AUCUNE INQUIETUDE

Ajahn Liem

Traduction française de Jeanne Schut

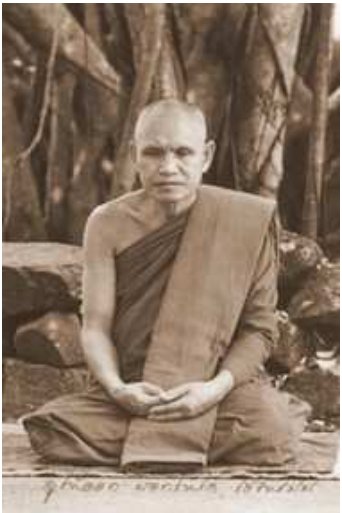
Titre original anglais : *No worries*

Couverture : Aquarelle d'Annie Merlin.

Le Dhamma de la Forêt

http://www.dhammadelaforet.org

Pour diffusion non commerciale exclusivement



Ajahn Liem Thitadhammo, moine bouddhiste das la Tradition de la Forêt thaïlandaise, est né le 5 novembre 1941. Après avoir été ordonné moine, à l'âge de vingt ans, il a pratiqué dans plusieurs monastères de villages, dans sa région natale du nord-est, avant de rejoindre la Tradition de la Forêt en 1969 sous la direction d'Ajahn Chah, grand maître de méditation dont la réputation et l'influence se sont répandus dans le monde entier jusqu'à ce jour.

Quand Ajahn Chah tomba gravement malade, en 1982, c'est à lui qu'il confia la direction du monastère. Il remplit aujourd'hui la fonction d'abbé du monastère en maintenant l'héritage du Dhamma enseigné par Ajahn Chah et en formant, comme lui, moines, nonnes et disciples laïcs.

Peu après son 60ème anniversaire, environ dix ans après la mort d'Ajahn Chah, le roi de Thaïlande lui conféra le titre honorifique de Tan Chao Khun Visuddhi-Samvara Thera.

Pour le Sangha de Wat Pah Nanachat, le monastère international créé à l'initiative d'Ajahn Chah, Ajahn Liem n'est pas seulement un guide et un maître aimé et respecté dans la vie monastique ; ces dix dernières années, c'est également lui qui a été le « précepteur » pour toutes les cérémonies d'ordination des nouveaux moines.

Ces enseignements et sessions de questions et réponses ont été donnés par Ajahn Liem, en 2004, lors d'un séjour au monastère Bodhinyana de Melbourne, en Australie.

Il s'adressait à un public composé de moines, de nonnes et de laïcs.

EXTRAITS D'ENSEIGNEMENTS

« … Ne s'inquiéter ni du passé ni de l'avenir,
laisser le présent emplir l'instant,
se poser dans cet espace de perfection totale. »

SAVOIR ADAPTER

Dans la pratique du *Dhamma*, les choses progressent petit à petit. Il n'est pas possible de forcer les choses ni de les bousculer d'aucune manière. C'est comme lorsque vous avez construit ce monastère. Si on veut construire un monastère, il faut procéder par étapes, petit à petit. Il faut aussi laisser la place à d'éventuelles adaptations et évolutions pendant la durée du chantier. Nous devons avoir la même attitude quand nous pratiquons le Dhamma. Tout accomplir en un jour est certainement impossible ; nous devons donc avancer un pas après l'autre.

Je ne m'attendais pas à ce que les choses soient trop différentes, ici. L'Australie et la Thaïlande se ressemblent beaucoup dans la mesure où, partout, les gens sont, tour à tour, soit heureux soit malheureux.

Bien entendu, la façon dont on se sent dans certaines circonstances de vie dépend aussi du climat mais, en réalité, le climat ne nous paraît difficile à supporter que lorsque notre corps est peu résistant. Si nous avons développé une certaine résistance physique, il n'y a rien de trop dur dans un climat différent. Penser qu'il fait trop chaud ou trop froid n'est pas la question ; c'est simplement une question d'adaptation. C'est la même chose pour la pratique : on ne peut pas s'attendre à ce que notre pratique aille toujours bien ; il faut regarder plus loin et considérer la pratique comme une adaptation permanente : ce qui est insuffisant a besoin d'être corrigé, ce qui n'est pas bon doit être abandonné.

Mais attention ! Si nous avons des préjugés et des idées toutes faites, la progression n'ira pas dans le bon sens. Tant que l'on s'attache à des opinions et des préjugés (*agati dhammā*), on n'est toujours pas accompli dans le Dhamma.

Prenez l'exemple de quelqu'un qui voit un morceau de terrain inégal et caillouteux, et décide qu'il n'est pas utilisable. Ce n'est pas vrai. Une fois le terrain nivelé et déblayé, il peut très bien être utilisé. Même un terrain caillouteux peut servir si on le travaille correctement. Par contre, le terrain le plus beau et le plus lisse ne servira à rien si on ne le travaille pas correctement.

DUKKHA

Dukkha[1] peut être de deux types : *kāyika dukkha*, la souffrance qui vient du corps, et *cetasika dukkha*, la souffrance qui vient de l'esprit. La souffrance de l'esprit apparaît parce que notre vision des choses est erronée ; elle apparaît à chaque fois que l'esprit se laisse submerger par des attitudes malsaines comme la mauvaise compréhension ou l'avidité.

Mais quand nous observons de près la souffrance du corps, nous réalisons que c'est quelque chose que nous sommes obligés de ressentir sans cesse. On peut dire que la souffrance physique fait partie de la vie même. Il faut qu'elle soit présente. Le fait que l'organisme corporel ait besoin d'uriner et d'excréter est une forme de souffrance. Quand nous avons faim et soif, ce sont des sensations désagréables et quand nous pouvons soulager la faim et la soif, cela éveille des sensations agréables ; mais, en réalité, l'ensemble du processus n'est rien d'autre que *dukkha*.

Le *dukkha* qui vient directement de l'esprit apparaît sous l'influence du désir. Désirer, c'est être dans un état de manque. Tout comme les grands océans dans lesquels toutes les rivières se déversent ne déborderont jamais, le désir ne sera jamais satisfait. C'est pourquoi le Bouddha a dit : « Il n'existe pas de rivière plus forte que le désir. » (*Dhammapada*, 251)

---

[1] *Dukkha* : mot pali pour exprimer toutes les formes de souffrance, depuis l'insatisfaction jusqu'à la douleur et au désespoir.

QUE RESTE-T-IL ?

Quand nous pratiquons l'attention au corps, nous nous concentrons sur le fait que le corps vieillit et meurt ; nous nous concentrons sur le fait que le corps ne peut pas durer éternellement et qu'il ne peut pas être ce que nous appelons « moi ».

Chaque jour, la mort nous arrive mais sous une forme cachée, pas sous la forme évidente de la mort du corps. On la voit dans le fait que les choses changent. Nous mourons à l'état d'enfant en devenant adultes – cela aussi, c'est une mort. De même, entrer dans une période de notre vie où le corps se détériore et ne peut plus être maîtrisé aussi facilement qu'avant est une mort. Les différentes parties qui constituent l'être vivant, les cinq *khandha*[2], font ce qu'elles sont censées faire et puis s'effondrent : la terre retourne à la terre, l'eau retourne à l'eau et le feu retourne au feu. Reste-t-il quoi que ce soit que nous pourrions appeler « moi » ?

FONDRE COMME LA NEIGE

Le temps passe sans relâche. Le Bouddha nous a comparés à des bêtes que l'on mène à l'abattoir. Chaque jour, le temps passe. Notre durée de vie est comme une goutte de rosée au bout d'un brin d'herbe ou comme de la neige dont on fait des boules : si une boule de neige est exposée au soleil, elle fond et, quand le vent se lève, elle s'évapore et disparaît.

Le Bouddha voulait que nous réfléchissions à notre vie de cette manière pour que nous ne soyons pas le jouet des pollutions mentales – les aversions et les désirs –, pour que nous ne soyons pas forcés de vivre d'une manière qui limite notre liberté et ne nous permette pas d'être notre propre maître.

---

[2] Les cinq *khandha* sont : le corps (*rūpa*, ou matérialité) et les quatre composants de l'esprit (*nāma*) : sensations, perceptions, fabrications mentales et conscience sensorielle.

LA NATURE DE L'ESPRIT

En dehors de la réalité physique, il y a la réalité de l'esprit. L'esprit n'a pas de forme matérielle mais il a certaines caractéristiques qui s'expriment par le bonheur, la souffrance, la confusion ou la paix. Le Bouddha a appelé cela les *nāma dhammā* ou phénomènes mentaux, mais nous ressentons ce type de vécu comme « mon esprit ».

Notre esprit est simplement une manifestation de *nama dhamma*. Nous ne pouvons pas dire que notre esprit n'est pas bon ou qu'il est « absolument mauvais ». Tout dépend de la façon dont nous considérons les choses et de la façon dont nous réagissons aux choses qui se présentent. C'est comme les éléments physiques que l'on rencontre dans la nature – par exemple les pierres, les rochers, le sable, les arbres et même les montagnes et l'eau. L'eau ne devient une ressource utile pour notre vie que si elle est filtrée et traitée pour être potable. Si nous faisons bon usage des traitements, des adaptations et des développements, ces ressources seront bénéfiques et utiles. C'est la façon dont le Bouddha voyait l'esprit humain : comme quelque chose de naturel qui a besoin d'être développé et corrigé.

L'esprit qui est dans un état non-développé n'est pas filtré, tout comme l'eau qui est encore pleine de particules de poussière. Mélangés aux *nāma dhammā*, il y a des polluants qui sont dangereux, c'est pourquoi nous devons faire un effort pour nettoyer et développer notre esprit.

LE DEVELOPPEMENT DE L'ESPRIT

Le développement de l'esprit ou le développement de nos états d'esprit, exige que nous nous mettions dans des conditions appropriées, des conditions qui ne donnent pas lieu à l'inquiétude. Nous nous plaçons dans la réalité de l'instant présent, le *paccuppanna dhamma*, et nous menons notre vie avec présence et attention, de façon à ce que cela devienne une forme de protection pour nous-mêmes.

Quand nous considérons et réfléchissons sur ce qui est approprié et ce qui ne l'est pas, nous apprenons à connaître les choses qui sont dangereuses et défavorables parce que ces choses parlent d'elles-

mêmes. Cela nous devient tout à fait évident. Nous le constatons à chaque instant. Prenez, par exemple, les états d'esprit négatifs ou la mauvaise humeur. Tout le monde ne sait que trop bien comment on se sent quand on y est plongé.

SE DIRIGER VERS UNE BONNE DESTINATION

Le Bouddha a enseigné que, tout ce que nous avons pu faire pour développer et renforcer des sentiments de bonté entraînera prospérité et progrès. Quand on se comporte ainsi, on peut dire que l'on se dirige vers une bonne destination (*sugati*).

Cette bonne destination est un espace où l'on est dans un état d'esprit positif. Un espace d'état d'esprit positif, c'est quand l'esprit est libre de toute irritation, de toute attitude malsaine comme l'avidité, la haine et l'incompréhension ; c'est un esprit qui nous permet d'être heureux.

Tout dépend de nous. C'est pour cela que le Bouddha a dit que nous devons savoir comment nous développer et nous corriger. Laisser les choses suivre leur cours naturel ne nous sera pas d'un grand secours. On peut comparer cela aux ressources matérielles et aux matières premières : si nous ne les traitons pas et si nous ne leur donnons pas une forme appropriée, la nature ne nous apportera pas grand-chose de bon. Si les maisons dans lesquelles nous vivons nous abritent du soleil et de la pluie, de la chaleur et du froid, c'est parce qu'il y a eu construction et développement.

Les êtres humains ne sont pas parfaits à la naissance. Tout ce que nous avons accompli n'a été possible que parce que nous l'avons construit petit à petit, parce que nous avons développé éducation et entraînement. Avec l'éducation et l'entraînement, nous possédons peu à peu le potentiel pour changer de toutes sortes de manières. C'est à nous qu'il revient de développer une meilleure compréhension de nous-mêmes, dans une perspective plus large, avec circonspection, sincèrement et correctement. Nous verrons alors que nous nous dirigeons vers une bonne destination.

VAINCRE MARA[3]

Il y a des périodes où nous devons faire face à des problèmes et à des états d'esprit négatifs dans notre pratique, à cause de notre relation au monde des sens où les trois filles de Māra – Rāga, la sensualité, Arati, l'aversion et Tanhā, l'avidité – viennent nous tenter.

Dans ces périodes, essayez de tenir bon et posez-vous les questions suivantes : d'où viennent ces tentations et sous quelles formes apparaissent-elles ? Elles arrivent toutes par l'intermédiaire des perceptions de notre propre esprit. Ce sont des nourritures mentales créées par nous, des *sankhāra*[4]. C'est un point très important que nous devons comprendre sinon les doutes et les inquiétudes que nous aurons (sur nous et notre pratique) pourront devenir si forts que nous risquons de décider de tout quitter et de mettre fin à nos efforts pour atteindre l'Eveil.

Nous sommes tentés de tout laisser tomber mais il y a encore cette toute petite voix au fond de nous qui dit de ne pas abandonner. Vous connaissez la représentation du Bouddha lorsqu'il est sur le point de vaincre Māra ? Que signifie son geste exactement ? On voit le corps du Bouddha en train de commencer à se lever, son genou est déjà tourné vers le haut mais sa main pousse vers le bas. C'est comme s'il disait : « Attendons encore une seconde ! Voyons d'abord cela de plus près. » C'est ainsi que nous devons faire face à ce genre de situations.

DE L'EXPERIENCE A LA CONNAISSANCE

Nous devons nous connaître et savoir aussi où nous en sommes dans notre pratique en vue de la réalisation du Dhamma. Le Bouddha lui-même n'avait pas que des disciples parfaits. Il a dû, lui aussi, investir beaucoup de travail pour les éduquer et les corriger, pour leur transmettre la connaissance et leur faire acquérir de nouvelles habitudes jusqu'à ce qu'ils atteignent la perfection. Avant qu'ils ne

---

[3] Māra est la personnification du mal.

[4] Le mot *sankhāra* recouvre de nombreux sens. Il signifie ici les phénomènes conditionnés par l'esprit ou proliférations mentales.

deviennent véritablement utiles aux autres, il a fallu beaucoup de temps.

C'est exactement la même chose pour nous. Il faut réaliser que, dans le passé, nous ne nous sommes jamais vraiment intéressés au monde de notre esprit. Tout ce que nous faisions, c'était voir les choses selon nos désirs. Ce que nous appelions « bon » était ce qui gratifiait nos désirs et nos souhaits. Quand nous commençons à voir le monde dans une perspective qui tient compte de nos vrais sentiments, il se peut que nous soyons d'abord choqués, mais nous réalisons finalement que nous avons besoin de nous améliorer de différentes manières. Par exemple, quand nous ressentons des sentiments désagréables qui ont des effets négatifs sur nous, nous devons trouver le moyen d'y mettre fin.

Si nous en arrivons au point où nous pouvons arrêter les états d'esprit négatifs, nous avons vraiment accompli quelque chose de bénéfique. Petit à petit, nous acquérons plus de connaissances et de compréhension que nous pouvons mettre en œuvre dans la vie. Si la joie ou la tristesse apparaît, nous n'éprouvons plus le besoin de l'exprimer au point de nous y perdre et ensuite de tomber inévitablement dans *dukkha*.

Nous voyons que ces expériences sont une manière de comprendre les processus par lesquels passe notre vie intérieure. C'est cela la véritable connaissance.

SE CONCENTRER SUR LE LACHER-PRISE

Quel que soit l'objet de méditation que nous choisissons, nous possédons déjà le moyen de trouver la paix intérieure. Tout ce que nous avons à faire, c'est nous concentrer sur le lâcher-prise des attitudes qui engendrent l'attachement et l'identification, les « j'aime ceci » et « je n'aime pas cela » et tous les *dhamma* du monde (*lokadhammā*)[5] qui risquent de nous submerger.

[5] Louange et blâme, gain et perte, gloire et diffamation, bonheur et malheur.

UN SIMPLE RECIPIENT

Nous pouvons utiliser la méditation qui consiste à examiner la réalité du corps en profondeur (*kāyagatāsati*) pour développer un sentiment de détachement (*viveka*) ; en effet, cette méditation nous permet de cesser de croire que nous sommes propriétaires de notre corps. Nous essayons de voir le corps simplement comme une manifestation des éléments et des agrégats (*khandha*) qui existent dans la nature.

Ce que nous sommes – homme, femme ou quoi que ce soit – n'est différencié et caractérisé que par les noms et les conventions de la société mais, en essence, le vécu des gens est le même pour tous. La souffrance que nous ressentons est la même pour tous. Le bonheur ou le malheur, le sentiment de satisfaction ou de déception est le même. C'est sur cela que nous devons nous concentrer.

Si nous réalisons que notre corps et celui des autres sont semblables dans leur essence, notre état d'esprit devient tel qu'il entraîne l'apaisement du désir et de l'avidité. Au final, il n'y a aucune différence entre les gens. Nous allons commencer à voir les autres sans plus de préjugés.

Nous n'aurons plus le sentiment que quelqu'un nous est supérieur, inférieur ou égal. Nous ne prétendrons plus être meilleurs ou pires que les autres, ni même leur égal. En maintenant cette attitude envers nous-mêmes, nous cultivons une claire conscience qui n'est pas obscurcie par l'orgueil et la tendance à croire à notre propre importance.

C'est ainsi que nous pratiquons *kāyagatāsati*. Si nous parvenons au détachement, nous pouvons l'appeler *kāyaviveka*, le détachement par rapport au corps.

Avoir un corps, c'est comme avoir un objet qui peut nous être utile, comme un bol, par exemple. Le bol est simplement un récipient qui peut contenir de la nourriture que nous utilisons au moment du repas. C'est un simple récipient. De même, notre corps est un simple récipient pour l'investigation, pour permettre qu'apparaisse une compréhension de la réalité.

LA TACHE QUI NOUS REVIENT

En parlant de détachement, il faut dire qu'en réalité, la façon plus ou moins « détachée » dont nous vivons dépend de nous jusqu'à un certain point. Les moines, par exemple, doivent se contenter du logement qui leur est alloué, que celui-ci soit retiré ou pas, et accomplir leurs tâches de moines dans la solitude. Quels que soient les pratiques, les devoirs et la routine, ils continuent à les faire tout seuls. Ils s'entraînent pour assumer leur propre responsabilité.

La façon dont nous nous sentons dépend entièrement de nous-mêmes, ce n'est le problème de personne d'autre. Les autres ne peuvent pas vraiment savoir ce que nous ressentons. C'est entièrement à nous que revient la tâche d'examiner nos traits de caractère et nos habitudes. Sommes-nous du genre sensuel ou colérique ? Refusons-nous de voir la réalité en face ? Parfois on trouve un mélange de genres : une personne peut être à la fois sensuelle et colérique ou sensuelle et irréaliste, par exemple.

Avoir un tempérament avec certaines tendances, comme cela, est naturel. Mais l'attitude que nous devons avoir, face à ces tendances, est de vouloir les déraciner pour y mettre fin définitivement. Pour cela, nous devons souhaiter avoir un état d'esprit paisible et mettre en œuvre les différents moyens qui mènent à la paix.

S'ELOIGNER DE LA SOCIETE

Les êtres humains vivent en société et communiquent entre eux de sorte que, inévitablement, nous sommes en contact avec toutes sortes d'impressions provenant de la société. Il faut pouvoir affronter toutes les situations. Pour cela, le Bouddha nous a conseillé de vivre notre vie en pleine conscience, avec attention et claire compréhension, en particulier à l'instant même où nous entrons en contact avec le monde. Il y a l'œil qui voit des formes et des couleurs, il y a l'oreille qui entend des sons, le nez qui sent des odeurs, la langue qui goûte des saveurs, le corps qui ressent des contacts et, enfin, il y a des images qui apparaissent dans l'esprit du fait de ces perceptions.

Toutes ces expériences ont besoin d'être filtrées. Il faut les considérer avec attention, de telle sorte que l'on puisse comprendre

toutes les impressions qui arrivent. Si on voit les choses clairement, tous ces objets perçus perdront d'eux-mêmes leur intérêt.

Ce processus ressemble à ce qui se passe quand nous sommes avec des enfants. Les enfants s'amusent beaucoup à leurs jeux mais, si nous regardons un jouet d'enfant – une marionnette, par exemple – nous serons d'accord pour dire qu'il n'a rien de foncièrement drôle ou intéressant.

Si nous jetons un regard sur nos expériences passées, nous constatons que, au bout de quelque temps, nous commençons à les considérer comme un tas de détritus, comme quelque chose qui ne sert plus à rien. Nous n'accordons plus d'importance à ces choses-là, qu'il s'agisse de colère, d'avidité ou d'erreurs de compréhension, de désir, d'aversion ou d'ignorance. Tout cela nous apparaît comme un tas de détritus. Les détritus ne sont désirables pour personne, ils ne présentent aucun intérêt, de sorte qu'ils s'effacent doucement de notre conscience. L'état d'esprit colérique s'efface, l'état d'esprit d'aversion s'efface et, finalement, apparaît le détachement par rapport à ces états d'esprit. Le détachement des liens que nous entretenons avec la société apparaît : il s'agit du détachement des liens avec ce que les yeux voient, ce que les oreilles entendent et ce que le nez sent.

Quand le sentiment de détachement apparaît, nous nous sentons comme au frais, à l'ombre ; nous savons ce que signifie avoir un « refuge ». Avoir un refuge c'est être libre de tout souci, c'est comme vivre dans une maison qui nous protège du soleil et de la pluie, de la chaleur et du froid. Rien ne peut nous perturber.

OFFRIR L'OCCASION DE S'EXPRIMER

Le Bouddha a suggéré que les gens qui pratiquent en groupe et souhaitent l'harmonie de leur communauté s'invitent mutuellement à la critique. Il a appelé cela *pavārana*[6], littéralement « offrir l'occasion ». Dans le cadre monastique conventionnel, *pavārana* est un devoir formel de la communauté.

---

[6] La cérémonie de *pavārana* a lieu le jour de la fin de la retraite des pluies dans tout monastère où ont résidé au moins cinq moines.

Le but de cette cérémonie est de donner à chacun l'occasion d'offrir des remarques et des commentaires critiques constructifs. La critique n'est pas basée sur des prises de position étroites, des opinions ou un sentiment de supériorité. Elle a simplement pour but de souligner des situations qui se sont présentées et de mettre en garde contre des problèmes potentiels. Ceci est fait sans arrogance ni prétention car aucun de nous n'est parfait tandis que nous avançons sur la voie.

Parfois, nous nous contentons de regarder devant et nous oublions ce qui traîne derrière nous. Peut-être avons-nous des points faibles et, à cette occasion, nous comptons sur les autres pour nous les révéler. Ils peuvent tenir un miroir où nous nous verrons plus clairement et nous aider ainsi à concentrer notre attention sur des domaines où nous avons besoin de grandir. C'est la raison pour laquelle nous nous offrons cette occasion de libre expression. Ainsi, tout le monde peut grandir et se développer.

Quand quelqu'un nous montre une faute que nous avons commise ou nous signale une chose que nous n'avons pas bien faite, nous l'acceptons simplement, avec confiance, sans croire que cela part d'un mauvais sentiment chez l'autre.

A chaque fois que nous agissons mus par des émotions fortes comme la colère ou même la violence physique, nous devons reconnaître qu'il s'agit là d'un comportement laid et sale. Si nous offrons aux autres l'occasion de s'exprimer à notre propos, cela nous aide à redevenir plus conscients de ce que nous faisons. Les comportements que nous n'aimons pas ne plaisent certainement pas aux autres non plus. De tels actes sont inacceptables en société. Si nous les faisons, cela a tendance à déranger les autres et nous sommes perçus comme des personnes ayant un mauvais comportement.

Le Sangha pratique *pavārana* en tant que cérémonie formelle de la communauté monastique. Celle-ci doit se dérouler sans qu'il soit tenu compte du rang, du statut ou de l'âge des participants ; indépendamment aussi de l'expérience et du niveau de chacun.

LA SOCIETE DES ARBRES

Quand on vit ensemble, on s'appuie les uns sur les autres. Nous pouvons comparer cela à la « vie sociale » d'une forêt. Dans la

« société des arbres », tous les arbres ne se ressemblent pas, il y en a des gros et des petits. Mais les gros arbres ont besoin de s'appuyer sur les petits et les petits sur les gros pour assurer la sécurité de chacun. Il est faux de croire qu'un arbre est à l'abri de tout danger sous prétexte qu'il est gros. Quand l'orage survient, ce sont les gros arbres qui tombent. De même, les petits arbres ont besoin de s'appuyer sur les gros ; s'il n'y avait pas de gros arbres sur lesquels s'appuyer, ils se casseraient.

Toute société a besoin de coopérer de cette manière. Suivre les principes établis par le Bouddha peut alléger les problèmes qui se présentent quand des situations déplaisantes surviennent. Les êtres humains devraient utiliser leur intelligence, leurs capacités d'attention et de sagesse, et s'élever au-dessus du comportement du règne animal. C'est pourquoi le Bouddha a vanté les qualités de l'attention et de la sagesse.

ABSOLUMENT NORMAL

Si nous considérons la souffrance inhérente à la vie en société comme quelque chose de très lourd, elle devient effectivement très lourde. Si nous la voyons comme quelque chose de naturel, elle devient simplement naturelle.

C'est comme quand nous regardons un arbre : si nous le voyons grand, il devient grand ; si nous le voyons petit, il devient petit. Mais si nous ne considérons l'arbre ni grand ni petit, il n'y a pas grand-chose à en dire. Il devient absolument normal tel qu'il est.

LE BARRAGE

Parfois, du fait que nous vivions dans une société dont les limites sont très vastes – cette vie communautaire dans le monde que nous pourrions appeler notre « grande famille » – nous avons besoin de beaucoup de patience et d'endurance. Dans certaines situations où nous avons l'impression de ne plus savoir où nous en sommes, nous risquons de mal agir par manque de présence attentive. C'est pourquoi, de manière générale, nous devons être capables d'avoir un minimum de retenue et de patience.

L'endurance doublée de patience est une forme d'énergie, tout à fait comme l'énergie générée par le barrage d'un réservoir qui retient l'eau. C'est un potentiel prêt à nous rendre service.

Nous endurons patiemment les situations où nous sommes en contact avec les émotions des gens qui nous entourent. Que nous recevions ce que nous désirons ou pas, nous l'endurons avec patience. Si nous sommes effectivement en mesure de lâcher prise et de poser les choses, l'endurance et la patience deviennent une forme de renoncement en soi. C'est une grande qualité pour nous soutenir mutuellement dans la société et pour avoir une meilleure compréhension de la vie.

DES PERSONNES MALADES

Le fait que nous soyons parfois mécontents, quand nous sommes confrontés à la société, est dû au contact avec les *dhamma* du monde, à la peur des autres. Si les gens sont contents de nous, ils nous encensent ; s'ils sont mécontents, ils nous font des reproches. Quand on nous fait des reproches, nous nous sentons vexés et abattus. Mais si nous voyions tout cela dans une perspective d'attention et de sagesse, nous réaliserions que ceux qui nous font des reproches sont eux-mêmes dans un état de souffrance, qu'ils sont certainement malheureux. On peut les comparer à des malades dont la santé se détériore. Ceux qui s'occupent des malades, infirmiers et médecins, savent bien que les malades se comportent souvent de manière agressive et irritable. Infirmiers et médecins ne tiennent pas compte de ces attitudes qu'ils considèrent normales pour des personnes malades.

Notre situation est semblable. Nous devons considérer les personnes qui nous critiquent de telle sorte que cela éveille en nous amitié bienveillante, bonne volonté et compassion car ceux qui critiquent ont certainement le cœur affligé et ne savent plus où ils en sont. Si nous pouvons éveiller de tels sentiments de bienveillance en nous, nous ne réagirons pas à leurs propos mais exprimerons, au contraire, amitié et soutien. Nous donnons ainsi à leurs émotions une occasion de se calmer et de s'apaiser.

ILS N'EN VEULENT PAS

Quand le Bouddha s'est libéré de toutes les pollutions mentales liées à l'avidité, à la haine et à l'ignorance, il a pu mener une vie sans négativité ni colère. Son esprit était plein de bienveillance et de compassion. Mais pas le type de compassion qui est encore associé au désir. Quand la compassion va de pair avec le désir, elle est encore insuffisante, pas encore purifiée.

Le Bouddha a simplement proposé de regarder le monde à la lumière de la vacuité ; de voir, au travers du monde, sa vacuité. Il n'a pas dit que nous devrions penser que nous sommes censés aider et soutenir toute personne que nous rencontrons pour peu qu'elle soit dans la peine ou la souffrance. Ce n'est pas ainsi que le Bouddha voyait le monde.

Le Bouddha a dit : « Le monde est dirigé par le karma[7] ».

Si nous commençons à donner des conseils aux gens qui sont encore sous l'influence de leurs dispositions karmiques, ils ne vont pas apprécier nos conseils, ils ne vont pas accepter notre aide. Ils n'en veulent pas.

Vous pouvez comparer cela à donner à des animaux, des vaches, par exemple, de la nourriture pour humains. Elles n'en veulent pas. Ce qu'elles veulent, c'est de l'herbe !

EBLOUIS PAR LE MONDE

Le Bouddha a enseigné que les êtres du monde – le monde de l'esprit – se retrouvent constamment au royaume du désir des sens. Nous constatons que la sensualité nous emporte. Nous voyageons sans cesse au royaume des désirs où tous les objets sont désirables.

Le mot « objets désirables » se réfère en réalité à ce « moi » et aux choses matérielles qui y sont liées. Elles nous donnent le sentiment d'être obsédés, éblouis et captifs. C'est pourquoi le Bouddha nous a appris à faire un effort pour reconnaître ces processus, à l'œuvre tant

---

[7] Karma (ou *kamma* en pāli) : la loi de cause à effet qui régit toute action commise intentionnellement.

dans le monde qu'en nous, au moyen d'une vision pénétrante. Si nous nous concentrons sur ces processus pour les voir dans leur vraie nature, nous verrons que ce sont des expériences très loin d'être parfaites et, de toute évidence, inadéquates.

Nous devons prendre conscience du fait qu'être ébloui par le monde est un état d'imperfection qui nous conduit au mal-être et à toutes sortes de chagrins et de deuils. Aussi bien la douleur que le plaisir, le bon que le mal, finissent par occasionner le sentiment d'être prisonniers d'un état de souffrance qui nous brûle de l'intérieur.

Nous devons faire un effort pour voir cela, de façon à réagir et à changer d'attitude, en prenant pleinement conscience du danger inhérent à la ronde de l'existence. Ainsi, nous devenons vigilants et attentifs quand nous sommes en relation avec le monde ; nous voyons l'attrait pour le monde comme quelque chose dont il faut se libérer, de même que tous les attachements et les pièges qui y sont associés. Peu à peu, nous aspirons à la Libération, nous échappons à notre identification au « moi ».

BIEN EQUIPES

Si on divise les *dhamma* qui mènent à l'Eveil, comme cela se fait généralement dans les Ecritures bouddhistes, on voit qu'ils comprennent :

- les quatre efforts justes
- les quatre fondements de l'attention
- les quatre bases d'énergie
- les cinq facultés
- les cinq forces
- les sept facteurs d'Eveil
- le Noble Octuple Sentier

Si on voulait résumer tous ces facteurs en un seul, ce serait certainement le facteur de l'Attention. Nous sommes tous ici déjà bien équipés, d'une manière ou d'une autre, pour pratiquer les quatre fondements de l'attention puisque ceux-ci sont basés sur le corps, les sensations, l'esprit et les *dhamma* ou phénomènes mentaux. Nous avons un corps et nous avons des sensations et des sentiments, qu'ils soient de bonheur ou de malheur, d'appréciation ou d'aversion. Notre mémoire et notre conscience sont bien développées. Nous

ressentons des *sankhara* – toutes ces proliférations mentales, bonnes ou mauvaises –, et nous avons une conscience sensorielle (*viññanā*), c'est-à-dire la faculté de recevoir des informations qui arrivent par les organes des sens. Nous devons donc vraiment mettre en pratique cet enseignement sur l'attention.

L'attention doit être établie en lien avec toutes les situations de notre vie et dans l'instant même où elles se présentent. C'est pourquoi le Bouddha a enseigné que nous devions mener notre vie en pleine conscience et avec une claire compréhension, en nous concentrant avec attention, en observant et en investiguant.

Ce que nous devons faire en premier, c'est essayer de poser notre esprit dans l'instant présent, sans nous préoccuper du passé ni de l'avenir. Ainsi l'instant présent apparaît (dans notre esprit) et nous nous plaçons dans cet espace de perfection absolue. L'instant présent est à la fois cause et effet dans la mesure où c'est dans l'instant présent que nous créons des causes, bonnes ou mauvaises, dont les effets se manifesteront dans l'avenir. C'est pour cette raison que le Bouddha a enseigné que nous devions mener notre vie dans la présence consciente.

Donc, ces *dhamma* qui mènent à l'Eveil, nous les possédons déjà. Quand nous nous retrouvons pour pratiquer et nous entraider, en particulier quand nous vivons dans un endroit comme ce monastère, nous n'avons pas besoin de ressentir tous les liens qui nous attachent au monde extérieur ni tout le chaos et les difficultés de la société. Tout ce qu'il nous reste à faire, c'est nous étudier, nous observer de manière plus attentive et plus pondérée. Observer les choses avec attention et pondération fera émerger la vision juste (*sammā ditthi*) et la vision juste est, elle-même, synonyme de paix.

Que voit-on quand on a la vision juste ? On voit *dukkha* comme quelque chose qu'il faut reconnaître ; on voit la cause de *dukkha* comme quelque chose qu'il faut abandonner ; et on voit la cessation des trois caractéristiques de l'existence[8] comme quelque chose qu'il

[8] Les Trois Caractéristiques de l'existence telles que révélées par le Bouddha sont : *anicca*, l'impermanence ; *dukkha*, la souffrance ; et *anattā*, le non-soi ou impersonnalité de tous les phénomènes.

faut réaliser. On voit aussi que notre relation à la vie peut être empreinte de réserve et de modération. Ce sont les Quatre Nobles Vérités : *dukkha*, son origine, sa cessation et la voie. Vivre sa vie selon ces vérités, c'est le *bodhipakkhiya dhamma*, le *dhamma* qui mène à l'Eveil. La vision juste nous apporte une claire compréhension des choses, la paix, la fraîcheur. Elle nous conduit à la pureté de l'esprit.

Ces *dhamma* sont des qualités qu'il est bon que nous développions et utilisions au quotidien. Tout le monde en est capable pour peu que l'on investisse de l'effort, que l'on y mette son cœur, que l'on y accorde de l'importance et que l'on persévère, que l'on n'abandonne pas. Cela s'appelle avancer sans trêve jusqu'au bout du chemin, jusqu'au succès.

« *Viriyena dukkham accenti* » :
dukkha peut être surmonté par l'effort.

Cette phrase du Bouddha est très claire. Nous devons donc nous comporter en conséquence et pratiquer pour y parvenir. Ne tombez pas sous l'influence des obstacles que sont la paresse et le relâchement. Le laisser-aller et la léthargie nous affaiblissent, nous drainent de nos forces et nous encouragent à l'endormissement. Ce dont nous avons besoin c'est de détermination. Avez-vous déjà entendu ces paroles de détermination du Bouddha ?

> *« Je m'engage, même s'il ne me reste que la peau sur les os, même si la chair et le sang de mon corps se dessèchent, à ne pas relâcher mon énergie ni cesser mes efforts, à ne pas bouger d'ici jusqu'à ce que j'aie atteint l'Eveil. »*

Ce vœu du Bouddha montre à quel point était grande la force de sa détermination. C'était un être réellement noble. On pourrait dire que c'était un être idéal, parfait, un « héros » à la force d'esprit exceptionnelle, inégalable. A aucun moment, il ne s'est dit : « Je n'y arriverai pas » car le Dhamma est une chose que les êtres humains sont capables de réaliser et de mettre en pratique. Nous sommes tous des êtres humains et cela devrait nous suffire pour comprendre qu'il doit y avoir au moins une manière de faire apparaître ce qui est vraiment bénéfique.

AUCUN CONFLIT

Dans un certain sens, ce que l'on appelle « l'entrée dans le courant » (*sotāpatti*) dans les Ecritures, signifie une diminution la « force ajoutée » que nous investissons dans la façon dont nous vivons notre vie ; on devient quelqu'un qui est possédé par la paix. Celui qui est entré dans le courant a moins d'avidité, de désir, de haine, de colère et moins d'ignorance de la réalité des choses. Cela signifie qu'il vit sa vie moins violemment. Toutes les formes de conflits deviennent de moins en moins importantes et finissent par se dissoudre.

Une vie sans aucun conflit est une vie où l'on se sent vraiment heureux. Cette forme de bonheur arrive lorsqu'il n'y a plus aucun trait de caractère négatif. Il n'y a rien qui puisse engendrer l'anxiété d'aucune sorte. C'est vraiment une bonne façon d'exister.

A l'époque du Bouddha, il y avait beaucoup de gens qui vivaient ainsi parce que les disciples du Bouddha menaient généralement leur vie de manière vertueuse, attentive et éveillée. Si une personne a développé cette capacité à être constamment présent et conscient de ce qui est, sa vie spirituelle et émotionnelle est généralement très saine. Elle a le sentiment d'être sur une voie sans obstacles et sans dangers.

Mener sa vie ainsi n'est pas réservé aux moines et aux nonnes. Toute personne vivante a le devoir de vivre avec une attitude d'esprit qui n'engendre pas les conflits.

AUCUNE INQUIETUDE

Une fois que l'on est détaché des plaisirs sensoriels et des états d'esprit négatifs dans la pratique, toutes sortes de choses cessent d'arriver à l'esprit et d'y proliférer, même les pensées (*vitakka*). Il ne reste que l'attention et la claire compréhension de ce qui est. Tout l'éventail des pensées malsaines a été abandonné.

Dans « les pensées malsaines », il faut inclure le désir d'avoir toujours davantage de plaisir dans la vie. Comme nous le savons, se délecter des plaisirs des sens est considéré comme un danger, dans les enseignements du Bouddha, de même que le désir d'en avoir

toujours plus à l'avenir. Toutes ces pensées doivent absolument être coupées à la racine.

Quand les états d'esprit malsains disparaissent, il demeure un sentiment de joie quasi-extatique (*pīti*) et un grand bonheur (*sukha*). Tout de suite après la joie vient le ressenti de cet immense bonheur. Mais, si on y regarde de près, ce bonheur lui-même a ses inconvénients. Il peut se transformer en une distorsion de la perception appelée *vipallāsa*. *Vipallāsa* est le contraire de *vipassanā*. *Vipassanā* est la révélation de la clarté, une expérience de compréhension totale. Ainsi, quand ces sentiments de joie extatique se présentent, ce que nous devons faire, c'est continuer à maintenir l'attention de manière soutenue de sorte qu'au moment où cet immense bonheur arrive, nous ne perdions pas notre chemin.

Ne tombez pas dans l'erreur de croire que vous avez atteint ceci ou cela. Il faut être capable de lâcher tout cela et d'arriver au niveau de l'équanimité (*upekkhā*). Autrement dit, cessez de spéculer et de vous inquiéter, soyez simplement vigilants. Restez dans la réalité du moment présent, le *paccuppanna dhamma*. N'ayez aucune inquiétude à propos de quoi que ce soit.

Si on pratique ainsi, un véritable bonheur apparaît, dépourvu de tout souci par rapport aux choses extérieures : on ne s'inquiète plus de ses conditions de vie, que l'on mange ou pas n'a pas d'importance. Le Bouddha nous l'a prouvé par son Eveil. Avez-vous remarqué qu'après avoir finalement mangé le riz au lait offert par Sujāta (le jour de son Eveil), tout ce qu'il a fait c'est engager toute son énergie dans la méditation ? Il ne s'est pas préoccupé le moins du monde de ce dont il avait besoin pour vivre. Tout ce que le Bouddha a consommé a été l'extase du détachement qui résultait du fait qu'il avait déraciné ses désirs et ses impuretés mentales.

Cette expérience change tout de manière radicale. Il n'y a plus de bon et de mauvais, tout devient bon, c'est une loi de la nature. Ce changement se produit automatiquement, régulé par la nature. A ce moment-là, on a le sentiment de ne rien désirer, de ne pas aimer ou détester les choses comme le font les gens ordinaires. On utilise toujours les organes des sens, mais de telle sorte qu'ils ne donnent pas lieu à la création d'une image déformante de la réalité. L'oreille entend toujours des sons mais pas leur contexte trompeur. Les yeux

voient des choses, des hommes et des femmes, par exemple, mais sans fabrications mentales attachées.

C'est une expérience différente de ce que vivent les êtres ordinaires non éveillés, lesquels se disent aussitôt : « C'est bon » quand ils voient quelque chose ou : « Ce n'est pas bon » quand ils voient autre chose. La différence tient au fait que la personne éveillée n'a pas de réactions d'acceptation ou de refus. C'est en cela que l'Eveillé se distingue de la personne ordinaire. Telle est la nature du changement qui s'opère dans l'Eveil.

Avez-vous jamais ressenti cela ? Tout le monde peut le ressentir ! *[Rires]*

QUESTIONS ET REPONSES

Question : Quand on utilise le mot « Bouddho » pour pratiquer la méditation, doit-on le prononcer à voix haute ?

Cela n'a pas d'importance. Si on est seul, on peut le dire à voix haute mais, en groupe, ce n'est pas nécessaire.

Quand on inspire, on répète la syllabe « boud- » et quand on expire, « -dho ». Ce que l'on répète, c'est un nom dans une langue que les gens respectent (le pāli) et cela engendre des sentiments positifs. « Bouddho » signifie : « Ce qui sait et qui est éveillé ». Ce mot se réfère à un réveil, comme lorsqu'on a fini de dormir. Quand on reprend conscience, que l'on se lève et que l'on commence à avoir toutes sortes d'impressions sur ce qui nous entoure, on utilise la faculté de connaissance et d'éveil.

On peut aussi choisir une autre méthode : concentrer son esprit avec une pleine conscience et être attentif aux états mentaux qui se présentent, les observer de façon à développer une certaine compréhension de sa propre activité mentale. Le Bouddha a dit qu'observer son esprit est gage de sécurité. On l'observe pour se libérer des pièges de Māra. Dans ce contexte, « Māra » fait référence à certains sentiments que nous ressentons dans notre esprit et que nous appelons nos « humeurs ». Le Bouddha a dit :

> *Ye cittam saññamessanti mokkhanti mārabandhanā*
> Celui qui est attentif à son esprit est libre des pièges de Māra.
> (*Dhammapada 37*)

Q : J'ai entendu dire que vous aviez assisté à des crémations au crématorium de Melbourne. Quelles réflexions pourraient nous être utiles à ce propos ?

On peut prendre ce que l'on voit dans un crématorium comme thème d'auto-questionnement. Par exemple : « Aujourd'hui on a brûlé cette personne mais nul ne sait qui on brûlera demain. Peut-être moi ? »

Ce sont de bonnes questions parce qu'elles nous apprennent à faire face aux réalités de la vie. Quand surgiront les événements inévitables que la vie nous apporte, nous ne serons pas perturbés.

Le Bouddha a dit qu'il était bon de visiter des lieux de crémation pour ne pas s'égarer dans les plaisirs et les distractions au point d'être victime de la passion. Nous regardons ce qui peut aider à diminuer la force de nos désirs et de nos aversions. Nous regardons les crémations pour amenuiser l'illusion de notre propre importance : « C'est moi, c'est à moi », etc. Se remettre ainsi en question peut apporter un certain degré de paix à l'esprit.

Q : Est-il possible que de telles réflexions sur la mort nous dépriment ? A-t-on besoin d'être guidé par un maître pour le faire ? Sinon comment éviter de tomber dans la dépression ?

Au début, il est possible que de telles réactions apparaissent mais, une fois que l'on s'est habitué à pratiquer cette contemplation sur une longue période de temps, les choses changent.

Cela me rappelle l'époque où, jeune homme, je retrouvais mes amis. Tout le monde avait l'air de bien s'amuser comme le font les jeunes gens mais, s'il m'arrivait d'aborder le sujet de la mort, il était évident que personne ne voulait en parler. Ils s'enfuyaient tous pour éviter le sujet !

Les gens ne veulent pas regarder en face les choses comme la mort. Ils ne veulent pas se sentir concernés ; c'est comme si cela portait malheur. Mais quand je soulevais le sujet, c'était pour le leur rappeler, pour les rendre conscients de la mort. Dans la province de l'Isan d'où je viens, au nord-est de la Thaïlande, on organise une cérémonie pour les défunts qui s'appelle « la fête de la bonne maison ». Cette cérémonie a pour but de nous rappeler à la réalité de la vie.

Q : Je vous vois assis là, souriant, détendu, de bonne humeur mais si je tourne mon regard vers moi, je vois que je suis toujours dans la souffrance et que je n'arrive pas à sourire. Est-ce parce que je n'ai pas encore pratiqué le Dhamma correctement ?

Vous seul pouvez le savoir … Cependant, la pratique a probablement besoin d'être soutenue pour se raffermir. Ensuite, s'il y a plus de force, les choses se dénouent d'elles-mêmes.

Q : Peut-on dire qu'une partie de la pratique est comme escalader une montagne – ce qui est fatigant, bien sûr – mais une fois que l'on a atteint le sommet, toute la lassitude disparaît ?

Oui, c'est probablement comme cela. Ajahn Chah citait souvent un proverbe local : « Si vous grimpez à un arbre, ne traînez pas, n'hésitez pas, ne faites pas marche arrière. Si vous escaladez une montagne, avancez lentement et progressivement. »

Q : Y a-t-il moyen de ressentir toujours de la joie quand on pratique ou faut-il qu'il y ait aussi de la souffrance ?

Si on prend un repas, le but est d'être rassasié. Si nous ne nous arrêtons pas de manger, nous sommes sûrs d'être rassasiés. Pendant que nous mangeons, nous avons encore le désir de nous libérer de la faim mais si nous continuons à manger, la faim disparaîtra.

Q : Même si nous souffrons encore pendant que nous pratiquons, nous développons aussi certainement de bonnes qualités. Que conseillez-vous ? Quelles qualités devrions-nous développer ?

Il y a toutes sortes de qualités mais, quelle que soit la forme qu'elles prennent, elles doivent avoir un seul et unique but : nous soutenir afin que nous n'ayons pas à souffrir. Le Bouddha a appelé cette vertu *puññа*[9].

Quelles sont les qualités comprises dans *puññа* ? Entre autres : soutenir et aider les autres. Par exemple, si nous sommes témoins d'un accident, en voyage, nous pouvons apporter de l'aide. En aidant les autres, nous développons *mettā*[10]. Ainsi on offre aussi quelque chose aux autres. De nos jours, en Thaïlande, les gens ont peur de porter secours lors d'un accident. Autrefois les gens étaient honnêtes

---

[9] *Puññа* : mérite, vertu, karma positif.

[10] *Mettā* : souhait de bienveillance envers tous les êtres.

et on pouvait leur faire confiance mais ce n'est plus le cas aujourd'hui. Maintenant, si quelqu'un porte secours à un accidenté sans réfléchir et s'il n'y a pas de témoins, il peut se retrouver accusé d'avoir lui-même causé l'accident. C'est pourquoi les gens sont devenus méfiants. C'est le symptôme d'une société en mutation où les gens ne font plus confiance à leurs voisins. Mais aider les autres est une façon de développer la bonté et le soutien mutuel.

S'abstenir de faire le mal, ne pas s'aventurer sur ce que l'on appelle « la voie des désastres de l'enfer » est aussi une façon de créer des sentiments positifs. En réalité, toutes les choses que les êtres humains ont inventées et créées sont censées apporter de bonnes choses mais si elles sont mal utilisées, elles deviennent dangereuses et peuvent faire du mal. Des drogues comme la morphine ou la caféine, par exemple, sont très répandues. Si elles sont utilisées à mauvais escient, les gens peuvent devenir fous et leur système nerveux être déséquilibré. Il est important que nous fassions la différence entre ce qui est bon et ce qui ne l'est pas. Le Bouddha avait certainement de bonnes raisons quand il nous a demandé de nous abstenir des choses qui engendrent le conflit ou l'agressivité, et d'être déterminés à bien agir. C'est une question d'intention.

Le tout début de l'entraînement sur la Voie du Bouddha est la pratique de *sīla*[11]. Ensuite, on développe la pratique de la méditation en maintenant une attention continue, notamment en étant attentif à toutes les postures du corps. Enfin, il faut mener sa vie avec discernement et sagesse.

L'autre jour, j'ai parlé du fait que nous dépendions de l'énergie électrique dans notre vie quotidienne. Quand nous utilisons la lumière électrique, nous devons être attentifs et conscients de ce que nous faisons (car l'électricité peut être dangereuse). Si elle est utilisée avec sagesse et discernement, l'énergie électrique est très bénéfique et très utile ; nous pouvons en retirer des bienfaits et l'utiliser comme nous le souhaitons. Mais cela dépend d'une pratique correcte.

---

[11] *Sīla* : bonne conduite morale, comportement éthique.

Q : Je voudrais poser une question sur mettā en tant que pratique de méditation. Je crois savoir que les maîtres de Thaïlande n'en parlent pas beaucoup alors qu'elle est très populaire en Occident. Qu'en pensez-vous ?

La raison pour laquelle les maîtres de Thaïlande ne parlent pas de *mettā* en tant que pratique spécifique de méditation vient du fait que l'on considère que la perfection de *sīla* entraîne automatiquement la pratique de *mettā*. Bienveillance et comportement moral vont de paire parce qu'un comportement juste et bon nous amène tout naturellement sur une voie sans conflits.

Par ailleurs, il ne faut pas oublier d'ajouter *uppekkhā*, l'équanimité, à *mettā*. Si la bienveillance manque d'équanimité, elle n'est pas complète, et il se peut qu'elle ne se développe pas correctement dans la pratique.

Attention aussi à ne pas confondre *mettā* avec « amour » et à ne pas faire un amalgame des deux. Vous souvenez-vous de ce moine anglais qui était resté près de 20 ans disciple d'Ajahn Chah et qui a eu trop de « *mettā* » pour une amie handicapée ? Il a quitté la communauté monastique pour l'épouser … et aujourd'hui ils sont séparés, je crois, n'est-ce pas ?

Q : Puis-je vous demander des conseils pour diminuer le désir sensuel ?

Au niveau le plus grossier, le désir sensuel est stimulé par la nourriture. Si on peut agir sur ce facteur, le désir sera moins fort mais pas au point de disparaître complètement. Par contre, il aura suffisamment diminué pour que l'on puisse l'observer et l'étudier. Mais si je poursuis sur ce terrain, je vais me mettre à dos toutes les grandes chaînes d'alimentation ! [*Ajahn Liem rit*.]

Q : La nourriture thaïlandaise est-elle particulièrement dangereuse ?

Quelle que soit la nourriture, si on mange trop, il y a danger. Les principes donnés par le Bouddha sont : connaître le juste équilibre et la quantité appropriée. On appelle cela *bhojhane mattaññutā* : connaître la juste quantité de nourriture.

Q : Est-ce que réfléchir à l'impermanence, à la souffrance et au non-soi selon la technique qui éveille la véritable sagesse est différent de notre compréhension ordinaire ?

Oui, c'est différent. Si la réflexion est assez profonde, tout s'arrêtera. Même si elle n'est pas aussi profonde que cela pour le moment, elle est tout de même utile pour stimuler notre mémoire (*saññā*) et permettre d'approcher la véritable sagesse.

Q : Mais si notre connaissance est seulement liée à la mémoire … ?

C'est utile aussi. C'est comme quand nous connaissons bien une carte. Connaître une carte est utile.

Q : Je voudrais parler des sankhāra qui apparaissent et disparaissent dans l'esprit – la colère, par exemple. La vue d'une certaine personne peut suffire à éveiller ma colère. Quand cette personne s'en va, la colère disparaît mais si, des années plus tard, je la revois, la colère revient – et puis elle cesse à nouveau. Que faire dans des situations comme celle-ci où la colère revient régulièrement ? On dirait qu'elle reste présente dans le cœur …

En réalité, nous n'avons pas à maîtriser ou à essayer d'empêcher quoi que ce soit d'apparaître. Nous devons seulement demeurer conscients de nous-mêmes en permanence.

Les émotions comme celle-ci sont des visiteurs qui s'arrêtent au passage pour nous voir. Mais elles peuvent être dangereuses, c'est pourquoi nous devons y faire attention. Mais, comme l'a dit le Bouddha, les choses qui apparaissent finissent aussi par disparaître.

Q : Il n'est donc pas nécessaire de chercher à comprendre pourquoi nous nous mettons en colère ou d'y penser trop ? Est-ce que nous devons seulement observer que la colère, après être apparue, finit par disparaître ?

Enfin … il faut tout de même nous appliquer un peu à pratiquer la méditation !

C'est comme quand on travaille – on a aussi besoin de se reposer de temps en temps. Si le travail se combine avec le repos, on crée un

bon équilibre. Nous ne devons pas manquer d'attention dans nos activités. Nous devons nous entraîner à développer la paix de l'esprit, de temps en temps, pour être de plus en plus capables de nous détendre. Mais le fondement de votre méditation ne doit pas être le désir ni le besoin. Continuez à pratiquer la méditation régulièrement jusqu'à ce qu'elle fasse partie de vos habitudes.

Q : Il m'arrive d'avoir des rêves très précis d'événements futurs, comme des accidents ou autres mauvaises nouvelles. Devrais-je m'en préoccuper, en parler ou garder cela pour moi ?

Il faut garder ce genre de choses pour soi. Si d'autres personnes sont concernées, il n'est pas bon de leur en parler, notamment parce que même si les messages sont parfois très clairs, d'autres fois ils peuvent ne pas l'être.

Les rêves font partie des *sankhāra*, ils sont un débordement de l'esprit. Peut-être parlent-ils de l'avenir ; parfois ils sont exacts, parfois non. Il y a des erreurs. Nous pouvons les considérer comme une forme de connaissance et les observer, mais nous ne devons pas trop nous y attacher.

Q : J'ai entendu des gens parler de leurs visions de deva et de toutes sortes de choses quand ils méditent. Pour quelqu'un qui est nouveau dans la pratique et n'a pas beaucoup d'expérience, est-il important de croire à ces visions ?

Ces phénomènes sont un obstacle au développement du *samādhi* ; il faut en être bien conscient.

La façon correcte de pratiquer est, bien entendu, de pratiquer la méditation *samādhi* où que vous soyez, mais sans pousser trop loin. Il faut laisser assez d'espace pour que les sensations extérieures continuent à être perçues et pratiquer en développant la modération.

Cette pratique doit être soutenue par certains facteurs que le Bouddha a appelés « accomplissement des qualités du Dhamma » (*gunasamāpatti*). Le premier facteur de soutien est la modération grâce à *sīla*, un comportement sain et honnête ; le second est la motivation ou l'intention. Motivation ou intention signifie être animé

d'un sentiment honnête et pur lié à une aspiration et une détermination sans faille.

Le premier facteur, la modération de *sīla*, est lié à notre relation aux « portes des sens » car c'est aux portes des sens que *tanhā*, le désir, apparaît et c'est également là qu'il disparaît. Le désir apparaît en fonction des choses agréables et attirantes que les yeux voient, que les oreilles entendent, que le nez sent, que la langue goûte, ou que le corps touche. Nous pratiquons la modération par rapport aux réactions d'attirance ou d'aversion qui apparaissent dans notre esprit au moment de ces contacts, de façon à ne pas les laisser prendre le contrôle de l'esprit.

Il faut, à ce moment-là, déployer une détermination particulière car, une fois que le plaisir et l'aversion sont apparus dans l'esprit, ils s'y installent et on ne peut plus les arrêter. Ils deviennent des états d'esprit à part entière et tout ce que nous pouvons encore faire, c'est les observer jusqu'à ce qu'ils disparaissent. Le fait d'aimer quelque chose est une forme de *kāmatanhā*, de désir sensuel, tandis que l'aversion est une forme de *vibhavatanhā*, le désir de ne pas exister ou de ne pas posséder. Nous devons observer sur quels chemins ces sentiments nous mènent. Les attirances sont trompeuses, illusions, et nous nous laissons emporter par le plaisir ou l'amusement qu'elles engendrent. Elles stimulent le désir et les envies mais nous pouvons les maîtriser quand nous modérons nos actions physiques. Nous pouvons les mettre de côté.

L'autre facteur est également dangereux. Motivation et intention de pratiquer peuvent devenir un véritable obstacle. Au départ, nous venons tous à la pratique avec un esprit plein de foi et le sentiment que nos aspirations sont satisfaites. Mais, à un certain moment, cette satisfaction diminuera et, automatiquement, l'insatisfaction grandira jusqu'au jour où nous serons découragés, fatigués et dégoûtés. Il est normal qu'il y ait des moments de découragement dans la pratique. C'est comme au travail : quand nous nous sentons forts, nous disons que nous sommes capables d'accomplir notre tâche mais, quand nous sommes fatigués, nous disons que nous n'en pouvons plus. Ainsi vont les choses.

Dans notre pratique, nous devons constamment être attentifs, observer et nous poser des questions : « Pourquoi ces états d'esprit

arrivent-ils ? » Peut-être ne serons-nous pas en mesure de les arrêter mais ce que nous pouvons faire, c'est concentrer notre attention dessus quand ils se présentent. Ainsi nous pratiquons au moins la vigilance par rapport à ces facteurs qui nous mènent à l'erreur et au danger. De cette manière, le sentiment d'être étouffé, déprimé ou prisonnier dans un espace étriqué qui ne nous laisse aucune liberté diminuera et nous serons détendus dans la modération.

Le troisième facteur de soutien de la pratique est *bhojhane mattaññutā*, c'est-à-dire connaître la juste quantité de nourriture à consommer. En fait, c'est dans tous les aspects de notre vie que nous devons être capables d'évaluer la juste quantité des choses. Si nous avions l'habitude de vivre dans un environnement où nous pouvions satisfaire tous nos désirs, la situation dans laquelle nous nous retrouvons ici pour pratiquer [dans un monastère] doit certainement paraître étriquée. Nous allons ressentir toutes sortes de sensations désagréables, notamment la faim et la soif, mais de telles expériences nous permettent de connaître et de comprendre ces choses. Certaines fois, ce que nous ressentons est tout à fait normal pour le corps : il produit de l'urine et des excréments, donc il a des réactions de soif et de faim ; il n'y a là rien d'inquiétant. Bien sûr, tout ce à quoi nous ne sommes pas habitués nécessite une certaine adaptation qui peut prendre du temps mais c'est faisable. Quand le corps finit par s'habituer à un nouveau mode de vie, celui-ci n'a plus rien d'inquiétant.

Cependant, ces doutes et ces inquiétudes sur les conditions de vie au monastère sont souvent un gros problème pour les moines nouvellement ordonnés. C'est pourquoi dans « les quatre dangers pour les nouveaux moines », le Bouddha nous met en garde : ne soyez pas quelqu'un qui est obnubilé par la pensée de son estomac et ne soyez pas quelqu'un qui ne supporte pas les difficultés.

Le quatrième facteur de soutien de la pratique est *jāgariyānuyoga*, la dévotion à l'état de veille. Ce facteur est lié au maintien de la vigilance : on suit l'esprit et on maintient la clarté de l'esprit. Cela signifie être attentif, ne pas laisser les mauvaises tendances se manifester. Le mot « mauvais » se réfère à toutes ces choses en nous qui obscurcissent et salissent l'esprit, et que nous ne connaissons que trop bien. Le Bouddha a enseigné ce principe de dévotion à l'état de

veille pour que nous prenions conscience de tous les éléments malsains qui agitent l'esprit. En même temps, il faut que nous développions délibérément les qualités saines de l'esprit – et nous savions certainement très bien ce que sont ces qualités.

Les qualités saines de l'esprit doivent être soutenues de toutes sortes de manières pour éviter que n'apparaissent des sentiments de découragement, de fatigue ou de résignation. Ceux-ci apparaîtront peut-être quand même. Quand le manque de motivation et le découragement surgissent, il faut leur faire face, les affronter et les repousser. Nous devons nous en protéger. Vous n'êtes pas les seuls. J'ai moi-même dû en passer par là et, pour être bref, je vous dirais simplement que j'ai failli tout abandonner ! Mais nous devons nous souvenir que nous sommes dans une étape d'apprentissage, que nous avons encore besoin de nous entraîner et que tout cela prend du temps. On ne s'adapte pas à de nouvelles conditions de vie en quelques secondes. Il est naturel qu'il faille du temps pour tout.

Les deux derniers « dangers pour un nouveau moine » (après « être obnubilé par son estomac » et « être incapable d'affronter les difficultés ») sont : l'engouement pour les plaisirs sensoriels ou rechercher toujours plus de bonheur et, enfin, le danger dont nous devons tous être conscients, quel que soit notre sexe : les relations hommes-femmes.

Q : Lors d'une précédente occasion, vous avez parlé des plaisirs sensuels et vous les avez comparés à du feu dans le cœur. Si nous observons avec attention, nous voyons les effets néfastes des désirs sensuels, leur impermanence, le fait qu'ils n'ont rien de tangible ni de durable. Si nous réfléchissons souvent à ces vérités (à chaque fois que nous sommes exposés aux plaisirs des sens), est-il possible de voir ces dangers à l'instant même où la sensation agréable apparaît ?

Si notre attention est bien développée, il devrait être possible de les voir.

Les sensations agréables font partie de ce que le Bouddha appelait *lokadhammā*, les *dhamma* du monde. Ces phénomènes dominent le monde. Ceux qui sont agréables engendrent ce que le monde

appelle « bonheur » et ceux qui sont désagréables engendrent ce que le monde appelle « souffrance ». Mais du point de vue de celui qui comprend le danger des *dhamma* du monde, tous ces phénomènes n'engendrent que de la souffrance. Rien dans tout cela ne ressemble au bonheur. Il y a seulement *dukkha*, la souffrance, qui apparaît, et seulement *dukkha* qui disparaît. Celui qui voit cela comprend le monde d'une manière qui rend évidentes les caractéristiques de l'existence : il réalise l'impermanence de l'existence à tout moment et se désintéresse peu à peu du monde. Dans ce contexte, « se désintéresser » signifie que l'on a conscience qu'il n'y a rien en ce monde qui soit constant ou sûr, rien sur quoi s'appuyer.

Que comprennent les huit *dhamma* du monde, tels qu'ils apparaissent dans les écrits du bouddhisme ? Vous le savez certainement très bien. Il s'agit de la richesse et des possessions qui, quand on les obtient, s'appellent « gains » et qui deviennent « pertes » quand on les perd. Vis-à-vis de la société il y a les louanges que nous recevons des gens qui nous apprécient et les critiques de ceux qui ne nous apprécient pas. Les huit *dhamma* du monde sont donc : gain et perte de la richesse ; réussite sociale ou célébrité et perte de celle-ci ; louange et critique ; et bonheur et souffrance.

En fait, nous pouvons ramener les huit *dhamma* du monde à deux : bonheur et malheur. Mais l'*ariya puggala*, l'Etre Noble qui a atteint l'un des quatre niveaux d'Eveil et qui vit selon les vérités naturelles de l'existence et voit les choses dans cette perspective, dirait : il n'y a rien d'autre que *dukkha* qui apparaît et rien d'autre que *dukkha* qui disparaît. Il n'y a rien en ce monde qui soit constant ou sûr, rien sur quoi s'appuyer. Ainsi, *l'ariya puggala* ressent de la lassitude et du désintérêt pour les choses du monde – et c'est tout ; c'est ainsi que c'est vécu.

Q : Et si l'on pratique jusqu'à atteindre le degré d'Eveil ultime, est-ce uppekkhā, l'équanimité, qui apparaît quel que soit le type de contact sensoriel – agréable ou désagréable ?

Si nous atteignons le bout de la pratique, en termes de ressenti sensoriel ou en termes de vie en société, nous ne ressentons plus d'attirance ni d'aversion. « Homme » ou « femme » deviennent des

aspects de la réalité conventionnelle ; il n'y a plus d'aspiration à des objets de plaisir sensoriels. Ce que l'on ressent, c'est que toutes ces attirances et ces aversions n'existent tout simplement plus.

Par contre, il y a beaucoup d'autres phénomènes que l'on peut découvrir à ce moment-là. Par exemple, on ressent une grande fraîcheur dans le système nerveux au niveau du cerveau. Le ressenti du contact n'est pas du type qui occasionne des vagues au niveau de l'esprit. Il y a une sensation que l'on pourrait appeler « ni agréable ni désagréable ». C'est une réalité de la nature qui est très pure. Cela signifie aussi que, bien que l'on voie de ses propres yeux ce que les autres appellent « beauté », il n'y a rien de beau là-dedans – mais pas dans un sens négatif, simplement il n'y a rien. C'est une expérience de vacuité – un peu comme si tout était vide. C'est la vacuité d'une manière qui nous donne le sentiment de ne pas être touché ou concerné. De même, on ne se sent plus obligé de réagir à ce qui arrive ou de l'empêcher. Il reste simplement ce sentiment d'absolue vacuité.

Mais il ne s'agit pas d'indifférence, pas comme si on ignorait totalement ce qui se passe autour de soi. C'est une forme d'indifférence dans le sens où on a le sentiment qu'il y a déjà bien assez de tout, on a déjà tout ce qu'il faut et il n'y a rien à ajouter.

Après cela, il ne reste qu'à fonctionner en bougeant son corps de manière adéquate, comme, par exemple, s'allonger quand on a besoin de se reposer. On ne s'allonge pas par désir mais seulement parce que c'est une façon de détendre les tensions physiques du corps. Quand c'est le moment de se reposer, on peut se reposer sans tomber dans la lourdeur de la torpeur ou de la paresse.

Il en va de même quand on est réveillé. On sait vraiment être en état d'éveil quand on est réveillé. Et quand on dort, on a conscience de dormir. Le sommeil est une méthode que le corps utilise mais, sur le plan de l'esprit, la conscience est toujours présente. C'est comme le proverbe qui dit : « Dormir quand on est éveillé et être éveillé quand on dort » !

Q : Au moment où l'on a une sensation agréable, saññā[12] *apparaît et nous dit que cette sensation agréable est désirable. C'est un mécanisme automatique tant que nous ne sommes pas capables de porter notre attention à temps sur les contacts sensoriels. Est-ce bien saññā qui nous dit que cette sensation est désirable ?*

Il faut arriver à vous mettre dans une situation qui ne soit pas contrôlée par la force du désir. Nous pratiquons pour pratiquer, pas parce que nous désirons quelque chose.

Examinons les choses liées à la pratique que nous pouvons voir par nous-mêmes. Cela nous ramènera peut-être en arrière dans le temps mais nous en tirerons des indications pour notre pratique. Prenez le Vénérable Ananda, par exemple, le compagnon et serviteur du Bouddha. Vos études vous ont certainement appris ce qui s'est passé une fois que le Bouddha a quitté son corps. Le Vénérable Ananda a évoqué une image, un souvenir (*saññā ārammana*) qui lui venait du Bouddha lui-même. Le Bouddha lui avait dit qu'il serait capable d'atteindre le bout de la pratique dans cette vie. Lorsque le premier Concile fut prêt à se réunir, le Vénérable Ananda, se souvenant parfaitement de cela, multiplia ses efforts. Il ne cessait de marcher en méditation, s'épuisant complètement à la poursuite de son désir d'Eveil jusqu'à ce que, finalement il se résigne et abandonne tout espoir d'obtenir ce qu'il désirait. Il se dit que le Bouddha avait seulement voulu l'encourager par bonté. Mais, à l'instant même où il se détendit et abandonna son désir, il tomba naturellement dans un état où il n'y avait plus de désir de quoi que ce soit. Ce fut une expérience de paix et de silence et, finalement, il fut libéré de toute impureté de l'esprit.

Quel que soit l'activité que nous entreprenons poussés par le désir et l'envie, elle sera insatisfaisante par certains côtés. Dans notre travail, nos instructions nous viennent de notre activité elle-même. C'est comme quand nous plantons un arbre : notre tâche consiste simplement à creuser un trou, planter l'arbre, recouvrir les racines de terre, donner de l'engrais et arroser. Le développement de l'arbre et

[12] *Saññā* : mémoire ou perception.

sa croissance, ce sont ses affaires ; nous n'y avons aucune part. Il y a une limite à notre responsabilité.

Ainsi, dans notre pratique, quand nous disons qu'il faut « tout donner », cela signifie laisser les choses être telles qu'elles sont. Nous ne souhaitons pas que quelque chose soit comme ceci ou ne soit pas comme cela. La pratique concerne le cours naturel des choses. Progrès ou accomplissement – ces choses-là arrivent automatiquement. Penser que l'on est génial ou le meilleur, ou avoir n'importe quelle perception de soi, signifie que quelque chose ne va pas dans la pratique.

N'oublions pas qu'il existe une règle selon laquelle le Bouddha interdit aux moines de proclamer qu'ils ont atteint des états de conscience élevés même si c'est vrai. Le Bouddha ne voulait pas que les choses évoluent dans une direction qui ne soit pas juste. Ces proclamations sont la porte ouverte à des ennuis tout à fait déplacés.

Pourquoi ne pas voir les choses différemment pour une fois ? Dites-vous que là où se trouve la saleté, se trouve aussi la propreté. Si on retire la saleté d'un endroit, il devient propre. De même, là où se trouve la souffrance, se trouve aussi l'absence de souffrance.

En 1971, j'ai passé la saison des pluies avec Ajahn Sumedho. Les jours de lessive, les moines lavent leurs vêtements dans de l'eau où ont bouilli des morceaux de bois de Jaca. Ajahn Sumedho n'avait pas encore l'habitude de laver ses vêtements de cette façon. Tout en lavant, il demanda : « Mais où va la saleté ? La saleté est encore là. » [*Ajahn Liem rit*][13]. Bien que le vêtement soit encore sale, sa couleur devient très belle !

C'est précisément là où nous sentons se manifester le désir que nous trouverons le non-désir. Il faut simplement observer très attentivement.

---

[13] Cette façon traditionnelle qu'ont les moines de laver leurs vêtements consiste à les faire tremper dans de l'eau bouillante colorée par le marron du bois de Jaca. Il s'agit en fait d'une nouvelle teinture du vêtement à chaque lavage. On ne rince pas d'eau sale et on n'essore pas avant d'étendre.

Q : Est-ce ce que le Bouddha veut dire quand il dit que nous avons en nous tout ce dont nous avons besoin pour pratiquer et pour voir le Dhamma ? Devons-nous seulement faire l'effort d'essayer de pratiquer pour voir ?

Le développement doit suivre un principe que le Bouddha a donné comme ligne directrice, principe qu'il a trouvé approprié pour voir la vérité : le principe de l'*ariyavamsa*, « la lignée des Nobles Etres ». Le Bouddha définit les membres de l'*ariyavamsa* comme ceux qui sont toujours satisfaits de ce qu'ils ont ou de ce qu'ils reçoivent. Ils sont heureux et aisément satisfaits.

Nous savons tous ce que signifie « se contenter de peu » : il est inutile de trop se charger. Etre aisément satisfait signifie avoir une juste appréciation de ce qu'il y a et de ce qui se présente. Un membre de l'*ariyavamsa* vit dans la modération et la retenue car tel est le principe de base du moine. A l'époque du Bouddha, le Vénérable Assaji personnifiait ce comportement : nous pouvons le prendre comme maître et modèle pour le principe de la modération[14].

J'utilise moi-même ce principe. Je le trouve très bénéfique. Il nous aide à développer de nouvelles habitudes qui empêchent les actions erronées et les défauts de se manifester. De plus, le principe de retenue et de modération nous évite de désirer tout ce qui risquerait de nous piéger et de nous asservir.

Avoir retenue et modération est quelque chose de très beau. Cela dénote de bonnes manières qui sont agréables à voir. Quand on y réfléchit, il est dit que le Bouddha est né dans la caste des rois et des guerriers, un monde où les bonnes manières et l'étiquette sont très importantes. Ce qu'un roi ou un guerrier faisait était censé être impeccable.

En réalité, tout cela revient toujours à l'attention et à la présence consciente, à être capable de discerner immédiatement les choses qui se présentent dans la vie. En général, les gens jugent les choses de manière globale ; ils appellent « bon » tout ce qui leur paraît agréable et le reste est « mauvais ». Nous ressentons tous de l'attirance pour

---

[14] C'est le comportement paisible et mesuré du Vénérable Assaji qui a inspiré Sariputta à devenir, à son tour, disciple du Bouddha.

certaines choses. Parfois on accepte même de faire quelque chose de mal ou qui va causer du tort aux autres pour les obtenir. Est-ce vraiment une bonne manière de se conduire ? Il faut réfléchir à ces choses-là.

Notre comportement dépend de notre état d'esprit et de nos émotions. Cela devient très évident à certaines occasions ; par exemple quand on ressent du désir et de l'amour ou bien de la jalousie, de la colère et de l'aversion. Si ces émotions sont clairement perçues, elles sont l'outil parfait pour nous permettre d'étudier, d'observer et d'apprendre. Si nous nous laissons submerger par ces émotions, où sera notre outil de travail pour y mettre fin, pour les déraciner et les empêcher de réapparaître ? Nous devons utiliser une méthode pour travailler sur les émotions et, en fait, tout cela revient à *kammatthāna* (les techniques classiques de méditation), la pratique qui consiste à se connaître et à connaître ses états d'esprit. Quand nous utilisons les méthodes *kammatthāna*, aucun sentiment malsain n'apparaît.

Par exemple, dans la contemplation des différentes parties du corps, nous utilisons « *asubha* » – ce qui n'est pas beau ou qui répugne – comme outil. Peut-être que cette pratique ne nous plaît pas au début mais, au bout d'un certain temps, nous constatons que c'est une méthode très utile pour se libérer des problèmes liés à la sexualité et au désir. C'est un processus de changement et d'ajustement – comme quand on lave un tissu sale avec du détergent et qu'on le rend dans l'état où on veut qu'il soit. Voilà pourquoi on a besoin des méthodes de *kammatthāna*.

La pratique peut se faire dans toutes les postures : debout, assis, en marchant ou allongé. A chaque fois qu'un certain ressenti apparaît, nous appliquons notre objet de méditation pour l'observer et l'étudier en profondeur. C'est comme quand quelque chose n'est pas égal ou pas droit et qu'il faut l'égaliser ; ou comme quand on utilise des matériaux bruts pour construire une maison : les matériaux bruts ne sont pas parfaits au départ, il faut les mettre un peu en forme d'abord.

Donner forme à notre pratique et l'ajuster de cette manière jusqu'à ce que nous atteignions le but visé est parfois difficile et compliqué.

Mais ce n'est pas au-delà de nos possibilités. Si c'était au-delà de nos possibilités, le Bouddha ne l'aurait pas enseigné.

Le Dhamma est un enseignement que les êtres humains sont censés voir, censés comprendre. Quels sont les êtres qui trouvent l'Eveil ? Les humains. Quels sont les êtres qui mettent fin à la souffrance ? Les humains. Voilà ce qu'il faut se dire.

Là où se trouve le bonheur, se trouve la souffrance ; là où se trouve la souffrance, juste là, se trouve la paix. C'est ainsi. Nous devons observer longuement, faire un effort pour le comprendre. En fait, je dirais que simplement observer suffit. Si vous l'avez vu, il n'y a rien à voir. Si vous le regardez, cela va de soi. Tout ce qui se produit aura pour fonction de nous donner l'occasion de développer la compréhension.

Nous devons observer les choses à la manière dont on observe les animaux sauvages dans la jungle pour voir comment ils vivent et comment ils se comportent. Comme ils sont très timides et facilement effarouchés, les animaux de la jungle essaient généralement de se cacher ; ils ne tiennent pas à ce que les humains connaissent leurs habitudes et leur mode de vie. De ce fait, quand nous pénétrons dans la jungle, nous devons faire très attention à ne pas effrayer ces animaux. Nous devons faire en sorte qu'ils ne nous voient pas. Si nous comprenons comment il faut aborder la situation, les animaux finiront par nous montrer leur nature et leurs habitudes.

Dans notre pratique de *kammatthāna*, c'est le même processus : nous devons observer constamment et ce que nous avons observé finira par révéler sa nature de lui-même. Nous finirons par voir nos faiblesses. Nous serons capables de lâcher ce qui doit être lâché, comme le Bouddha l'a dit. Nous devons focaliser notre attention sur *dukkha* et finir par vraiment connaître sa nature.

Q : Luang Por, cette jeune fille, là, a une tumeur cancéreuse au cerveau. Le médecin dit qu'elle va guérir mais le cancer est toujours là. Comment doit-elle vivre avec cela ?

Tous les êtres humains ont un « cancer » – nous tous, ici ! [*Ajahn Liem rit.*] Tout le monde a le « cancer », une maladie que l'on ne

peut pas guérir : la mort. Même si l'on traite ce « cancer », il ne partira pas. Vous comprenez ?

Nous ne pouvons pas passer notre vie à croire que nous allons échapper à tous les problèmes. Le corps humain est un nid de maladies – c'est dans sa nature. Ne pas s'inquiéter … c'est tout. Prenez ce que vous avez et faites-en bon usage. Etre angoissé et se faire beaucoup de souci ne fait qu'accroître l'inquiétude et cela empêche le système physique de fonctionner correctement.

Moi aussi j'ai le « cancer ». J'ai consulté un médecin et, après examen, il m'a dit que mon rythme cardiaque était irrégulier : « C'est un peu anormal », a-t-il dit. J'ai répondu : « Non, c'est normal. Ce cœur fonctionne depuis longtemps ; il est épuisé, c'est tout. »

Au cours de la vie d'un être humain, il y a un moment où le corps s'effondre. Tout doit suivre les lois de la nature – aucune inquiétude. Quand le moment est venu, les choses font automatiquement ce qu'elles sont supposées faire. [*Il rit gentiment.*] Détendez-vous. Si votre cœur est en paix, vous pourrez ressentir du bonheur.

Quoi que nous ayons à vivre, le Bouddha voulait que nous soyons « ce qui sait » et que notre relation à la vie soit telle que nous puissions lâcher prise et laissez les choses suivre leur cours. Si nous pouvons lâcher, rien ne pèse lourd. Ce n'est que quand on porte les choses qu'elles sont lourdes. Porter les choses, c'est s'y attacher comme si elles étaient nôtres alors qu'en réalité rien ne nous appartient dans ce monde.

Il y a le monde extérieur – la surface de la planète terre – et il y a le monde intérieur. Dans le monde intérieur, il y a les éléments qui font partie du corps et qui constituent l'animal que nous appelons « nous ». Mais on ne peut pas dire que l'ensemble de tous ces éléments soit « à nous » parce qu'ils vont tous s'effondrer un jour. Tout ce qui existe doit se désintégrer. Au bout du compte, tout change pour se retrouver dans un état où rien ne nous appartient plus.

Le Bouddha voulait donc que nous voyions notre vie dans cette perspective qui nous permet de ne pas mal percevoir les choses. Quand nous les percevons mal, nous commençons à nous en saisir et à nous y attacher ; nous nous faisons tant de souci que nous avons

l'impression d'être emprisonnés et attachés par toutes sortes de liens – qu'il ne nous reste aucune liberté.

Quel que soit le type de maladie que nous ayons, je vous en prie, ne croyez pas que c'est un énorme problème. Tout cela, c'est la nature. Tout ce qui est apparu doit continuer à se transformer. C'est normal.

La maladie est quelque chose de tout à fait normal et naturel. Le Bouddha nous a donc suggéré d'en faire un terrain d'étude et d'investigation, et de trouver des méthodes pour la comprendre. Ainsi nous pouvons guider notre ressenti vers une voie qui mène à la libération de tous les obstacles. Il est possible que la paix, la fraîcheur et le refuge arrivent du fait d'une maladie.

Par contre, si nous nous attachons aux choses, d'autres facteurs s'attacherons à nous, comme la colère par exemple, ou encore la convoitise et l'ignorance. Le désir, l'aversion et les concepts erronés sont les principaux responsables des problèmes qui nous accablent. Le Bouddha nous a enseigné à pratiquer et à approfondir les choses précisément pour que ces états de mal-être n'apparaissent pas. Tous les enseignements du Bouddha sont centrés sur *dukkha* et la façon d'y mettre fin. Si on veut résumer les enseignements, on peut dire que c'est là tout ce que le Bouddha a enseigné.

Dukkha existe à cause du désir. Il se renforce quand nous lui permettons de s'installer mais il diminue si nous savons comment l'arrêter et comprenons pourquoi. Nous sommes libres de *dukkha* si nous savons comment lâcher prise. Nous avons donc besoin des méthodes de lâcher-prise pour laisser aller les attachements. Nous développons des manières de nous concentrer sur ce qui diminue le sentiment de soi, la saisie de ce que le Bouddha appelait *attavādupādāna* : l'attachement au soi.

Le principe que le Bouddha enseigne pour diminuer la saisie du « moi » et le sentiment d'importance qu'on lui accorde commence tout simplement par s'arrêter et puis développer un état d'esprit appelé *ekaggatā* (focalisation sur un point unique) – en d'autres termes, être totalement présent à ce qui se passe dans l'instant-même. Se poser dans l'instant présent en pleine conscience apporte non seulement stabilité et fermeté mais aussi la possibilité de mieux se comprendre soi-même.

Les méthodes que le Bouddha nous a données ne sont pas très compliquées. Nous n'avons qu'à concentrer notre attention et étudier ce qui se présente avec un esprit libre de soucis, de doutes et de toute forme d'anxiété.

Concentrez-vous sur la nature des composants physiques du corps, de ses agrégats et de ses conditions. Commencez par vous poser des questions sur le corps et les conventions du monde à ce sujet, et demandez-vous s'il y a quoi que ce soit qui nous appartienne. On peut diviser le corps en de nombreuses parties : sur la tête, il y a les cheveux ; sur le corps, les poils, les ongles, les dents et puis la peau qui enveloppe et recouvre tout le corps.

Le Bouddha voulait que nous étudions et analysions ces parties du corps pour mieux voir qu'elles ne sont ni stables ni durables. Un jour ou l'autre, elles se désintègreront et reviendront aux éléments. Voyant cela, nous ne pouvons plus prétendre que c'est « notre » corps, qu'il nous appartient. Nous ne pouvons pas prétendre avoir le droit de maintenir tous ces éléments dans leur état actuel. Notre relation au corps n'est que temporaire.

On peut comparer cela à passer la nuit dans un hôtel ou dans une maison louée. Il y a une durée de temps limitée à notre séjour – une nuit, par exemple. Quand le temps est écoulé, le propriétaire de la maison nous demande de partir. Il en va de même pour la durée de notre vie.

Le Bouddha considérait ces processus comme des aspects de la nature qui se manifestent en toute chose. Quand les choses apparaissent, elles doivent cesser et puis finalement disparaître. Réfléchir ainsi calme les passions. Nous pouvons lâcher un peu notre saisie des choses et notre sentiment d'être quelqu'un d'important. Nous n'aurons plus à nous inquiéter si on nous parle d'une maladie ou d'une autre. Tout le monde a des maladies. Au minimum, nous avons la maladie de *dukkha vedanā* – sentiment d'insatisfaction – que nous essayons de guérir chaque jour en mangeant : c'est la douloureuse sensation de faim. Quand nous l'avons soulagée en donnant de la nourriture au corps, elle réapparaît dans le besoin d'uriner et de déféquer, ce qui crée de nouvelles contraintes. Tout cela est maladie.

La maladie est une chose qu'il faut étudier, à laquelle il faut réfléchir. Le Bouddha a dit que nous ne devions pas trop nous en inquiéter. Il voulait que nous pratiquions de manière équilibrée qui soit simplement juste – comme la respiration où nous ne forçons ni l'inspiration ni l'expiration.

La nature des éléments et des agrégats de notre corps prend soin d'elle-même. C'est ainsi que nous voyons ces phénomènes de façon à ne pas tomber dans la saisie et l'attachement. Nous nous plaçons dans une position d'équanimité.

Nous avons la chance de pouvoir reconnaître aussitôt les trois caractéristiques de l'existence : *anicca* (l'impermanence), *dukkha* (la souffrance) et *anattā* (le non-soi). Grâce à cela, notre esprit s'apaise. Nous savons qu'il n'y a rien de stable ni d'éternel. Nous observons et nous réfléchissons à ces vérités pour lâcher notre saisie et nos attachements. Nous acceptons que la réalité soit ainsi. C'est une manière de considérer les choses qui permet à la vision juste d'apparaître.