

ENSEIGNEMENTS



Luang Poo Sim Buddhacaro

Traduction française de Jeanne Schut
Titre original anglais : *Simply so*
Traduit du thaï en anglais par Thanissaro Bhikkhu.

Le Dhamma de la Forêt
<http://www.dhammadelaforet.org/>
Pour diffusion non commerciale exclusivement



Luang Poo Sim Buddhacaro est né le 26 novembre 1909, à Sakhon Nakhon, dans le nord-est de la Thaïlande. Ses parents, des fermiers, soutenaient avec ferveur la communauté monastique locale. Luang Poo Sim entra au monastère en tant que novice à l'âge de 17 ans et devint, peu après, disciple du grand maître de méditation, Ajahn Mun. Il reçut la pleine ordination à l'âge de 20 ans au Wat Sri Candaravasa de Khon Kaen et demeura auprès de son maître et de ses principaux disciples pendant de nombreuses années.

Plus tard, il devint abbé de plusieurs monastères dans différentes régions de la Thaïlande et reçut le titre ecclésiastique de Phra Khroo Santivaranana, en 1959. C'est en 1967 qu'il fonda le monastère de Wat Tham Pha Plong dans les montagnes reculées de Chiang Dao, dans la province de Chiang Mai, où il résida jusqu'à sa mort en 1992.

En 1986, un recueil d'enseignements que j'avais donné, au fil des années, a été publié gracieusement pour être offert en distribution gratuite. Deux de ces enseignements ont été repris ici.

J'en profite pour exprimer ma gratitude à ceux qui ont pris soin de réaliser ce projet, et notamment Upasika Somjy Chayarach. Par la force du mérite ainsi créé, puisse-t-elle être libérée de toute souffrance.

Puissent tous ceux qui liront ce livret prendre les enseignements à cœur, les approfondir par la réflexion et la pratique, et réaliser la véritable Libération.

Luang Poo Sim Buddhacaro

SOURCE ET COURANT

C'est le moment de la méditation en position assise. Asseyez-vous jambes croisées. Placez la jambe droite sur la jambe gauche et la main droite sur la main gauche. Fermez les yeux et récitez silencieusement le mot « Bouddho » au rythme de votre respiration : *Boud-* sur l'inspiration et *-dho* sur l'expiration. Concentrez votre esprit sur *Bouddho*. S'asseoir en méditation est une manière essentielle de rendre hommage au Bouddha.

Le Bouddha a dit que toutes nos expériences antérieures, bonnes ou mauvaises, n'étaient plus, dans l'instant présent, que « des pensées du passé ». Alors, en cet instant, ne laissez pas de telles pensées agiter votre esprit. Laissez-les toutes aller. Concentrez votre esprit sur la récitation intérieure du mot *Bouddho* et laissez l'esprit s'apaiser dans l'instant présent, dans la réalité immédiate. C'est cet instant présent qui importe. Ce qui nous attend, bon ou mauvais, n'existe pas encore car, par définition, le futur se réfère à des choses qui ne se sont pas encore produites. Le méditant doit poser son esprit dans l'instant présent. Si une pensée fait surface, rappelez-vous simplement qu'il ne s'agit que d'une pensée du passé – ou d'une pensée du futur, selon le cas. Mais n'y ajoutez rien ! N'encouragez pas ces pensées. Mettez les bonnes pensées de côté pour l'instant et abandonnez complètement les mauvaises.

Assis comme nous le sommes en ce moment, notre corps est dans une position de détente. Notre cœur est habité par « ce qui sait » en nous et chacun de nous est conscient. Ce qui sait en cet instant, c'est notre véritable esprit. L'esprit conditionné rempli de pensées et de proliférations mentales est presque comme un démon. A travers lui, les phénomènes extérieurs ont tendance à devenir des préoccupations qui viennent entraver ou anéantir la méditation. Mais si le méditant s'enracine dans l'instant présent, il est en mesure d'utiliser les différentes techniques de méditation. Il peut, par exemple, développer la récitation intérieure ou encore focaliser son attention sur certaines parties du corps comme les cheveux, les poils, les ongles, les dents, la peau, la chair et les os. Quand, suite à cette contemplation, le méditant perçoit l'aspect repoussant du corps ou

bien les éléments qui le constituent – la terre (la dureté), l'eau (la cohésion), le feu (la température) et l'air (les vibrations) – il s'agit bien de méditation. Quand l'esprit trouve la paix dans la récitation de *Bouddho*, c'est aussi de la méditation ... et le méditant est l'esprit.

L'esprit lui-même n'a ni couleur, ni forme mais il a une énergie. Il est de notre devoir de lâcher, d'écarter l'esprit conditionné qui ne cesse de penser. Mais l'esprit qui a la connaissance de l'instant présent, celui qui se concentre sur le Bouddha, qui écoute le Dhamma et réfléchit à sa signification, cet esprit-là doit être clairement observé puis développé. Développer l'esprit, cela veut dire lui accorder soin et attention pour l'établir dans la paix. La paix arrive quand on va à l'encontre du courant des pensées tourné vers l'extérieur et que l'on pénètre dans la connaissance de l'instant présent.

L'esprit normal, non contenu, se laisse absorber par la conscience des pensées qui cherche la distraction. Allez à contre-courant en regardant la source de l'activité mentale : elle part de cette connaissance. La source de l'esprit dort en nous et, pourtant, cette connaissance n'a rien de substantiel ; elle n'a ni couleur ni forme comme en ont les objets matériels – c'est un élément sans forme. En termes des cinq agrégats, on dit qu'il y a :

- *rūpa* : ce corps que nous avons ;
- *vedanā* : le ressenti des objets comme étant agréables ou désagréables, confortables ou inconfortables ;
- *saññā* : la connaissance basée sur la mémoire. Par exemple : ceci est un être humain, cela un animal ; ceci est rouge, cela est noir ;
- *sankhārā* : l'activité mentale conditionnée et qui conditionne à son tour ;
- *viññāna* : la capacité de reconnaissance conditionnée par l'activité mentale.

Les quatre agrégats sans forme que sont *vedanā*, *saññā*, *sankhārā* et *viññāna* apparaissent à l'intérieur même de « ce qui sait ». Le Bouddha nous a enseigné que, pendant la méditation en position assise et en marchant, nous devons faire converger « ce qui sait » en lui-même et ne pas lui permettre de se tourner vers l'extérieur. Penser à ce qui est bon et à ce qui est mauvais, c'est se préoccuper de questions extérieures – et c'est sans fin. Quand nous

pensons et que nous reconnaissons, nous devons savoir qui est le penseur, qui est celui qui sait. Tous les mouvements partent de cette connaissance présente. Alors, ne vous laissez pas tromper par les différentes manifestations de l'esprit ; ce ne sont que des ombres qui s'envolent vers le passé et le futur, qui spéculent indéfiniment sur les choses que vous aimez et celles que vous n'aimez pas. Cette prolifération mentale est ce qui conditionne l'esprit.

Qu'est-ce qui, en nous, reconnaît le véritable esprit et qu'est-ce qui reconnaît l'esprit conditionné ? C'est toujours « ce qui sait », le même que ce qui entend le son de mes paroles et qui médite sur *Bouddho*. Comme il n'y a qu'une seule et même chose qui « sait », mobilisez vos énergies et prenez un engagement ferme : « Je ne vais pas me laisser piéger par les pensées. Je vais regrouper toute mon énergie mentale en 'ce qui sait' ». Ne pas permettre à l'esprit de s'évader, c'est le maintenir dans *Bouddho*. Par conséquent, tout ce que vous avez à faire, c'est maintenir la récitation de *Bouddho*.

« Bouddho » est le nom de Celui qui est Pleinement Eveillé et il mérite que l'on médite dessus. Le fait que nous soyons entrés en contact avec le bouddhisme, avec le Bouddha, le Dhamma et le Sangha, et que nous soyons venus pratiquer, est dû au Bouddha. C'est lui qui, après avoir réalisé l'Eveil suprême, a donné au monde les enseignements du Dhamma-Vinaya que nous appelons le bouddhisme. Les grands maîtres d'autrefois et les quatre assemblées de bouddhistes¹ ont perpétué l'étude et la pratique des enseignements jusqu'à ce jour. En Thaïlande, aujourd'hui, partout où nous allons, nous voyons des monastères, des moines et des novices, des hommes et des femmes laïcs qui observent les huit préceptes et des gens dans la société qui ont foi dans le bouddhisme et qui y puisent une inspiration. Tout cela, c'est grâce au Bouddha. Cela fait longtemps, plus de 2.500 ans, que le Bouddha est entré dans le *nibbāna* suprême, et pourtant le Dhamma et le Vinaya – les enseignements et le code de discipline monastique basé sur les 5, 8, 10 et 227 préceptes – sont encore là.

Nous nous remémorons les vertus du Bouddha de façon à

¹ Les quatre « assemblées » sont les moines et les nonnes, d'une part, et les hommes et les femmes laïcs, d'autre part.

pouvoir le prendre comme exemple dans notre pratique. D'où venait le Bouddha ? Il venait de l'esprit qui avait pris la ferme résolution d'atteindre l'Eveil et de montrer la voie du *nibbāna* à tous les êtres. Dès l'instant où il prit cette résolution, quelle que fût la vie dans laquelle il renaissait, à chaque fois qu'il pratiquait des actes charitables, qu'il s'efforçait d'agir et de parler avec bonté ou qu'il pratiquait la méditation, sa motivation était toujours d'atteindre l'Eveil. Quand il naissait en tant qu'être humain, il accumulait la vertu et, finalement, la force de la bonté créée par sa pratique de *dāna*, *sīla* et *bhāvanā*² menée jusqu'à la perfection fut assez puissante pour qu'il trouve l'Eveil. Aujourd'hui, en évoquant le Bouddha, nous prenons ses vertus comme objets de méditation.

Le mot « Bouddho » fait référence au Bouddha et celui qui récite *Bouddho* intérieurement, c'est simplement cet esprit. C'est simplement cet esprit qui répète *Bouddho*, qui connaît *Bouddho*, qui est conscient de la respiration et qui sait qu'en agissant ainsi il développe la vertu. Cet esprit a toujours été là. « Ce qui sait » est né dans le monde un nombre incalculable de fois mais l'ignorance et le désir l'ont submergé et nos *dāna*, *sīla* et *bhāvanā* étaient insuffisants pour nous libérer de la masse de souffrance qui parasite l'organisme humain. Nous devons donc mobiliser notre énergie avec une ferme résolution et nous enraciner pour cela dans le calme méditatif. Les principes qui nous permettront de sortir de ce monde et de sa masse de souffrance sont ceux de la méditation *samatha* (calme) et *vipassanā* (vision intérieure profonde). L'esprit doit être fermement focalisé sur un point, paisible, frais, et détendu dans *samatha* avant que *vipassanā* puisse être pratiqué. Si l'esprit est encore en mouvement, vagabond, ni paisible ni immobile ni concentré, il est impossible que la compréhension de la nature des choses se révèle.

Prenez comme exemple le fondateur de notre religion, le Bouddha pleinement éveillé par lui-même. Avant son Eveil, il pratiquait la méditation du calme en utilisant la respiration comme objet d'observation. Le jour de son Eveil, il pratiquait ainsi. A l'inspiration, il se concentrait intensément sur l'inspiration ; à l'expiration, il se concentrait intensément sur l'expiration. Toute agitation mentale, tout mouvement de l'esprit cessa, ne laissant place

² Générosité, vertu et entraînement de l'esprit.

qu'à l'inspiration et l'expiration. L'esprit de celui qui allait devenir le Bouddha était intensément concentré sur la respiration jusqu'à ce que son esprit devienne parfaitement calme, frais et détendu, jusqu'à ce qu'il atteigne la stabilité de *khanika-samādhi* (concentration momentanée), d'*upacara-samādhi* (concentration « d'accès ») et enfin la parfaite immobilité d'*appana-samādhi* (absorption méditative). C'est seulement alors que *vipassanā* s'est manifesté : il a pu voir clairement que le corps et l'esprit sont impermanents, que tous les êtres et les phénomènes sont éphémères. Il a vu la souffrance inhérente au fait d'être né avec un corps et un esprit, et il a vu qu'il n'y avait pas de « soi » personnel. Il a compris que la perception d'un soi durable est basée sur une erreur de perception.

Pour avoir une claire vision de ces trois caractéristiques d'impermanence, de souffrance et de non-soi, l'esprit doit être immobile. C'est pourquoi faire l'effort d'amener l'esprit à un état de calme paisible et stable, et lui éviter d'être attiré par les formes, les sons, les odeurs, les saveurs, les sensations physiques et les phénomènes mentaux est l'essence des techniques de méditation ; c'est une chose que nous devons tous développer. Quand les yeux voient une forme, veillez à ne pas laisser l'esprit s'évader en maintenant la récitation intérieure de *Bouddho*. Veillez à ne pas vous laisser tromper quand vous entendez des sons : qu'ils soient beaux ou laids, ce ne sont que des phénomènes du monde. Maintenez la stabilité de l'esprit. Soyez conscient des odeurs plaisantes et déplaisantes qui entrent en contact avec votre nez et ne vous laissez pas tromper par elles. Quelle que soit la saveur d'un mets sur votre langue, restez détaché. Soyez impassible face aux différentes sensations physiques de chaud ou de froid, de dur ou de doux. Telle est la pratique suprême dans le bouddhisme. Alors, mobilisez vos énergies et posez votre esprit dans l'instant présent !

En général, l'esprit des méditants n'est pas unifié et paisible dans l'instant présent. Il vagabonde devant et derrière, il s'intéresse à des histoires qui concernent d'autres personnes et s'y attache, et il trouve plaisir et satisfaction à des états d'esprit agréables. Il est complètement piégé dans des préoccupations superficielles. Bien que l'esprit qui « sait simplement » soit déjà présent en nous, si nous ne lui donnons pas la première place grâce à la méditation, nous serons incapables de percevoir la vérité de la souffrance.

Quand la souffrance apparaît dans le corps, contemplez-la jusqu'à ce que l'esprit l'accepte pour ce qu'elle est. Quand une maladie physique se présente, l'esprit avide se saisit de l'idée que l'on est malade. En réalité, c'est l'élément terre qui ne va pas bien. Si l'esprit du méditant est stable et voit clairement les trois caractéristiques de l'existence, il considèrera simplement la maladie comme une question de déséquilibre dans les éléments. Il sait que l'esprit est sans forme et que, par conséquent, il ne peut être sujet à ce type de douleur. C'est parce que l'on s'attache à l'idée d'un « soi » – à l'idée que ce corps appartient à « quelqu'un » – que la souffrance mentale apparaît. En fait, ce corps est simplement constitué d'éléments, et ce sont ces éléments qui sont malades. Ce sont les éléments de la terre, de l'eau, du feu et de l'air qui sont perturbés. Si on parvient à faire la part des choses de cette manière, l'esprit demeure en paix. Quoi qu'il advienne au corps physique, on ne s'y attache pas comme s'il nous appartenait. On voit qu'il s'agit simplement d'une question d'éléments, d'une question d'*aniccam dukkham anatta* – c'est la nature des choses. Ainsi « ce qui sait » dans le présent voit la réalité des choses clairement et en permanence. L'esprit est frais ; il ne brûle plus, il ne s'attache plus.

Imaginons que quelqu'un nous parle durement ou dise du mal de nous. Même s'il nous insulte ouvertement, si nous ne nous y attachons pas, tout s'arrête là – ce qui est apparu disparaît. Mais si « ce qui sait » ne voit pas les choses clairement, il va s'attacher à ce corps et à cet esprit comme étant siens, et si quelqu'un nous parle durement, nous nous mettrons en colère : « Ce n'est pas de ma faute ! » A cause de l'attachement, il y a « moi » et « mien ». C'est précisément cet attachement qui est la cause de la souffrance, de l'agitation, de la confusion et de la maladie.

Le Bouddha nous a appris à lâcher tout ce qui concerne le monde extérieur pendant que nous méditons. Quelle que soit la détresse physique ou mentale qui apparaît, ce n'est que la souffrance des agrégats ; alors ne permettez pas que « ce qui sait » en souffre. Méditez pour affaiblir les pollutions mentales que sont l'avidité, l'aversion et la vision erronée des choses, et continuez jusqu'à y mettre un terme définitif. Quand « ce qui sait » est encore dans l'erreur et s'attache à l'idée d'un soi, il reprend naissance. Il peut devenir un animal, un être humain, un être céleste, Indra ou un dieu

Brahma mais, quoi qu'il devienne, il souffrira dans cet état. Tant que l'on s'attache aux éléments et aux agrégats, au nom et à la forme, et que l'on n'a pas conscience de la façon dont on peut se défaire des pollutions mentales, la souffrance règne dans le monde. On dit des cinq agrégats qu'ils sont « la souffrance du monde » car, quand on s'y attache comme étant « moi » et « miens », c'est justement là que la masse de souffrance apparaît. Nous sommes assis juste sur le monceau de souffrance, au milieu du feu de l'avidité, de l'aversion et de l'ignorance. Le feu embrase et brûle notre cœur en permanence.

Nous méditons en ce moment pour rassembler notre esprit en « ce qui sait », de façon à éteindre les feux qui brûlent notre cœur. Ne gardez pas en vous le feu de la colère. Lâchez-le. Il est inutile de vous mettre en colère contre qui que ce soit. Si vous ressentez de la jalousie ou de l'animosité envers quelqu'un, abandonnez-la. Ne permettez pas à l'esprit de se laisser aller à ces sentiments. Ainsi vous vieillerez à la pureté de « ce qui sait » de jour comme de nuit et dans toutes les postures – assis, debout, en marchant ou couché. Ainsi vous ne vous attacherez pas au « moi » et au « mien ». Les agrégats n'appartiennent à personne ; ce sont des phénomènes naturels du monde. Dès que « ce qui sait » prend naissance avec un nom et une forme, il a tendance à se saisir de ce nom et de cette forme comme lui étant personnels. Mais un nom et une forme peuvent-ils durer indéfiniment ? Si c'était le cas, personne ne mourrait, personne ne tomberait malade, personne n'aurait mal ou ne vieillirait parce que les agrégats feraient ce qu'on leur demanderait. C'est parce que les agrégats ne font pas ce qu'on leur demande que le Bouddha nous a appris à ne pas nous y attacher et à les voir clairement avec une sagesse pénétrante. Sans vision pénétrante de leur nature réelle, nous souffrons. Alors, ne tombez pas bêtement dans le piège de l'attachement ; c'est la souffrance du monde. Quand « ce qui sait » a lâché toute saisie, il est vacuité, il est en méditation, il est frais et détendu.

Toutes les différentes formes de confusion mentale viennent de notre compréhension erronée des choses. L'esprit agité se bat pour posséder ; il veut avoir, il veut être – en d'autres termes, il désire. Libérez votre esprit du désir et de l'attachement. Essayez d'éviter d'y accumuler quoi que ce soit. Faites en sorte que « ce qui sait » dans l'instant présent soit rayonnant et pur. Méditez. Enracinez

fermement votre esprit. Rassemblez « ce qui sait » en lui-même et n'essayez pas de savoir ce qui se passe à l'extérieur. Que la connaissance intérieure habite votre cœur. Quelle que soit la position du corps, que « ce qui sait » soit conscient de lui-même à tout moment.

Si une mauvaise pensée apparaît, lâchez-la. Si une bonne pensée apparaît, développez-la. Ici, la bonne pensée que nous décidons de développer est exemplifiée par la répétition de *Bouddho*. Nous la développons ou nous nous concentrons dessus intérieurement pour que notre esprit soit paisible et heureux. Nous évitons toute agitation et inquiétude à propos des éléments et des agrégats, à propos du corps et de l'esprit des autres. Nous ne les laissons pas pénétrer en nous. Quand l'esprit est ainsi, paisible et heureux, on dit que « Bouddho » règne dans le cœur. Autrement dit, « ce qui sait » est présent et éveillé.

Pour obtenir un calme intérieur aussi ferme et durable, il faut aller à contre-courant et se tourner vers l'intérieur. Vous comprendrez alors la pratique du Dhamma avec l'attention et la sagesse qui sont présents dans le cœur. Si on ne va pas à contre-courant et que l'on ne se tourne pas vers l'intérieur, la recherche de la vertu à l'extérieur est sans fin. La vérité et la vertu ne se trouvent pas sous la terre ou la mer, pas plus que dans les cieux ni l'espace. Elles se trouvent dans notre bonne volonté, quand l'esprit fait l'effort d'abandonner le mal et de développer le bien. Quand l'esprit se retrouve là, il devient vaste, frais et détendu, il est établi dans la pratique du Dhamma. Assis, on est en méditation en posture assise ; debout on est en méditation en posture debout ; quand on marche, on est en méditation en marchant, et, couché, on est en méditation jusqu'au moment où on s'endort. Dès que nous nous réveillons, nous reprenons la récitation silencieuse de *Bouddho*, nous faisons de *Bouddho* le centre de notre attention. Où que l'esprit aille, nous ne le suivons pas. Nous abandonnons toutes les allées et venues du mental et nous nous posons pour demeurer dans le présent.

« Ce qui sait » est là, en nous ; tout le reste ne fait que passer. La vérité est en « ce qui sait ». Voyez clairement que, depuis notre naissance dans ce monde, « ce qui sait » a toujours été présent dans le corps. Où que nous allions, le corps y va aussi. « Ce qui sait » ne

peut échapper au corps et à l'esprit. Il entraîne le corps ici et là. Quand nous nous asseyons, c'est le corps qui s'assoit et quand nous nous allongeons, c'est le corps qui s'allonge. C'est ainsi que « ce qui sait » est amené à croire qu'il est le nom et la forme et il s'y attache alors que ce ne sont que des réalités provisoires du monde. Comme il ne comprend pas comment il peut s'en extirper et les lâcher, les pollutions de l'avidité, de l'aversion et de la pensée erronée ne cessent de s'accumuler.

Alors, quand nous étudions le bouddhisme – que ce soit au travers du Dhamma ou de la discipline monastique – après avoir étudié, nous devons mettre ces enseignements en pratique. Nous devons fermement poser « ce qui sait » en lui-même. Nous devons garder l'esprit tourné vers l'intérieur, ne pas lui permettre de vagabonder ni laisser une vision erronée et brouillée des choses être attirée par les objets du monde matériel.

Prenez la ferme résolution de faire l'effort qu'il faudra pour cela. Aspirez à vous libérer des pollutions mentales. Avidité, aversion et ignorance de ce qui est sont toutes présentes dans l'esprit, alors faites l'effort de les abandonner ici-même. Soyez vigilant et veillez sur votre esprit dans cet instant présent. Récitez *Bouddho* ici-même. Posez-vous en « ce qui sait ». Quand nous avons ainsi établi la connaissance intérieure, quelle que soit notre position, nous sommes toujours en méditation. Assis ici, nous pouvons réciter *Bouddho* en silence sans être distraits, sans être trompés par l'extérieur. Nous avons été dupés par le monde extérieur pendant un nombre incalculable de vies. Ne le soyons plus à présent.

PRATIQUONS MAINTENANT

C'EST URGENT !

Le moment est venu de méditer. Asseyez-vous jambes croisées en plaçant la jambe droite sur la jambe gauche et la main droite sur la main gauche. Dans cette posture assise, que votre dos soit bien droit. Quand on s'assoit pour méditer, c'est le moment de s'arrêter. Fermez les yeux car vous n'en avez pas besoin : il n'y a rien à faire et nulle part où aller. Une fois les yeux fermés, évoquez le Bouddha, le Dhamma et le Sangha qui sont tous trois dans votre esprit. Ne croyez pas qu'ils sont extérieurs à vous. C'est votre esprit seul qui récite silencieusement « Bouddho » à chaque respiration ; c'est votre esprit seul qui est le fondement du Bouddha, du Dhamma et du Sangha. C'est en lui que la pratique se déroule. Les enseignements que le Bouddha a donnés, le Dhamma-Vinaya, ont tous pour but d'apaiser notre esprit et d'atténuer puis d'abandonner complètement l'avidité, l'aversion et la vision erronée que nous avons des choses.

Les enseignements du Bouddha ont été dispensés sur une période de quarante-cinq ans, entre son Eveil et le jour de sa mort ou *parinibbāna*. Dans les Ecritures bouddhiques, on regroupe ces enseignements en trois sections : les discours (*sutta*), le code de discipline monastique (*vinaya*) et les commentaires (*abhidhamma*). On dit qu'il y a en tout quatre-vingt-quatre mille enseignements. Dans l'optique des principes du Dhamma, notre corps est comme une armoire en bois sculpté dans laquelle reposent les Ecritures. Les discours, le code monastique et les commentaires sont comme les actes, les paroles et les pensées d'une seule et même personne. Nous pouvons utiliser cette image parce que chaque enseignement fut donné pour être pleinement réalisé par le disciple qui le recevait. Alors, dans notre pratique, observons les préceptes (5, 8, 10 ou 227 selon notre situation), pratiquons la méditation et développons la sagesse. La pratique spirituelle a été résumée par le Bouddha comme un entraînement sur trois plans : moralité, méditation et sagesse. Si notre moralité est pure et que notre méditation est assez concentrée

pour faire place à la sagesse, la voie de la libération des pollutions mentales est ouverte.

Quand vous êtes assis en méditation, ne vous laissez pas bernier par le démon des pensées. Ceux qui méditent peu de temps ou pas du tout sont ceux qui écoutent le démon des pensées. Quelqu'un décide, par exemple, de méditer avant le lever du jour et le démon des pensées va lui dire que c'est trop tôt, qu'il peut bien méditer plus tard ... S'il l'écoute, sa méditation est perdue ; il ne s'assiéra pas. Plus tard, dans la matinée, il oubliera de méditer ou bien, s'il y pense, au moment de faire l'effort de s'asseoir, le démon des pensées va lui souffler : « Tu n'en as pas vraiment envie. Tu viens de prendre ton petit déjeuner, ton estomac est encore plein. Commence par faire un petit somme. Tu pourras toujours méditer dans l'après-midi. » S'il l'écoute, il est tombé dans le piège. Avant l'aube, il se dit qu'il méditera plus tard et, plus tard, il se dit qu'il méditera dans l'après-midi : « Tu te sentiras mieux quand tu auras digéré ». Si nous écoutons ce genre de pensées, nous ne nous assiérons jamais en méditation parce que, l'après-midi, elles reviendront à la charge. Finalement, nous écouterons toujours le démon des pensées, de jour comme de nuit, et ne profiterons jamais des bienfaits de la méditation.

Avant que le Bouddha ne trouve l'Eveil, c'est précisément ces sortes de pensées qui faisaient obstacle à son avancement ; il ne cessait de reporter à plus tard. Six ans se sont écoulés entre le moment où il quitta sa famille et le moment où il comprit finalement qu'il devait cesser d'écouter le démon des pensées. Essayez de visualiser ce moment. Le jour de son Eveil, celui qui allait devenir le Bouddha s'assit le dos contre un arbre, face à l'est, et prit la ferme détermination, le vœu solennel, de ne pas bouger de là tant qu'il n'aurait pas trouvé l'Eveil, quoi qu'il arrive, dût-il en mourir. Le futur Bouddha avait vu clair dans le jeu du démon des pensées ; il avait compris que c'était parce qu'il était régulièrement tombé dans le piège des mensonges du démon des pensées qu'il n'était toujours pas éveillé.

Ce soir de la pleine lune du mois de mai, le Bouddha resta assis sous son arbre sans bouger. Les Ecritures disent que les filles de Marā – symbolisant toutes les tentations – l'attaquèrent en force mais

le Bouddha ne broncha pas. Elles firent tout pour l'inciter à se lever et à abandonner sa quête mais il ne céda pas. Il concentra son attention sur sa respiration. Il savait que ce qui l'attendait s'il se levait, c'était la mort – même s'il pouvait la repousser jusqu'à quatre-vingts ou cent ans au mieux. Alors il concentra toute son attention sur sa respiration. En l'observant, il se dit que si, après avoir inspiré, une chose ou une autre l'empêchait d'expirer, il mourrait. Si, après avoir expiré, un blocage dans les poumons l'empêchait d'inspirer, il mourrait aussi. Le Bouddha resta proche de sa respiration et vit la mort dans chaque inspiration et dans chaque expiration. Il n'y avait pas encore de Bouddha, de Dhamma ni de Sangha ; le Bouddha n'était pas encore le Bouddha car, pendant longtemps, son esprit avait été bousculé dans tous les sens par le démon des pensées. Il prit donc le thème de la mort pour instruire son esprit à chaque inspiration et à chaque expiration jusqu'à ce qu'une conviction profonde jaillisse avec clarté : la mort est une certitude ; quand la respiration cesse, la mort est inévitable.

Le Bouddha contempla longuement et intensément l'inéluctabilité de la mort à chaque respiration. Il se dit : « Nul ne naît en ce monde sans mourir. Si les gens ne meurent pas enfants, ils meurent adultes et, sinon, ils meurent quand ils sont vieux. Si tout le monde meurt, je dois mourir aussi. Alors je dois me libérer complètement de toutes les pollutions mentales que sont l'avidité, l'aversion et la vision erronée avant de mourir. Je dois réaliser l'Eveil. » Celui qui allait devenir le Bouddha prit alors un engagement irrévocable. Il fit appel à toutes les vertus qu'il avait développées jusqu'à la perfection : la générosité, l'honnêteté, le renoncement, la sagesse, l'endurance, la détermination, la bonté et l'équanimité, et il les fit pénétrer dans son esprit tout en demeurant conscient de sa respiration. Son esprit était alors aussi ferme que la terre – plus même, peut-être, car il arrive que la terre tremble. L'esprit du futur Bouddha, tandis qu'il se remémorait la charité, la moralité et la méditation qu'il avait pratiquées et se concentrait dessus, était plus ferme et solide que la Terre Mère, absolument inamovible. Il se sentit alors prêt à sacrifier jusqu'à sa propre vie. S'il avait dû faire face à la mort à cet instant, il n'aurait pas ressenti la moindre crainte.

Les anciens ont utilisé une image pour décrire ce moment. Ils

ont dit que la déesse de la terre essora l'eau de sa longue chevelure et que cette eau – symbolisant les actes bénéfiques du Bouddha – était si abondante qu'elle emporta les hordes de Marā dans la gueule d'un immense crocodile. C'est un langage imagé : la déesse de la terre est la terre ; quand notre esprit est ferme et stable comme la terre, nous pouvons vaincre le démon des pensées, le démon des pollutions mentales, et dépasser les innombrables formes d'avidité et d'attachement. Quelle est la nature de la terre ? Pendant la mousson, elle est inondée de pluie mais demeure impassible. Pendant la saison chaude, le soleil la brûle assez pour causer des incendies mais elle demeure impassible. En hiver, il fait tellement froid que du givre recouvre l'herbe mais la terre demeure impassible. L'humanité apparaît et divise le monde en pays ; nous creusons, brûlons et faisons exploser la terre jusqu'à lui lancer des bombes atomiques, mais elle demeure impassible.

Si l'esprit d'une personne – moine, nonne ou laïc – a une confiance claire et absolue dans les enseignements du Bouddha, il ne bougera pas d'un pouce. Pour une telle personne, la fatigue et l'épuisement relèvent seulement des agrégats. Il est naturel que partout où il existe un corps – l'agrégat de la forme – règnent la faim, la soif et la fatigue. Le corps a besoin de manger et de dormir, il a besoin de toutes sortes de choses mais cela relève des agrégats, des éléments. Nous ne devons pas permettre à notre esprit d'osciller en réponse à ces conditions. Quand nous prenons la décision de faire quelque chose – comme nous asseoir en méditation, par exemple –, ne laissons pas les démons des pensées et des pollutions mentales nous piéger. Ou bien si, en tant que moine, vous vous engagez à suivre la pratique ascétique consistant à ne pas s'allonger, affermissiez votre résolution ; ne commencez pas à vous inquiéter des répercussions de cette pratique sur votre santé. Il n'y a pas de maladie qui soit plus grave que la mort ; la mort est le pire qui puisse vous arriver. Si vous n'arrivez pas à dormir, même si vous en souffrez vraiment, au pire vous mourrez – c'est tout ! Faites clairement savoir au démon des pensées que vous êtes prêt à regarder la mort en face et il n'essaiera plus de vous éloigner de votre but.

Asseyez-vous et développez la pratique de « Bouddho » à chaque inspiration et expiration. Si l'esprit du méditant est fermement posé ainsi, il se sent léger et inondé de lumière et de

clarté, comme si une force puissante jaillissait en lui. Un tel esprit est brave et courageux, il ne craint ni la mort ni l'épuisement ; il n'est ni fragile ni timide.

Quand vous avez du temps libre, allez vite méditer. Vite ! C'est urgent. Si vous n'avez pas envie de le faire tout de suite, vous ne le ferez pas du tout. Vous écouterez le démon des pensées ou les gens qui ne s'intéressent pas à la méditation et qui essaieront de vous décourager. Le Bouddha a dit : *Tutitturitam singhasingham*, c'est-à-dire : « Vite ! Dépêchez-vous ! C'est urgent ! » Méditez avec chaque inspiration et chaque expiration. Prenez, dès cet instant, l'engagement de méditer. Sinon, les démons des pensées et des pollutions mentales vous entraîneront vers la vieillesse et la mort et, même le jour de votre mort, vous n'aurez pas le temps. Les gens qui n'ont pas le temps de pratiquer sont ceux qui écoutent le démon des pensées.

Vous tous qui pratiquez le Dhamma, n'écoutez pas le démon des pensées. Montrez-lui, à chaque respiration : « Voilà le souffle. Il peut cesser à tout moment. » Le Bouddha lui-même utilisait le processus de la respiration comme objet de méditation pour calmer l'esprit et aussi comme fondement d'investigation profonde. C'était le terrain de sa pratique du Dhamma. Tout comme lui, nous inspirons et nous expirons, nous avons un corps et un esprit. Comme le Bouddha l'a fait, si nous dépassons les pollutions qui obscurcissent notre cœur, nous percevons clairement le *nibbāna* – c'est une certitude. Pourquoi perdre du temps à en douter ? L'indécision, le refus de s'engager dans la pratique régulière du Dhamma ou de faire un effort à cet instant précis ... c'est précisément cet état mental que le Bouddha appelait « le doute ». Débarrassez-vous de vos doutes !

Le Bouddha nous a appris à ne pas nous tourner vers le passé ou le futur, faute de quoi nous sommes pris au piège et n'allons nulle part. Par contre, si nous enracinons l'esprit dans le présent, nous sommes témoins de « ce qui sait » à l'intérieur de nous. Si cette connaissance intérieure n'existait pas, comment pourrions-nous parler, comment pourrions-nous venir écouter le Dhamma ? Elle existe et c'est précisément en « ce qui sait » que se trouve notre vertu et toute l'accumulation de notre pureté. Nous méditons de façon à regrouper toutes les énergies de l'esprit en ce qui sait en

nous. Nous laissons tomber les pensées et la conscience sensorielle, cet esprit confus en quête de distractions extérieures. Nous cessons de penser à la famille et aux amis, à la forêt et au ruisseau, à tout ce qui n'est pas dans l'instant présent. Tout est faux et incorrect. Ce qui est vrai et juste est ce que le Bouddha a appelé *tattha* : « ce lieu-ci ». Ce lieu-ci, c'est ce qui sait en nous.

Quand l'énergie de l'esprit est pacifiée, unifiée et enracinée dans cette connaissance intérieure, s'élèvent une foi et une confiance fermes et profondes en « ce qui sait ». *Sīla* est présent, et c'est cette connaissance intérieure qui observe *sīla* et qui veille à la qualité de nos actions et de nos paroles. *Samādhi* est présent, et c'est cette connaissance intérieure qui est stabilité. *Paññā* est présent et c'est cette connaissance intérieure qui sait, de manière directe, distinguer les conditions mentales et physiques. Rien n'existe au-delà de l'esprit.

Notre esprit peut connaître les choses de manière juste ou de manière erronée. Quand nous lui permettons de suivre aveuglément formes, sons, odeurs, saveurs, objets tactiles et idées, il est berné jour et nuit, depuis la naissance jusqu'à la vieillesse, et de la vieillesse jusqu'à la mort. Il est fort possible qu'il soit fasciné par ces choses pendant un nombre incalculable de vies. Quand nous venons méditer, nous faisons l'effort de brûler les pollutions qui obscurcissent notre cœur pour qu'elles diminuent et finissent par disparaître complètement. Notre effort est donc concentré sur notre esprit. Nous nous répétons sans cesse qu'en dehors de cette connaissance intérieure établie dans l'instant présent, tout le reste – passé ou futur, bon ou mauvais – est impermanent. Il n'y a rien qui dure dans ce monde. En dehors de « ce qui sait » en nous, tout est insatisfaisant et impersonnel. Cette connaissance intérieure elle-même n'est pas certaine si la masse des pollutions la remplit et l'encercle. Nous devons faire tous nos efforts pour brûler définitivement les pollutions là où elles se trouvent. Nous devons développer la générosité, la vertu et la méditation ici-même, dans cet esprit qui sait à l'instant présent. Méfiez-vous des formes qui retiennent votre regard et des sons qui pénètrent vos oreilles, ne les suivez pas. Les odeurs qui chatouillent le nez, les saveurs qui caressent la langue, les sensations de froid et de chaud, de dur et de mou, ne vous laissez pas prendre par elles. Ne vous laissez pas induire en erreur par le train de vos

pensées. Ne vous laissez pas piéger par les phénomènes qui conditionnent.

Pourquoi le Bouddha ne voulait-il pas que nous soyons piégés ? A ce stade, nous avons tous eu l'occasion d'acquérir des connaissances mais où cela nous a-t-il menés ? A la vieillesse et à la mort. La mort et puis la naissance, et encore la mort et la naissance. Voyez-vous le processus ? Tous les êtres humains naissent et puis meurent, tout comme un son qui se fait entendre puis se tait ou comme une forme qui, après avoir été créée, finit par disparaître. Partout où il y a apparition, il faut qu'il y ait disparition. Le Bouddha voulait que nous ayons pleinement conscience de cette vérité. C'est son enseignement et celui de tous ses nobles disciples. Ils nous apprennent tous à connaître le fonctionnement de notre esprit, à être conscients de nous-mêmes, à ne pas nous laisser emporter par nos états mentaux, nos pensées ou nos désirs.

Le Bouddha a parlé de trois types de désir : le désir de plaisirs sensoriels, le désir de devenir ou d'exister, et le désir de supprimer ou de ne plus exister – le premier étant le plus grossier, le second moyennement grossier et le troisième, plus subtil. Toutes ces formes de désir sont enracinées dans l'esprit et, pour les abandonner et non nous laisser emporter par elles, il faut déployer de gros efforts et faire preuve d'une grande vigilance. La pratique implique donc de ne pas suivre les caprices, les envies et les désirs quand ils se manifestent. Quand le désir commence à créer détresse et remous dans l'esprit, nous le pacifions en toute connaissance de cause.

Le Bouddha nous a appris à lire clairement dans cet esprit mais aussi à voir les choses extérieures qui l'entourent. Il voulait que nous comprenions que rien, nulle part, n'est permanent ou substantiel, et que rien ne peut nous apporter un bonheur durable. Tout est *dukkha*, insatisfaisant. Nous nous asseyons en méditation et *dukkha* est dans la posture assise ; nous nous allongeons et *dukkha* est dans la position allongée ; nous nous levons et *dukkha* est encore là ; nous marchons et *dukkha* est dans la marche. Même quand nous parlons du Dhamma, *dukkha* est présent.

Il n'y a pas de véritable bonheur. Toutes ces choses que nous prenons pour du bonheur sont fausses. S'il s'agissait vraiment de bonheur, pourquoi renaîtrions-nous après la mort ? Il n'y a pas de

véritable bonheur. Ce que l'on appelle généralement « bonheur » n'est qu'une illusion des gens qui vivent dans le monde. Les Eveillés disent qu'il s'agit en réalité de *dukkha* et de non-connaissance. C'est pourquoi le Bouddha et ses disciples, tant éveillés que non éveillés, pratiquent la méditation de la tranquillité et la méditation de la vision pénétrante dans toutes les postures. A tout moment, ils mettent de l'énergie dans leur méditation et accélèrent sans cesse leurs efforts. Il arrive qu'ils se passent de sommeil. Si, dans la bataille intérieure contre les pollutions mentales, nous nous réfugions dans le repos et le sommeil, les pollutions vont nous écraser et nous ne serons plus en mesure de les éliminer. Si, au contraire, nous nous levons et nous asseyons en méditation pour contempler l'aspect repoussant du corps (*asubha*) ou bien les éléments qui le composent (*dhatu*) pour voir l'insatisfaction inhérente au corps et au mental, si nous montrons cela clairement à notre esprit paresseux et enclin au plaisir, ce sera une manière de faire des efforts en vue d'éradiquer les pollutions de l'ignorance et de la pensée erronée. A chaque fois que notre vision des choses est déformée par la recherche du plaisir, nous perdons la conscience de nous-mêmes et nous nous retrouvons dans l'obscurité la plus profonde. Aucune voie ne nous mènera aussi sûrement à l'obscurité totale que les pensées erronées, l'ignorance de la véritable nature du corps et de l'esprit, l'incapacité à voir les trois caractéristiques de l'existence et à avoir une claire conscience du moment présent. L'esprit confus ne fait aucun effort pour se libérer de sa confusion dans l'instant présent. Il est complètement tourné vers le plaisir qu'il trouve dans les formes, les sons, les odeurs, les saveurs, les contacts physiques et les états mentaux, et prend ce plaisir pour du bonheur. Mais ce bonheur est complètement dépendant du monde matériel, ce n'est pas un véritable bonheur. Le Bouddha a dit que le véritable bonheur est le bonheur du *nibbāna*.

Le bonheur du *nibbāna* est un bonheur auquel on ne s'accroche pas. Il ne dépend pas du fait que l'on obtienne ou que l'on rejette quelque chose. C'est la totale annihilation du désir, de la haine et de la vision erronée des choses, tant sur le plan intérieur qu'extérieur. C'est parce qu'il ne reste pas la moindre trace de pollution que l'on peut dire qu'il s'agit d'un véritable bonheur qui ne change pas, qui n'est ni capricieux ni trompeur. Quant au bonheur que l'on peut trouver dans le monde, aussi intense soit-il, il sera

toujours trompeur. Même les millionnaires, les multimillionnaires, les rois et les empereurs doivent tous passer par la souffrance qui résulte de leur vision erronée de la réalité. Le Bouddha a appelé ces pollutions « un feu ». Le feu est brûlant et, partout où le feu du désir apparaît, il brûle. Quand le feu de l'aversion et de l'ignorance est présent, il brûle tout sur son passage. Où ce feu apparaît-il ? Dans l'esprit qui ne voit pas les choses correctement, qui n'a pas la connaissance ; l'esprit qui ne sait pas lâcher prise, abandonner, se détendre.

L'esprit a tendance à s'attacher à l'idée d'un « moi ». Il s'attache au corps en pensant qu'il est lui mais, après la mort, le corps pourrit dans la terre ou bien il est brûlé. Vous le savez, n'est-ce pas ? Si vous n'avez pas encore réalisé que le même sort vous attend, regardez autour de vous : où s'en sont allés vos parents, vos grands-parents ? Ils sont morts. Et après leur mort, où s'en est allé leur corps ? Il est retourné à la terre. Au bout du compte, ce corps auquel nous sommes attachés et que nous considérons comme « nous » et « nôtre » retournera à la terre et nous ne pouvons rien faire pour empêcher cela. Nous ne pouvons pas interdire au vieillissement, à la maladie et à la mort de venir. Mais le Bouddha a dit que nous pouvions tout de même faire quelque chose : empêcher l'esprit de tomber dans le piège des pensées erronées.

Eveillez « ce qui sait » en vous. En dehors de cela, tout est *aniccam*, impermanent ; ne vous laissez pas piéger par tout cela, à aucun prix. En dehors de « ce qui sait », tout est *dukkham*, insatisfaisant et incertain. En dehors de « ce qui sait », il n'y a pas d'*attā*, pas d'entité indépendante. Moi et les autres ne sont qu'une convention que l'on utilise dans le monde. En réalité, il n'y a aucun « soi », il n'y a rien qui soit vraiment « moi » ou « mien ». Faites-en l'expérience en visualisant l'une après l'autre, les parties du corps : les cheveux, les poils, les dents, les ongles, la peau, la chair et les os. Voyez-les aussi sous la forme des quatre éléments : terre, eau, air et feu. Voyez ce qui est réellement. Il n'y a rien de substantiel là-dedans ; seulement des concepts, des conventions sociales. Ne vous laissez pas bernier par eux.

Allez à l'encontre de la tendance de l'esprit à se tourner vers l'extérieur. Entrez en *samādhi* et pacifiez votre esprit. Etablissez-

vous dans la pratique du Dhamma et ne cessez pas de brûler les pollutions mentales que sont le désir, l'aversion et l'ignorance de la réalité des choses. Tant qu'ils sont présents, continuez à essayer de les éliminer progressivement. C'est ce que l'on appelle « ne pas faire machine arrière ». *Viriyena dukkhamacenti* a dit le Bouddha : « *Dukkha* est transcendé par l'effort ». Quand l'effort est présent dans notre esprit, nous pouvons nous libérer de la souffrance. Si ceux qui pratiquent le Dhamma croient de tout leur cœur en la vérité de ces paroles, s'ils ne relâchent pas leur effort mais, au contraire, prennent la ferme résolution de pratiquer la méditation de la tranquillité et la méditation de la vision pénétrante du mieux de leurs capacités, leur facultés spirituelles et la pureté qu'ils accumuleront vont arriver à leur pleine maturation et ils réaliseront l'Eveil. Cela ne fait aucun doute. Vous m'avez écouté parler des moyens habiles pour y parvenir et vous en avez clairement apprécié la vérité dans votre cœur. Il est temps maintenant d'en imprégner votre mémoire et de les emporter avec vous pour les mettre en pratique de votre mieux, pour pouvoir en bénéficier et trouver le bonheur.