maintenant vous êtes moine et, quand vous vous rappelez le malheur que vous avez causé, vous vous sentez mal et vous en souffrez. De même, si vous avez fait quelque acte de gentillesse dans le passé et que vous vous en souvenez aujourd'hui, vous êtes heureux et cet état d'esprit joyeux est le résultat d'un karma passé.

N'oubliez pas que non seulement le corps, mais aussi les paroles et les pensées peuvent engendrer des résultats dans le futur. Tout est conditionné par des causes, à la fois à long terme et à chaque instant. Mais vous n'avez pas besoin de penser au passé, au présent ou au futur ; observez simplement le corps et l'esprit maintenant. Vous pouvez vous-même déterminer votre karma si vous veillez sur votre esprit. Pratiquez et vous verrez les choses clairement. Après une longue pratique, vous saurez.

Assurez-vous cependant de laisser les autres à leur propre karma. Ne vous attachez pas aux autres et ne les regardez pas non plus. Si je prends du poison, je souffre ; inutile que vous souffriez avec moi. Prenez le bien que vous offre votre maître. Ensuite, votre esprit deviendra aussi paisible que le sien.

*Q : Parfois, il me semble que, depuis que je suis devenu moine, j'ai encore plus de difficultés et de souffrances.*

R : Je sais que certains d'entre vous ont connu le confort matériel et beaucoup de liberté extérieure. En comparaison, vous menez à présent une vie austère. Je vous fais souvent asseoir et attendre pendant de longues heures. De plus, la nourriture et le climat sont différents de chez vous. Mais, pour apprendre, tout le monde doit supporter un peu de souffrance, de cette souffrance qui mène à la fin de la souffrance.

Tous mes disciples sont comme mes enfants. Je n'ai que bienveillance envers eux et je n'ai que leur bien-être à l'esprit. Si je semble vous faire souffrir, c'est pour votre bien. Lorsque vous vous fâchez et que vous vous apitoyez sur vous-même, vous avez une excellente occasion de comprendre le fonctionnement de l'esprit. Le Bouddha a dit que nos pollutions mentales étaient nos maîtres. Les personnes sans trop d'éducation n'ont aucune difficulté à

pratiquer, mais je sais que certains d'entre vous sont bien éduqués et très compétents. C'est comme si vous, les Occidentaux, vous aviez une très grande maison à nettoyer. Lorsque vous aurez nettoyé la maison, vous aurez un grand espace de vie. Vous devez être patient. La patience et l'endurance sont essentielles à notre pratique.

Quand j'étais jeune moine, je n'ai pas dû surmonter autant d'obstacles que vous. Je connaissais la langue et je mangeais une nourriture que je connaissais depuis toujours. Et pourtant, certains jours, j'ai désespéré. Je voulais tout quitter ou même me suicider. Ce type de souffrance vient de nos idées erronées. Lorsqu'on voit la vérité, on est libéré des idées fausses et des opinions. Tout devient paisible.

*Q : J'ai développé des états d'esprit très paisibles grâce à la méditation. Que dois-je faire à présent ?*

R : C'est bien. Apaisez l'esprit, développez la concentration et utilisez ce calme pour examiner le corps et l'esprit. Même quand le cœur n'est pas en paix, il faudra les étudier. C'est seulement après que vous connaîtrez une véritable paix. Pourquoi ? Parce que vous aurez vu l'impermanence. La paix elle-même doit être vue comme impermanente. Si vous êtes attaché à des états d'esprit paisibles, vous souffrirez quand vous ne les aurez pas. Lâchez tout, même cette paix.

*Q : On dit que vous craignez les disciples très diligents – est-ce vrai ?*

R : Oui, c'est vrai. J'ai peur qu'ils soient trop sérieux. Ils font trop d'efforts, sans sagesse, ils repoussent leurs limites jusqu'à souffrir inutilement. Certains d'entre vous ont décidé que vous alliez vous éveiller. Vous serrez les dents et luttez tout le temps. Vous en faites trop, tout simplement. Tout ce qu'il y a à faire, c'est voir que tout le monde est pareil, arriver à connaître la véritable nature des choses. Tout ce qui existe, le corps et l'esprit, tout est impermanent. Il suffit d'observer cela et de ne pas s'en saisir.

*Q : Je médite depuis de nombreuses années. Mon esprit est ouvert et paisible dans presque toutes les circonstances. Maintenant, j'aimerais essayer de revenir en arrière et pratiquer des états de concentration élevés, d'absorption mentale.*

R : De telles pratiques constituent un exercice mental bénéfique. Si vous avez de la sagesse, vous ne vous attacherez pas aux états d'esprit concentrés. De même, vouloir s'asseoir en méditation pendant de longues périodes est bien quand on s'entraîne mais, en réalité, la pratique n'a rien à voir avec la posture. La sagesse consiste à regarder directement l'esprit. Quand on a examiné et compris l'esprit, on a la sagesse qui permet de connaître les limites de la concentration et des livres. Si vous avez pratiqué et compris le non-attachement, vous pouvez vous rapprocher des livres comme d'un bon dessert, et ils peuvent vous aider à enseigner aux autres. Ou bien vous pouvez recommencer à pratiquer l'absorption méditative, la concentration profonde, en ayant la sagesse de ne vous saisir de rien.

*Q : Pouvez-vous nous en dire plus sur la façon de partager le Dhamma avec d'autres ?*

R : Agir de manière aimable et saine est le moyen le plus fondamental de répandre l'enseignement du Bouddha. Faire ce qui est bien, aider les autres, travailler avec un souci de moralité et de service, donne de bons résultats, apporte un esprit frais et joyeux pour vous-même et pour les autres.

Enseigner aux autres est une belle et importante responsabilité que l'on doit accepter de tout son cœur. Pour le faire correctement, vous devez comprendre que, pour enseigner aux autres, vous devez toujours vous enseigner à vous-même. Vous devez veiller à votre propre pratique et à votre propre pureté. Il ne suffit pas de dire aux autres ce qui est correct. Vous



devez travailler ce que vous enseignez dans votre cœur, en étant toujours honnête avec vous-même et avec les autres. Reconnaissez ce qui est pur et ce qui ne l'est pas. L'essence de l'enseignement du Bouddha est d'apprendre à voir les choses de manière vraie, complète et claire. Voir la vérité en elle-même apporte la liberté.

*Q : Accepteriez-vous de passer en revue les principaux points de notre échange ?*

R : Vous devez vous étudier intérieurement, connaître la véritable nature de votre corps-esprit simplement en les observant. Que vous soyez assis, en train de dormir ou de manger, connaissez vos limites. Faites usage de sagesse. La pratique ne signifie pas essayer d'obtenir quelque chose ; juste être conscient de ce qui est. Toute notre méditation consiste à regarder directement le cœur-esprit. Vous verrez la souffrance, ce qui la cause et comment elle disparaît. Mais vous devez avoir beaucoup de patience et d'endurance. Peu à peu, vous apprendrez. Le Bouddha a recommandé à ses disciples de rester auprès de leur maître pendant au moins cinq ans.

Ne pratiquez pas trop strictement. Ne vous laissez pas emprisonner par les formes extérieures. Soyez simplement naturel et observez tout cela. La discipline et les règles des moines sont très importantes. Elles créent un environnement simple et harmonieux. Faites-en bon usage, mais souvenez-vous que l'essence de la discipline monastique consiste à veiller sur ses intentions et à examiner son cœur. Vous devez avoir de la sagesse.

Regarder les autres est une mauvaise pratique. Ne faites pas de différences. Seriez-vous fâché contre un petit arbre de la forêt parce qu'il n'est pas aussi grand et droit que certains autres ? Ne jugez pas les gens. Il en existe de toutes sortes ; nul besoin de porter le fardeau de vouloir tous les changer.

Vous devez apprendre la valeur de la générosité et de la dévotion. Soyez patient, pratiquez la moralité, vivez simplement et naturellement ; veillez sur votre esprit. Cette pratique vous mènera à l'altruisme et à la paix.

## PARTIE 7. L'ÉVEIL

Il est merveilleux de découvrir que l'Éveil et la joie décrits dans les anciens textes bouddhiques existent encore aujourd'hui. Ajahn Chah en est l'exemple vivant lorsqu'il parle du caractère intemporel de l'Éveil. Il nous exhorte à actualiser cette liberté dans notre propre cœur grâce à une pratique juste et une compréhension authentique.

Et, en effet, c'est possible. Aujourd'hui, comme à travers les siècles, certains trouvent l'Éveil en suivant la voie de l'attention et de la vision pénétrante – pas seulement Ajahn Chah mais aussi certains de ses étudiants et les disciples de nombreux autres maîtres bouddhistes. Le Dhamma ne demande qu'à être découvert. Son essence n'est pas plus loin que notre corps et notre esprit. Ajahn Chah le dit très directement :

« Posez tout, lâchez toute saisie, tout jugement, et n'essayez pas d'être quoi que ce soit. Ensuite, dans ce calme, vous pourrez percevoir l'illusion du 'moi' dans toutes ses manifestations. Nous ne possédons rien. Lorsque nous pourrions demeurer intérieurement silencieux et éveillés, nous parviendrons à cette réalisation spontanément et librement. Il n'y a pas de 'moi' permanent. Il n'y a personne là-dedans. Rien. Uniquement le jeu des sens. »

Cette réalisation apporte la liberté, la vitalité, la joie. Le sentiment que la vie est un fardeau disparaît en même temps que le sentiment d'être « moi ». Ce qui reste est reflété dans ces pages : un cœur clair et ouvert, un esprit sage et libre.

Alors, comme le dit Ajahn Chah, pourquoi ne pas essayer ?

### Le non-soi

Quand on ne comprend pas la mort, la vie peut être très déroutante. Si notre corps nous appartenait réellement, il obéirait à nos ordres. Si nous lui disons : « Ne vieillis pas » ou « Je t'interdis de tomber malade », nous obéit-il ? Non, il n'en tient aucun compte. Nous ne faisons que louer cette maison, nous ne la possédons pas. Si nous pensons que ce corps nous appartient, nous souffrirons quand nous devons le quitter. Mais en réalité, il n'existe pas de « moi » permanent, rien qui soit solide ou immuable à quoi nous accrocher.

Le Bouddha a distingué la vérité ultime de la vérité conventionnelle. L'idée d'un « moi » n'est qu'un concept, une convention. Dire qu'une personne est américaine ou thaïlandaise, enseignante ou étudiante – tout cela, ce sont des conventions. En fin de compte, il n'y a pas de « personne » qui existe, il n'y a que de la terre, du feu, de l'eau et de l'air : les quatre éléments combinés pour un temps. Nous appelons le corps « une personne », « moi », mais finalement il n'y a qu'*anatta*, le non-soi. Pour comprendre le non-soi, il faut méditer. Si vous ne faites qu'intellectualiser, votre tête va exploser. Une fois que vous aurez compris le non-soi dans votre cœur, le fardeau de la vie sera posé. Votre vie de famille, votre travail, tout sera beaucoup plus facile. Quand on voit au-delà du « moi », on ne se cramponne plus au bonheur, et quand on ne se cramponne plus au bonheur, on peut commencer à être vraiment heureux.

## Clair et net

Une villageoise âgée, fidèle pratiquante d'une province voisine, est venue en pèlerinage à Wat Pah Pong. Elle a dit à Ajahn Chah qu'elle ne pouvait pas s'attarder car elle devait rentrer s'occuper de ses arrière-petits-enfants et, comme c'était une vieille dame, elle lui a demandé s'il voulait bien lui donner un enseignement sur le Dhamma qui soit bref. Il répondit avec force :

« Alors, écoutez bien ! Il n'y a personne ici, juste ceci. Aucun propriétaire, personne pour être vieux ou jeune, bon ou mauvais, faible ou fort. Juste ceci : divers éléments de la nature qui jouent leur rôle ; tous vides de « moi ». Personne qui naît et personne qui meurt. Ceux qui parlent de la mort parlent le langage des enfants ignorants. Dans le langage du cœur, du Dhamma, il n'y a rien de tel. Lorsque nous portons un fardeau, c'est lourd ; mais s'il n'y a personne pour le porter, il n'y a pas le moindre problème. Ne cherchez ni le bien ni le mal ni quoi que ce soit. Ne soyez rien. Il n'y a rien d'autre – juste cela. »

## Eau souterraine

Le Dhamma n'appartient à personne ; il n'a pas de propriétaire. Il apparaît dans le monde lorsqu'un monde se manifeste mais reste seul témoin de la vérité. Il est toujours là, immobile, sans limites, disponible pour tous ceux qui le cherchent. C'est comme l'eau souterraine : toute personne qui veut bien creuser un puits la trouve mais, que vous creusiez ou pas, elle est toujours là, sous-jacente.

Dans notre recherche du Dhamma, nous allons trop loin, nous forçons exagérément et nous oublions l'essentiel. Le Dhamma n'est pas éloigné, on ne le trouvera pas au bout d'un long voyage ou à travers un télescope. Il est ici-même, au plus proche de nous ; c'est notre véritable essence, notre vrai moi : le non-moi. Quand on voit cette essence, il n'y a pas de problème, pas de souci. Le bien, le mal, le plaisir, la douleur, la lumière, l'obscurité, soi et les autres – ce ne sont que des phénomènes vides. Si nous en venons à connaître cette essence, nous mourrons à notre ancien sentiment d'être une « personne » et nous serons vraiment libres.

Nous pratiquons pour lâcher prise, pour abandonner, pas pour obtenir. Mais avant de pouvoir abandonner notre identification au corps et à l'esprit, nous devons connaître leur véritable nature. Ensuite, le détachement se produit naturellement.

Rien n'est moi ni mien, tout est impermanent. Pourquoi ne peut-on pas dire que le *nibbāna* m'appartient ? Parce que ceux qui réalisent le *nibbāna* n'ont aucune pensée de « moi » ou de « mien ». Dans le cas contraire, ils ne pourraient pas le réaliser. Bien qu'ils connaissent la douceur du miel, ils ne se disent pas : « Je goûte la douceur du miel. »

La voie du Dhamma consiste à continuer à avancer. Mais dans le vrai Dhamma on ne peut ni avancer ni reculer ni rester immobile.

## La joie du Bouddha

Si tout est impermanent, insatisfaisant et impersonnel, quel est le but de l'existence ?

Un homme regarde une rivière couler. S'il ne veut pas qu'elle coule, qu'elle change constamment selon sa nature, il souffrira beaucoup. Un autre homme comprend que la nature de la rivière est de changer constamment, qu'il le veuille ou non, et, par conséquent, il ne souffre pas. Comprendre que l'existence est comme cette rivière, vide de plaisir durable, vide de « moi », c'est trouver ce qui est stable et exempt de souffrance, c'est trouver la vraie paix dans le monde.

Certaines personnes demanderont peut-être : « Alors, quel est le sens de la vie ? Pourquoi sommes-nous nés ? » Je ne peux pas vous le dire. Pourquoi mangez-vous ? Vous mangez pour ne plus avoir à manger. Vous êtes né pour ne pas avoir à naître de nouveau.

Parler de la vraie nature des choses, de leur impersonnalité – du fait qu’elles sont vides de « moi » – est difficile. Après avoir entendu les enseignements, chacun doit développer les moyens de les comprendre. Pourquoi pratiquons-nous ? S’il n’y a pas de « pourquoi », nous sommes en paix. Le chagrin ne peut pas s’emparer de celui qui pratique ainsi.

Les cinq agrégats sont des meurtriers. Si nous sommes attachés au corps, nous serons attachés à l’esprit et vice versa. Nous devons cesser de croire ce que raconte notre esprit. Utilisez les préceptes et la méditation de la tranquillité pour développer la modération et une attention constante. Ensuite, vous verrez apparaître plaisir et déplaisir mais vous ne suivrez aucun des deux car vous serez conscient que tous les états d’esprit sont impermanents, insatisfaisants et impersonnels. Apprenez à vous poser dans le calme. Dans ce calme, la vraie joie du Bouddha viendra vous trouver.

## Ramasser des mangues

Lorsque vous avez de la sagesse, être en contact avec des objets sensoriels, bons ou mauvais, agréables ou douloureux, équivaut à se tenir sous un manguier et à récolter les fruits pendant qu’une autre personne grimpe à l’arbre et secoue les branches pour vous. On a le choix entre les mangues bonnes ou pourries et on ne gaspille pas ses forces car on n’a pas à grimper sur l’arbre.

Qu’est-ce que cela veut dire ? Tous les objets sensoriels qui nous parviennent nous apportent des connaissances. Les huit « passions » du monde – gain et perte, bonne et mauvaise réputation, louanges et reproches, douleur et plaisir – sont comme des mangues qui tombent à nos pieds, la vie nous les envoie. Si votre cœur-esprit a développé calme et sagesse, vous pourrez utiliser votre concentration et votre tranquillité pour contempler les fruits et les récolter tranquillement en faisant la distinction entre ceux qui sont bons et ceux qui sont gâtés. C’est ce que l’on appelle « sagesse ». Si la sagesse est présente, la vision pénétrante ou *vipassana* apparaît tout naturellement.

## Le Bouddha intemporel

Le cœur-esprit originel brille comme une eau pure et claire au goût délicieux. Mais si le cœur est pur, notre pratique est-elle terminée ? Non, nous ne devons nous accrocher à rien, pas même à cette pureté. Nous devons aller au-delà de toute dualité, de tout concept, de tous les mauvais, les bons, les purs et les impurs. Nous devons aller au-delà du soi et du non-soi, au-delà de la naissance et de la mort. Voir un « moi » renaître est le vrai problème du monde. La pureté authentique est illimitée, intouchable, au-delà de toute dualité et de toute création.

Nous prenons refuge dans le Bouddha, le Dhamma et le Sangha. C’est l’héritage de tout Bouddha qui apparaît dans le monde. Qu’est-ce que ce Bouddha ? Lorsque nous voyons avec l’œil de la sagesse, nous savons que le Bouddha est intemporel, non né, indépendamment d’un corps, d’une histoire ou d’une image. Le Bouddha est le fondement de tout être, la réalisation de la vérité de l’esprit immobile.

Donc, le Bouddha n’est pas quelqu’un qui a trouvé l’Éveil en Inde. En fait, il ne s’est jamais éveillé, n’est jamais né et n’est jamais mort. Ce Bouddha intemporel est notre véritable maison, notre demeure immuable. Lorsque nous prenons refuge dans le Bouddha, le Dhamma et le Sangha, tout ce qui relève de ce monde est à notre disposition. Tout nous enseigne en proclamant l’unique nature authentique de la vie.

## Il parle zen

Un étudiant zen en visite a demandé à Ajahn Chah : « Quel âge avez-vous ? Vivez-vous ici toute l'année ? »

« Je ne vis nulle part », a-t-il répondu. « Il n'y a pas d'endroit où vous puissiez me trouver. Je n'ai pas d'âge. Pour avoir un âge, il faut exister, et penser que l'on existe est déjà un problème. Ne créez pas de problèmes et le monde n'en aura pas non plus. Ne créez pas de moi. Il n'y a rien d'autre à dire. »

Peut-être l'étudiant a-t-il compris que le cœur de *vipassana* n'est pas différent du cœur du zen.

## Le gong non frappé

Lorsque vous vivez dans le monde et que vous pratiquez la méditation, les gens pensent que vous êtes comme un gong qui n'a pas été frappé et qui ne produit donc aucun son. Ils vous considéreront comme inutile, fou, vaincu mais, en réalité, c'est tout le contraire.

La vérité est cachée dans la non-vérité, la permanence est cachée dans l'impermanence.

## Rien de spécial

Les gens me posent des questions sur ma pratique, sur la façon dont je prépare mon esprit à la méditation. Ce n'est rien de spécial. Je le maintiens simplement là où il est toujours. Ils demandent : « Alors, êtes-vous un *arahant*<sup>19</sup> ? » Puis-je le savoir ? Je suis comme un arbre, plein de feuilles, de fleurs et de fruits. Les oiseaux viennent y manger et s'y nicher. Pourtant l'arbre ne se connaît pas comme « un arbre ». Il suit sa nature ; il est comme il est.

## À l'intérieur de vous il n'y a rien, rien du tout

Dans ma troisième année de moine, j'avais des doutes sur la nature du *samadhi* et de la sagesse. Désirant vraiment faire l'expérience de la concentration profonde, je faisais de gros efforts dans ce sens. Mais, pendant que je méditais, j'essayais de comprendre le processus de l'esprit entrant en concentration, ce qui me causait beaucoup de distractions. Quand je ne faisais rien de particulier, que je ne méditais pas, tout allait bien. Mais lorsque je décidais de me concentrer, mon esprit devenait extrêmement agité.

Je me disais : « Mais que se passe-t-il ? Pourquoi cela se produit-il ? » Au bout d'un certain temps, j'ai compris que se concentrer, c'est comme respirer. Si on décide de forcer le souffle pour qu'il soit profond ou superficiel, rapide ou lent, la respiration devient difficile. Mais quand on marche tranquillement, sans penser à l'inspiration ni à l'expiration, la respiration est facile et naturelle. De même, toute tentative de forcer l'esprit à se calmer n'est que l'expression de l'attachement et du désir, et empêche l'attention de se poser paisiblement.

Au fil du temps, j'ai continué à pratiquer avec une grande foi et une compréhension croissante. Peu à peu, j'ai commencé à voir le processus naturel de la méditation. Comme mes désirs étaient clairement un obstacle, j'ai pratiqué avec plus d'ouverture, en examinant les éléments de l'esprit au moment où ils apparaissaient. J'ai médité et observé, médité et observé, encore et encore.

---

19. *Arahant* (mot *pāli*) : Personne qui a atteint le 4<sup>ème</sup> et ultime degré d'Éveil

Quelque temps plus tard, je me suis retrouvé un soir dans la forêt à méditer en marchant. C'était un peu après vingt-trois heures. Il n'y avait presque pas de pensées dans ma tête. Je séjournais à ce moment-là dans un monastère de forêt et j'entendais les échos d'une fête dans le village voisin. Quand j'ai commencé à sentir la fatigue, je suis allé dans mon kouti. J'ai voulu m'asseoir et j'ai eu le sentiment d'être poussé à toute vitesse dans la posture jambes croisées. Il semblait que mon esprit voulait entrer en concentration profonde naturellement. C'était venu tout seul. Je me suis dit : « Pourquoi cela arrive-t-il ? » Quand je me suis assis, j'étais vraiment calme ; mon esprit était sable et concentré. Ce n'est pas que j'étais sourd au son des chants venant du village mais je pouvais aussi faire en sorte de ne pas les entendre.

Mon esprit était focalisé sur un point unique : quand je le tournais vers les sons, je les entendais ; quand je ne le faisais pas, tout était silencieux. Si des sons venaient, j'observais « ce » qui en était conscient, qui était séparé des sons, et je me disais : « Si ce n'est pas cela, qu'est-ce que cela pourrait être d'autre ? » Je voyais mon esprit et l'objet de l'esprit – les sons – se tenir à part, comme le bol et la bouilloire que vous voyez là. L'esprit et les sons n'étaient pas connectés du tout. J'ai continué à examiner ainsi et puis j'ai compris. J'ai vu ce qui maintenait le sujet et l'objet ensemble, et j'ai compris que, lorsque cette connexion est rompue, la vraie paix peut émerger.

À ce moment-là, mon esprit ne s'intéressait à rien d'autre. Si j'avais voulu arrêter la contemplation, j'aurais pu le faire à mon aise. Lorsqu'un moine décide d'arrêter de méditer, il est censé se demander : « Suis-je paresseux ? Suis-je fatigué ? Suis-je agité ? » Mais là, il n'y avait ni paresse, ni fatigue ni agitation dans mon esprit, tout était simplement complet et suffisant en tout point.

Lorsque je me suis arrêté pour me reposer, c'est seulement l'assise qui s'est arrêtée. Mon esprit est resté le même, toujours aussi stable et ferme. Quand je me suis allongé, mon esprit était aussi tranquille qu'avant. Mais lorsque ma tête a touché l'oreiller, il y a eu comme un retournement dans l'esprit. Je ne savais pas où il allait mais il s'est tourné à l'intérieur comme un courant électrique qu'on branche, et mon corps a explosé avec de grands bruits. L'attention était aussi finement présente que possible. Au-delà de ce stade, l'esprit est allé encore plus loin et là, tout au fond, il n'y avait rien, rien du tout ; rien n'y entraînait, rien ne pouvait l'atteindre. La conscience s'est arrêtée là un moment puis elle est sortie. Ce n'est pas moi qui l'ai fait sortir – non, j'étais un simple observateur, une présence consciente.

Quand je suis sorti de là, je suis revenu à mon état d'esprit normal et une question m'est venue : « Que s'est-il donc passé ? » La réponse est arrivée spontanément : « Ces choses sont juste ce qu'elles sont ; inutile d'en douter. » Voilà tout ce qui a été dit et mon esprit s'en est satisfait.

Après s'être arrêté pendant un certain temps, l'esprit s'est à nouveau tourné vers l'intérieur – je n'ai rien fait pour cela, il s'est tourné tout seul. Une fois entré, il a atteint la même limite qu'avant. Cette seconde fois, mon corps s'est brisé en fines particules et l'esprit a pénétré plus loin, silencieux, inaccessible. Après être resté là aussi longtemps qu'il le souhaitait, il est ressorti et je suis revenu à la normale. Pendant tout ce temps, l'esprit agissait de lui-même. Je n'ai pas essayé de le faire entrer ou ressortir en aucune manière. Je suis seulement resté conscient et j'ai observé ce qui se passait. Je n'avais aucun doute sur la réalité de ce que j'observais. Je suis simplement resté assis à contempler le déroulement de l'expérience.

La troisième fois que l'esprit s'est retourné vers l'intérieur, le monde entier a explosé : la terre, l'herbe, les arbres, les montagnes, les gens – tout n'était qu'espace. Il ne restait plus rien. L'esprit a soutenu cet état aussi longtemps qu'il l'a pu puis il s'est retiré et il est revenu à la normale. Je ne sais pas comment il a tenu ; de telles choses sont difficiles à voir et à raconter. Il n'y a rien de comparable.

Qui pourrait dire ce qui s'est passé au cours de ces trois expériences ? Qui pourrait le savoir ? Comment pourrais-je les définir ? Ce dont j'ai parlé ici est une question de nature de l'esprit. Il n'est pas nécessaire de parler des catégories de facteurs mentaux et de conscience. Je me suis lancé dans la pratique avec une foi profonde, prêt à mettre ma vie en jeu, et quand j'ai émergé de cette expérience, le monde entier avait changé. Toutes mes connaissances et ma compréhension avaient été transformées. Si quelqu'un m'avait vu à ce moment-là, il aurait pu me croire fou. En fait, sans une attention parfaitement stable et solide, une telle expérience risque effectivement de rendre fou car ensuite, plus rien au monde n'est comme avant. En réalité, j'étais le seul à avoir changé, tout en étant toujours la même personne. Quand tout le monde pensait une chose, j'en pensais une autre ; quand ils parlaient d'une certaine manière, je parlais autrement. Je ne suivais plus les normes du reste de l'humanité.

Lorsque mon esprit a atteint son apogée, c'était essentiellement une question d'énergie mentale, l'énergie de la concentration. L'expérience que je viens de décrire était basée sur l'énergie du *samadhi*. Lorsque le *samadhi* atteint ce niveau, *vipassana* arrive sans effort.

Si vous pratiquez ainsi, vous n'aurez pas à chercher très loin. Ami, pourquoi ne pas essayer ? Il y a un bateau que vous pouvez amener jusqu'à l'autre rive. Pourquoi ne pas sauter dedans ? Ou préférez-vous la boue et la vase ? Je pourrais partir en pagayant n'importe quand mais je vous attends.

## **En conclusion**

Pour terminer, j'espère que vous poursuivrez vos voyages et que vous pratiquerez avec beaucoup de sagesse. Utilisez la compréhension que vous avez déjà développée pour persévérer dans la pratique. Cela peut devenir la base de votre croissance, de l'approfondissement d'une compréhension et d'un amour encore plus grands. Vous pouvez approfondir votre pratique de nombreuses façons. Si vous êtes timide dans la pratique, travaillez sur votre esprit pour pouvoir surmonter cet obstacle. Avec les efforts appropriés et avec le temps, la compréhension se développera d'elle-même. Mais dans tous les cas, utilisez votre propre sagesse naturelle. Ce dont nous avons parlé, c'est ce qui, à mon avis, vous est utile. Si vous le faites vraiment, vous pouvez mettre fin à tous les doutes. Vous arriverez là où il n'y a plus de questions, à cet espace de silence, cet espace où on ne fait plus qu'un avec le Bouddha, avec le Dhamma, avec l'univers. Vous seul pouvez le faire.

À partir de maintenant, tout dépend de vous.

## GLOSSAIRE

*absorption méditative (jhāna en pāli)* : états de concentration profonde habituellement catégorisés en huit niveaux : les quatre *jhana* matériels et les quatre *jhana* immatériels.

*ajahn* (thaï) : Maître, enseignant.

*Ajahn Mun* (1870-1950) : Le maître de méditation le plus célèbre du XX<sup>e</sup> siècle en Thaïlande. C'est lui qui a formé la plupart des grands maîtres de la génération d'Ajahn Chah.

*agrégats (khandha en pāli)* : Le Bouddha a classé les composants physiques et mentaux selon 5 catégories : la forme corporelle, les ressentis (sensations et sentiments), les perceptions (organisation des objets perçus en fonction de la mémoire), les fabrications mentales (pensées, imagination, volition, etc.) et la conscience sensorielle. Ces composants sont souvent considérés à tort comme constituant « une personne » ou un « soi ».

*anattā* (pāli) Littéralement « non-soi ». Vacuité ou absence d'un réel « moi » permanent qui posséderait les éléments composant le corps et l'esprit ou qui serait inhérent à ces éléments ou encore qui serait constitué par ces éléments.

*anicca* (pāli) L'impermanence. Mot qu'Ajahn Chah traduisait souvent par « incertitude ».

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

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

*bouddho* (pāli) Le nom du Bouddha qui signifie « l'Éveillé » ou « Ce qui sait en nous ». Mot utilisé comme objet de méditation dans la tradition de la forêt thaïlandaise.

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

*Dhamma* (pāli) - sanskrit : *Dharma*, avec un « D » majuscule : L'enseignement du Bouddha ; la vérité ; la vérité ultime.

*dhamma* (pāli) - sanskrit : *dharma*, avec un « d » minuscule : Les phénomènes physiques et mentaux. Littéralement : « ce qui existe ».

*insatisfaction (dukkha en pāli)* : la nature de souffrance de l'existence. La première des Quatre Nobles Vérités enseignées par le Bouddha.

*kouti* : Logement des moines. Généralement il s'agit d'une petite cabane sur pilotis construite dans la forêt.



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

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

« moi » / *sentiment de soi* (pāli : *mana*) : Le sentiment d'être une « personne ». Croire que l'on est cet ensemble corps-esprit est un obstacle mental qui ne disparaît qu'avec la réalisation suprême de l'Éveil.

*nibbāna* (pāli) - sanskrit : *nibbāna* : L'état d'Éveil ultime, le non-conditionné ; l'extinction du désir, de l'aversion et de l'ignorance par rapport à l'illusion du « moi ».

*pāli* : langue dérivée du sanskrit et proche du dialecte dans lequel le Bouddha s'exprimait.

*pollutions mentales / souillures / impuretés* (*kilesa* en pāli) : Tout ce qui peut agiter et obscurcir l'esprit, en particulier toutes les formes de désir, de colère et d'aversion.

*Nobles Vérités (les quatre)* : Le premier enseignement du Bouddha : les vérités de la souffrance, de son origine, de sa cessation et du chemin qui mène à sa cessation, c'est-à-dire à la libération de la souffrance.

*obstacles* : Les pratiquants de la méditation rencontrent 5 obstacles sur la voie de la libération : le désir, l'aversion, l'agitation mentale, l'apathie et le doute.

*parties du corps (les 32)* : Technique de méditation qui consiste à contempler les 5 parties externes du corps – les cheveux, les poils, les dents, les ongles et la peau –, puis les composants internes du corps : os, sang, chair, organes, etc. Le but de cette contemplation est de diminuer notre attirance et notre attachement au corps humain.

*préceptes* : Le Bouddha a proposé cinq préceptes fondamentaux pour les laïcs : s'abstenir de tuer, de voler, de mentir, d'inconduite sexuelle et de consommation de produits intoxicants comme l'alcool ou les drogues. Les moines doivent observer 227 préceptes qui les obligent à vivre avec une extrême attention. Les nonnes pleinement ordonnées en observent 310.

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

*retraite des pluies* : La saison des pluies en Thaïlande correspond à la mousson en Inde. Elle dure trois mois, de la pleine lune de juillet à celle d'octobre. Pendant cette période, le Bouddha recommandait aux moines de rester dans leur monastère et d'intensifier leur pratique. C'est en nombre de « retraites de pluies » que les moines et les nonnes comptent leur ancienneté dans le Sangha.

*samādhi* (pāli) Méditation de la concentration. Stabilité méditative qui apporte calme et stabilité à l'esprit.

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

*Sangha* (pāli) : En tant qu'objet de « refuge » (avec le Bouddha et le Dhamma), le Sangha se réfère aux premiers disciples éveillés du Bouddha et à tous ceux qui ont atteint l'Éveil ultime par la suite. Par extension, ce mot représente aussi la communauté monastique et tous ceux qui pratiquent la voie du Bouddha.

*vertu ou moralité* (*sīla* en pāli) : Code de conduite moral, préceptes qui mènent à la vertu.

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

*wat* (thaï) Monastère.

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