

Wat Pah Mahanikhai

la journée d'un moine



Hervé Panchaud
(Phra Jakavaro)



Le Dhamma de la Forêt
<http://www.dhammadelaforet.org/>

Le réveil

Le réveil sonne : il est deux heures trente. Pourtant l'office du matin n'est qu'à quatre heures. Depuis que je suis arrivé au monastère, je mets un point d'honneur à me lever avant Luang Por (le Vénérable) qui, lui, se réveille vers trois heures.

En fait, je suis éveillé bien souvent avant que le réveil ne se déclanche. Le manque d'habitude d'avoir à dormir à même le sol, sur un tapis de mousse à peine plus épais qu'une galette, ainsi que les animaux qui courent soit entre les pilotis qui soutiennent mon kouti (cabane de méditation), soit sur le toit, abrègent régulièrement mon sommeil. Les nuits ne sont jamais vraiment calmes dans les bois, et les minces planches de bois de mon étroit logis ne m'épargnent aucun des bruits extérieurs.

Même en Thaïlande, il peut faire frais si tôt le matin, surtout à la campagne. Sans attendre, il faut se lever, comme chaque matin ... Au monastère, pas de week-end ni de jours fériés !

« Voilà, à peine réveillé, tu te laisses déjà prendre par le flot de tes pensées et par la négativité ! », me dis-je.

Ne pas penser, revenir aux sensations du corps. J'ai déjà pris l'habitude de faire les mêmes gestes, chaque jour, pour me lever : il est plus facile ainsi de suivre les mouvements de mon corps, de me centrer sur eux. Je me regarde me lever ou je me ressens en train de me lever — comment formuler cela ?

Refaire les mêmes gestes, mettre en place une routine pour faciliter la concentration ...

Un châle sur les épaules, je manœuvre avec précaution, afin qu'elle ne grince pas, la grille qui ferme mon kouti. Le vent qui se faufile

entre les arbres peut paraître froid certains matins. Lampe électrique à la main, je descends les six marches de bois qui relient le plancher de ma demeure au sol en terre battue. Le bloc sanitaire où je fais mes ablutions matinales se trouve à une trentaine de mètres ; j'ai enfilé mes tongs pour emprunter l'allée de ciment.

Je pense : « La grosse araignée noire sera-t-elle là ce matin ? Restera-t-elle immobile à me regarder pendant que je verserai une petite bassine d'eau sur mon crâne rasé ? » J'ai appris à ne plus avoir de répulsion pour toutes les bestioles que l'on rencontre à foison par ici : cafards, geckos, rats, araignées et même les serpents — à condition de ne pas les découvrir à trente centimètres de mon pied alors que je suis accroupi au-dessus des toilettes à la turque !

La toilette est vite bâclée, juste un peu d'eau sur le visage pour se remettre les idées en place. C'est à seize heures, avant l'office du soir, que l'on fait la toilette complète.

Retour au kouti : boire un verre d'eau en guise de petit déjeuner, replier la moustiquaire, ranger le tapis qui fait office de lit car l'espace est limité. Voilà, j'ai la place suffisante pour déployer, puis replier les trois robes que je dois porter.

La première semaine, j'ai dû demander à Luang Por de m'aider à revêtir mes robes car, même si j'avais compris comment les plier convenablement, je n'arrivais jamais à me les enrouler autour du corps de manière à en faire une tenue digne d'un moine. Il m'aura fallu près d'un mois pour enfin parvenir à endosser mes robes sans trop de difficulté — même si j'ai toujours eu l'impression d'être mal fagoté !

« Zut ! Quel manque d'attention ! Tu ne t'es même pas incliné devant l'autel de ton kouti ! ». Je dois me reprendre : « D'accord, tu as fait preuve de négligence mais n'y rajoute pas la colère, l'empressement et la culpabilité. »

Je me calme et me prosterne trois fois devant la statue du Bouddha.

Il est à peine trois heures et je suis prêt. Je regarde du côté du kouti de Luang Por pour tenter d'apercevoir un rayon de lumière de la lampe de poche qui lui sert de lampe de chevet. Dans cinq ou dix minutes, si je ne vois aucun faisceau lumineux, j'irai le réveiller.

« Luang Por, *krap-pom*... Luang Por, *krap-pom*... » (Vénérable, s'il vous plaît...Vénérable, s'il vous plaît...) Lorsque je l'entendrai se racler la gorge, je saurai qu'il ne dort plus.

En attendant, je m'assois sur la véranda de mon kouti et je prends, dans ma besace de moine, le carnet qui ne me quitte jamais et où j'ai recopié en phonétique toutes les prières et versets que tout nouveau moine se doit de connaître. Dans la semi-obscurité, je reprends mes exercices de mémorisation des textes bouddhiques.

Afin de ne pas me décourager, Luang Por me donne au compte-goutte la liste de ces textes (parfois en pali seulement, d'autres fois les textes sont en langue palie suivis par leur traduction en thaï). Dès qu'il voit que je commence à mémoriser correctement le dernier texte qu'il m'a donné à apprendre, il me tend le livre de prières et me demande : « Et celui-là, le connais-tu déjà ? ». Je décrypte la première ligne du texte écrit en thaï et lui réponds qu'il va falloir que je retranscrive le texte en phonétique avant de pouvoir l'apprendre car, si je suis capable de déchiffrer le thaï, je ne suis cependant pas assez familier avec cet alphabet pour pouvoir le lire ainsi dans le texte.

Je ne me fais aucune illusion : jamais je ne pourrai mémoriser les centaines de versets palis que je me dois pourtant de savoir !



La Cloche

Nous ne sommes que tous les deux, Luang Por et moi, dans ce *wat* (monastère) en plein bois où sont disséminés une dizaine de koutis. A mon arrivée, c'est Luang Por qui a décidé que je logerais dans le kouti qui avait été le sien lorsqu'il avait commencé à construire ce monastère de la forêt et qui jouxte celui où il réside actuellement.

« Comme cela, tu pourras venir dès que je t'appellerai », avait-il déclaré.

Tout en essayant de réciter sans me tromper les stances que je suis en train d'apprendre par cœur, j'écoute les bruits qui viennent du bâtiment d'à côté pour savoir où Luang Por en est de sa préparation car je tiens à être près de la grille de son kouti lorsqu'il sortira. Mains jointes, je m'inclinerai pour le saluer : « Luang Por Chao Kun, *sawatdee krap pom* ».

Lui me répondra : « *Good morning* ! »

A soixante-treize ans, Luang Por est d'une curiosité insatiable et dès que nous avons un moment de libre, il faut que je lui apprenne à parler anglais! Il veut connaître tous les mots de la vie courante ainsi que toutes les expressions dont nous avons besoin dans notre vie quotidienne au monastère : « *to go to the sala* », « *to ring the bell* », « *to light the candles* », « *sitting or walking meditation* » ...

Il prend un grand plaisir à surprendre les rares visiteurs qui viennent lui rendre visite en s'adressant à moi en anglais. S'il ne se souvient plus du mot exact, il bredouille quelque chose que (bien naturellement) je comprends parfaitement ! C'est comme un petit numéro que nous avons mis au point pour bluffer nos visiteurs et les

autres abbés que nous rencontrons lors des cérémonies auxquelles nous participons dans d'autres *wats*.

Il n'est pas encore trois heures trente. Je me place à un mètre cinquante derrière Luang Por et, lampe à la main, nous nous enfonçons dans la nuit. Nous faisons halte devant la réplique du Phra Bouddha Chinnarat (dont l'original est au Wat Mahatat de Phisanulok) pour un premier hommage au Bouddha. Ensuite, suivant les jours, Luang Por s'en va de son côté inspecter à la lampe électrique l'avancée des travaux dans un autre endroit du monastère ; ou bien, il m'accompagne jusqu'au *Haw Klawng Rakhang*, le petit édifice qui abrite la cloche de bronze.

J'ai avec moi un petit réveil de voyage car il est hors de question que je sonne la cloche avec une minute d'avance ou de retard !

Dans les monastères, la cloche qui rythme la vie des moines — et des laïcs du voisinage — est souvent placée dans une tour à laquelle on grimpe à l'aide d'une échelle droite. Ici, au Wat Pah Mahanikhai, elle est placée sur une estrade de ciment sous un toit végétal qui aurait bien besoin d'être restauré.

Il me reste une trentaine de minutes à attendre. Je m'assois sur un banc de bois, essaie de faire le silence en moi et laisse monter le calme, pendant que le rythme de ma respiration va se ralentissant.

J'entends les sons de la forêt et je vois la voûte céleste où les étoiles ont une clarté que je n'ai jamais vue ailleurs ... Je sens que je pourrais me dissoudre dans l'Univers. Dans ces moments-là, j'ai la conviction d'avoir fait le bon choix en décidant de prendre la robe de moine.

Autour du Wat Pah Mahanikhai, disséminés dans la campagne, se

trouve une demi-douzaine d'autres temples. Nombre d'entre eux que comptent pas plus de deux moines ; seul le *wat* au centre du village de Nong Bua Nok est habité par quatre ou cinq moines. Dans la nuit, je reconnais, au son de sa cloche, le temple où le moine n'a pas attendu l'heure précise pour lancer l'appel à l'office du matin. Je peux le reconnaître aussi à la façon de faire sonner le bourdon qui diffère sensiblement d'un monastère à l'autre.

J'ai, moi aussi, appris à frapper la cloche avec un maillet de bois : un coup fort — puis on attend que la cloche ait presque fini de vibrer ; un deuxième coup, deuxième attente ; un troisième coup, puis un quatrième plus rapproché ; on frappe ensuite moins fort pour les coups suivants tout en accélérant la cadence ; et puis on laisse la cloche revenir au silence. On recommence une deuxième puis une troisième fois. Enfin on conclut par trois coups moyens assez rapprochés.

« *Tii rakhang* » : frapper la cloche, c'est comme la signature du *wat*. Le son grave du bourdon et les trois coups qui sont donnés à la fin sont les marques du *wat pah* (monastère de forêt). Luang Por veut que je frappe la cloche d'une manière identique à la sienne pour que le voisinage ignore lequel des deux moines tient le maillet. Il veut aussi que la cloche soit frappée à la minute près, à quatre heures et à dix-sept heures. Cette discipline est une autre manière de pratiquer l'attention et la concentration.

Je m'applique à frapper la cloche comme il convient et pourtant je suis rarement satisfait du résultat. Je sais que j'aurai droit à une remarque de Luang Por à chaque fois que je n'aurai pas fait résonner la cloche comme il me l'a enseigné car, quoi que l'on fasse, il faut toujours le faire en pleine conscience.



L'office du matin

La grande *sala* est vide et silencieuse.

Ici, pas de fioritures, pas de dorures ni d'architecture tarabiscotée : un grand quadrilatère de parpaings peint en ocre avec un toit en tôle ondulée vert. Un *wat pah* (littéralement : « temple de forêt ») est plus sobre qu'un *wat baan* (temple de village ou de cité). Les *wat baan* sont intégrés dans la vie de la commune où ils sont bâtis ; c'est même souvent là que se tiennent les marchés et les activités festives (fêtes foraines et concerts). C'est là aussi que les habitants viennent faire « *thamm boon* », c'est-à-dire leurs offrandes pour l'acquisition de mérites. Les moines des *wat baan* sont associés à la vie de la cité et les occasions de faire appel aux moines sont nombreuses.

Le *wat pah*, au contraire, est un lieu de retraite et de silence où les visiteurs sont rares. Il se chuchote même que c'est un lieu où rodent les *pñ*, les mauvais esprits !

J'entre dans la sala, où Luang Por m'a précédé.

Le cérémonial avant que ne commence l'office est toujours le même : allumer une bougie fichée au bout d'un long porte-bougie en argent. Avec celle-ci, allumer les trois cierges disposés devant la principale statue du Bouddha, en veillant à toujours commencer par celui de gauche. Trois cierges : un pour le

Bouddha, un pour le Dhamma, un pour le Sangha.

Ensuite, enflammer les trois bâtonnets d'encens en respectant le même ordre et éteindre la bougie mais sans souffler dessus : en

agitant la main pour créer un courant d'air. Enfin regagner sa place pour se prosterner trois fois, coudes, mains et front touchant le sol. L'office du matin peut ensuite commencer.

J'ai appris les chants en langue pali et leur traduction en thaï lors de mes séminaires de méditation intensive au Wat Sanghathan de Nonthaburi et au Wat Tham Krissana Dhammaram International Meditation Center , en bordure du parc national de Khao Yai, dans la province de Nakorn Ratchasima. J'ai d'ailleurs gardé, de ma première retraite, un fascicule avec tous les *pali chantings* et leur version thaï retranscrits en phonétique occidentale.

J'ai ainsi pu participer sans trop de difficulté aux offices du matin et du soir. Une différence cependant : au wat Sanghathan et à Khao Yai, je chantais au milieu d'une centaine de personnes tandis qu'ici je suis seul avec Luang Por — même si, quelquefois, une infirmière de l'hôpital le plus proche fait huit kilomètres à vélomoteur pour assister à l'office de quatre heures du matin.

Voyant que je ne me débrouillais pas trop mal, Luang Por n'a pas été long à décider de me laisser mener l'office. Il m'a dit, un matin : « Je suis souvent absent du monastère car je vais à des réunions à Bangkok ou j'assiste à des cérémonies un peu partout dans la province ; ces jours-là, ce sera à toi d'officier. Alors, autant commencer sans tarder ! »

Les stances en pali ne me posent pas trop de problèmes, la traduction en thaï, par contre, est souvent bien plus délicate à négocier, même pour moi qui parle bien la langue. En effet, pour un verset pali de cinq syllabes, il n'est pas rare que la traduction en thaï fasse vingt-cinq ou trente syllabes ... et j'ai souvent la langue qui fourche !

Luang Por a vite pris l'habitude de me laisser le rôle de « moine officiant » lors des offices, mais il ne se prive pas de me faire des remarques lorsque je me perds dans la liturgie. Aux traditionnelles stances récitées dans tous les monastères, Luang Por a ajouté la récitation de quelques *sutta* qu'il affectionne. Je n'ai pas trouvé de transcription phonétique de ceux-ci et j'ai dû, à partir de livres rédigés en thaï, faire les transcriptions moi-même. Je peine souvent à chanter ces passages et, à chaque fois, Luang Por doit venir à ma rescousse.

Il faut dire aussi que le fait d'avoir à chanter le Canon pali a été, au départ, assez difficile pour moi. Je ne parle pas ici de l'apprentissage des textes mais du fait d'avoir à chanter quelque chose qui me rappelait les messes catholiques de mon enfance. A l'âge de douze ans, j'ai bravé l'autorité parentale en décrétant que je ne n'accompagnerais plus mes parents aux offices dominicaux. Si je ne croyais pas en Dieu, je ne voyais pas l'utilité de la prière.

J'ai par la suite été un athée militant.

Comme beaucoup d'Occidentaux, je suis venu au bouddhisme par la méditation et je n'ai, pendant un temps, voulu ne connaître que cette facette du bouddhisme. Je prenais bien garde de préciser à qui voulait l'entendre que le bouddhisme était une philosophie et non une religion (pas même une religion sans dieu !).

A Paris, avant mon départ pour la Thaïlande (à l'époque, je méditais de manière épisodique), il m'arrivait d'aller avec des amis thaïs et vietnamiens dans les temples fréquentés par la communauté asiatique de Paris : je trouvais cela « exotique ». Arrivé en Thaïlande, j'ai pris l'habitude d'aller avec mes amis faire « *thamm boon* » (faire des offrandes) une à deux fois par semaine. Il m'est aussi arrivé bien souvent de fréquenter les temples « en touriste », appareil photo autour du cou. J'ai ainsi très longtemps fait une distinction entre la méditation bouddhique d'une part et, d'autre part, tout ce que j'amalgamais sous le vocable de « croyances et traditions ».

Il a fallu que je participe à un premier séminaire de méditation intensive au Wat Sanghathan à Nonthaburi pour que je comprenne ce qu'était le *pali chanting*, qu'il ne s'agissait pas de prières mais des enseignements du Bouddha dans leur forme orale.

Luang Por Sanong Katapunyo, l'abbé du Wat Sanghathan, avait fait imprimer en exergue du fascicule de chants palis cette phrase : « Les chants palis contiennent le véritable enseignement du Canon bouddhiste ; ils permettent de consolider la foi dans nos cœurs ... Mais les chants seuls ne peuvent pas éradiquer les imperfections (l'attachement, la colère et l'ignorance). Pour cela nous devons pratiquer la méditation. » Alors seulement, j'ai commencé à m'intéresser au contenu de ces stances en pali et à découvrir leur véritable rôle. J'ai aussi découvert que les chanter nous mettait en condition pour la session de méditation assise qui suivait.

Malgré tout, il arrive parfois que cette demi-heure de chant en pali et en thaï m'apparaisse interminable et j'accueille alors avec soulagement le *Kayagatasati Kammatthana* (le rappel des 32 parties du corps) qui annonce la fin prochaine de l'office du matin !

Nous nous prosternons alors à nouveau par trois fois pour clore l'office qui sera suivi par une quarantaine de minutes de méditation.



Méditation du matin

Luang Por attache une grande importance à la pratique de la méditation et le Wat Pah Mahanikhai est un centre de méditation connu dans la province. Pourtant, exceptée la période du carême bouddhique, peu de moines séjournent au *wat pah*. Trois fois l'an, le *wat* organise des retraites de méditation pour les laïcs, mais force est de constater que l'assemblée est peu nombreuse, plutôt âgée et composée à quatre-vingt dix pour cent de femmes.

Luang Por peste souvent contre cette désaffection et contre ces monastères où les moines se contentent des offices chantés et délaissent la pratique de la méditation. A mon arrivée, il m'a longuement interrogé sur les manières de pratiquer qui m'avaient été enseignées précédemment. Je n'avais, à ses dires, pas trop été déformé ! Luang Por pratique la méditation selon la tradition *Kammatthana* dans la lignée d'Ajahn Mun.

Luang Por aime varier les méthodes de méditation : méditation assise, méditation debout, méditation marchée. La méditation doit être un exercice de vigilance et non une routine où l'esprit se laisse aller à l'engourdissement.

Il pratique la méditation assise selon l'*Anapanasati* en focalisant son attention sur le contact de l'air au niveau des narines.

Pour *jongrom*, la méditation marchée, il se concentre sur le mantra *bud-dho*. Luang Por marche d'un pas plus rapide que le mien. Il me recommande de pratiquer sur une courte distance afin d'avoir l'occasion de faire de nombreux demi-tours. Chaque demi-tour est une occasion de renforcer la concentration : il faut s'arrêter

d'abord, revenir pieds joints, prendre une longue respiration et voir où est l'esprit : est-il dans la pleine conscience de la marche ou en train de vagabonder ? Ramener l'esprit dans le corps et, avec le regard intérieur, procéder à une « radiographie » depuis le sommet de la tête jusqu'aux orteils en passant par la face avant du corps. Remonter de la plante des pieds jusqu'au crâne en suivant l'arrière des jambes, des cuisses, les fesses, la colonne vertébrale et la nuque. Ensuite, il faut être conscient de l'intention de faire demi-tour ; cela ne doit pas être une action faite par habitude... Le demi-tour doit se faire en quatre temps : faire pivoter le pied droit d'un huitième de tour en gardant le talon au sol en pensant : « BUD... ». Amener le pied gauche près du pied droit : « DHO ». Un huitième de tour à droite : « BUD... ». Le pied gauche rejoint le pied droit : « DHO ». Le pied droit pivote d'un huitième : « BUD... ». Le gauche suit : « DHO ». Recommencer une quatrième fois : « BHU... », voilà le demi-tour exécuté : « DHO ». Là, pieds joints, refaire une nouvelle « radiographie » du corps, de la tête vers la plante des pieds et retour. Respirer longuement, être conscient de son intention de marcher et répéter trois fois « intention de marcher ». Enfin lever le talon du pied droit pour amorcer le premier pas.

Mais surtout, il faut savoir s'arrêter et revenir en position pieds joints à chaque fois que l'on surprend l'esprit en train de batifoler.

En position debout, Luang Por médite sur les trente-deux parties du corps que nous énumérons deux fois par jour, à la fin de l'office. C'est un exercice qui demande une longue expérience. Luang Por dit qu'il peut être tout aussi efficace de porter son attention uniquement sur les éléments externes du corps (cheveux, poils, dents, ongles des mains et des pieds et peau). L'important est de savoir contempler les éléments du corps humain pour voir leur caractère éphémère, comment ils changent et vieillissent, comment ils deviennent sales et malodorants si on ne les lave pas ...

C'est le premier enseignement que tout nouveau moine reçoit le jour de son ordination, juste après avoir revêtu pour la première fois la robe de moine (à ce sujet, voir l'extrait du texte d'Ajahn Chah reproduit à la suite de ce chapitre).

Autres méthodes : la contemplation du squelette — visualiser son propre squelette depuis le sommet du crâne jusqu'au bout des orteils — ou encore percevoir les éléments air, terre, eau et feu qui constituent notre corps.

La méditation debout est un exercice qui permet de voir, de l'intérieur, le corps et les sensations corporelles. Il faut procéder, comme le fait un scanner, depuis le sommet du crâne jusqu'au bout des orteils, aller et retour et voir, avec le regard intérieur, le corps et toutes ses composantes. Cependant, j'ai toujours la crainte de me laisser aller à la torpeur et de basculer en avant pour chuter lourdement, tête en avant. Ce risque est d'autant plus grand si tôt le matin ...

Ce sont, je crois, les seuls enseignements sur la pratique que Luang Por m'ait donné. Depuis, il se contente de répondre à mes interrogations lorsque nous nous retrouvons, à la nuit tombée, dans son kouti pour boire un Ovomaltine chaud. « Tu as bien fait de ne pas apporter tes livres avec toi car on n'y apprend pas grand-chose », m'a-t-il dit un jour.

La marche méditative m'apporte, dès que je la pratique, un calme très grand, propice à la concentration. Je marche de façon lente, en décomposant mon pas en six fractions (soulever le talon, lever le pied, avancer le pied, l'abaisser vers le sol, toucher le sol avec les orteils, reposer le pied) et en marquant une pause entre chaque étape. L'amplitude du pas est très faible : le talon vient se poser tout près du gros orteil du pied qui est au sol. Le mouvement est si lent

que je suis souvent à la limite de la perte d'équilibre (une manière de forcer la vigilance à rester aiguisée). Luang Por, qui décompose le mouvement de son pas en deux fractions, au rythme du mantra *bud – dho*, a une cadence plus rapide, aussi nous séparons-nous pour méditer en marchant. Le temps ne compte plus lorsque je pratique la méditation marchée et Luang Por le sait ; alors, le moment venu, il frappe légèrement sur un gong pour m'indiquer qu'il est temps de poursuivre la méditation en posture assise. En effet, nos périodes de méditation se terminent toujours par une période d'assise d'au moins vingt minutes.

Lorsque je médite seul dans mon kouti, je peux prendre un coussin afin d'avoir une assise plus stable et moins douloureuse pour les articulations. Cela ne m'est pas possible quand je médite en compagnie de Luang Por. De même qu'un laïc doit s'incliner pour ne pas avoir la tête plus haute que celle d'un religieux, l'endroit où s'assoit un nouveau moine ne peut être plus élevé que celui où se trouve un religieux plus ancien ou plus élevé que lui dans la hiérarchie.

Lors des cérémonies officielles, des estrades et des sièges spéciaux sont prévus pour contourner la difficulté. Mais, dans la vie quotidienne, il faut simplement veiller à disposer un tapis de prière ou une simple pièce de tissu à l'emplacement réservé à l'abbé supérieur.

Quand nous méditons dans la *sala*, Luang Por a deux tapis de prière disposés l'un sur l'autre. Cela signifie donc que je dois m'en contenter d'un seul — et d'aucun coussin, bien sûr !

S'asseoir dans cette posture ne se limite pas aux seuls moments de méditation formelle : cérémonies diverses dans les monastères environnants, temps passé à recevoir les visiteurs, cérémonies de crémation, veillées funéraires, invitations à aller manger dans les maisons et temps consacré à la prise du repas quotidien ... Autant

de temps passé assis par terre, jambes croisées. Certains jours, les douleurs aux genoux frisent le supplice ... et pas seulement pour mes articulations de *farang* (Occidental) ! Les moines thaïlandais, plus aguerris, se plaignent souvent eux aussi.

J'essaie de suivre les instructions reçues et me sers de la douleur récurrente que je ressens dans le genou droit comme d'un objet sur lequel porter mon attention afin d'affiner ma concentration. Cela fonctionne un moment : je parviens à observer la douleur, à voir sa nature changeante, impermanente. Je regarde la douleur de l'intérieur, je la vois bouger, se modifier, s'estomper même. Et puis, patatras ! Elle s'avive à nouveau ! Alors, plus question d'observer quoi que ce soit ; je n'aspire qu'à une chose : fuir cette douleur, bouger la jambe pour que cesse cette douleur. Qu'importe la méditation : échapper à cette douleur, un point c'est tout !

J'en ai connu de ces jours où la douleur faisait naître en moi ce désir de fuite, puis la colère d'avoir à endurer cette souffrance, et enfin le doute quant à l'utilité de tout cela. Ces jours ne sont pas terminés : il m'arrive de douter que je pourrai un jour dépasser tout cela.

J'insère en note ci-dessous un extrait l'enseignement sur le Dhamma d'Ajahn Chah intitulé : « Pourquoi sommes-nous ici ? » qui explique avec simplicité cette « méditation sur les cinq impuretés » telle qu'on l'enseigne dans les monastères en Thaïlande.

(...)

Lors des cérémonies d'ordination, ceux qui vont être ordonnés doivent apprendre les cinq objets de base de la méditation : kesa (les cheveux), loma (les poils), nakha (les ongles), danta (les dents) et taco (la peau). Les étudiants et les gens instruits rient probablement sous cape quand ils entendent ceci : « Mais qu'est-ce que Tahn Ajahn cherche à nous enseigner là ? Il nous parle des

cheveux alors qu'on en a depuis longtemps. Il n'a pas besoin de nous enseigner cela. On connaît déjà cela. Pourquoi donc se donne-t-il tant de peine pour nous raconter quelque chose que nous savons déjà? » Les gens qui sont vraiment endormis pensent ainsi, ils croient qu'ils peuvent déjà voir les cheveux. Je leur réponds que lorsque je dis « voir les cheveux », cela veut dire les voir tels qu'ils sont vraiment, voir les poils du corps comme ils sont réellement, voir les ongles, la peau et les dents comme ils sont en réalité. C'est ce que j'appelle « voir ». Cela ne veut pas dire seulement voir de manière superficielle, mais voir selon la vérité. Nous ne serions probablement pas aussi absorbés dans ce monde si nous pouvions voir les choses telles qu'elles sont vraiment. Les poils, les ongles, les dents, la peau ... A quoi ressemblent-ils vraiment? Sont-ils beaux ? Propres ? Ont-ils une existence réelle ? Sont-ils solides ? ... Non. IL N'Y A RIEN DE TEL. Ils ne sont pas beaux mais nous les imaginons ainsi. Ils n'ont pas de substance réelle mais nous imaginons qu'ils en ont.

Les cheveux, les ongles, les dents, la peau ... les gens tiennent vraiment à cela. Le Bouddha en a fait des objets de base pour méditer. Il nous a appris à connaître ces cinq choses. Elles sont impermanentes, imparfaites et dénuées de soi ; elles ne sont ni « nous » ni « elles ». Nous sommes nés avec ces choses et sommes induits en erreur par elles mais elles sont, en vérité, des choses qui ne sont pas propres. Supposons que nous n'ayons pas pris de douche depuis quelques jours, pourrions-nous supporter d'être proches les uns des autres,? Nous sentirions vraiment mauvais ! Lorsque nous transpirons, comme par exemple quand nous travaillons beaucoup, cela sent mauvais. On rentre à la maison et on se lave avec du savon et l'odeur du corps s'atténue un peu ; le parfum du savon la remplace. Frotter le corps avec du savon peut donner l'impression de sentir bon mais, à vrai dire, la mauvaise odeur du corps est toujours là, sous-jacente. Le parfum du savon la recouvre juste.

Lorsque le parfum du savon a disparu, l'odeur du corps refait surface, comme avant. (...)



Balayer

L'office terminé, nous quittons la *sala*, lampe de poche à la main, pour rejoindre mon kouti sous lequel sont remisés nos balais. Il est environ cinq heures trente, heure à laquelle, dans d'autres monastères, les moines se préparent à partir pour *pintabat*, la quête de nourriture.

Ici, au Wat Pah Mahanikhai, les offrandes apportées par les villageois des alentours sont généralement suffisantes pour nous nourrir, Luang Por et moi, ainsi que les trois *mae chee* (nonnes en blanc) qui vivent dans une autre partie du monastère.

Il y a déjà plusieurs années que Luang Por (73 ans) ne va plus, le matin, quêter sa nourriture. Maintenant retiré pour une grande part, Luang Por a été le principal responsable ecclésiastique de la province de Kalasin et reste très vénéré. Il est toujours sollicité pour participer aux cérémonies qui se déroulent dans la province où, à chaque fois, lui est attribuée la place d'honneur. Il porte le titre de Tan Chao Kun qui est un titre conféré par le Roi (je dois d'ailleurs lui donner son titre « Luang Por Chao Kun » lorsque je m'adresse à lui devant des visiteurs). Des fidèles viennent parfois de très loin pour lui faire des offrandes (*thamm boun*) et souvent le surplus de nourriture est redistribué.

Pour ma part, je ne suis allé faire *pintabat* que très rarement, lorsque d'autres moines séjournaient au monastère et que les offrandes ne pouvaient pas suffire à nourrir toute la communauté. A la saison des pluies, durant la période du carême (*Pansa*), plusieurs moines demandent à venir résider au *wat pah* ; la tournée de *pintabat* devient alors quotidienne.

Alors que d'autres moines s'apprêtent donc à partir quêter leur nourriture, Luang Por et moi commençons à balayer le *Lann Dhamm* (la place du Dhamma), une agora plantée d'arbres et dallée où, lors de fêtes au monastère, est donné l'enseignement du Dhamma.

La lumière qui vient de mon kouti n'éclaire qu'un faible périmètre et, au-delà, c'est la nuit.

Par ciel dégagé et lorsque les rayons de la lune parviennent à percer la frondaison des arbres, il est possible de deviner les feuilles mortes qui parsèment le sol mais, la plupart du temps, nous ne voyons même pas l'extrémité de notre balai. Les premiers temps, lorsque je ne connaissais pas encore très bien la topographie des lieux, il m'est arrivé plusieurs fois de me prendre le pied dans une racine ou de butter contre une bordure de ciment et de chuter lourdement.

Avant de venir ici, je savais que le balayage avait son importance dans la vie d'un monastère. J'avais visité suffisamment de temples où j'avais vu des moines absorbés à cette tâche. Lorsque j'allais avec des amis rencontrer un abbé et que celui-ci n'était pas immédiatement disponible, il nous arrivait de prendre un balai pour ne pas rester à attendre sans rien faire. Dans les centres de méditation où je suis allé pratiquer, il y a toujours un temps, le matin et l'après-midi, où toutes les personnes présentes doivent participer à la bonne tenue du monastère (balayage, nettoyage des sanitaires, etc.)

Ici, au Wat Paa Mahanikhai, le balayage des feuilles mortes est l'une des principales activités. Le rituel est immuable. Nous débutons devant le kouti de Luang Por. Celui-ci part vers la droite, moi vers la gauche. J'hérite de la plus grande partie mais, lorsqu'il a fini de son

côté, Luang Por vient m'aider à terminer le nettoyage de la grande étendue du *Lann Dhamm*.

Dans l'obscurité, j'entends le bruit de son balai qui s'éloigne. Bientôt, je ne perçois plus que le bruissement des feuilles que je déplace. Je me retrouve seul, sous les arbres, encerclé par l'obscurité. Il est cinq heures trente et cette première période de balayage de la journée va se prolonger jusqu'à huit heures trente environ, avec juste une pause au moment du lever du soleil. Il faut alors poser le balai et regarder l'astre qui monte rapidement dans le ciel. Un moment de recueillement qui peut être aussi un temps pour offrir de l'amour bienveillant à la nature et au monde qui entoure le *wat*.

Deux ou trois jours après mon arrivée, j'avais des cloques sur certaines parties des mains dues au frottement du manche en bambou. Puis des cals se sont formés.

Vers huit heures trente, je poserai mon balai pour remettre de l'ordre dans ma tenue. Je commence le balayage avec mes trois robes sur moi ; très vite je retire la robe de pluie (la *sanghati*) que je porte pliée sur mon épaule. Ensuite, je me défais de ma robe du dessus (l'*uttarasanga*) pour ne garder que la robe du bas (l'*antaravasaka*) et le petit gilet sans manche garni de nombreuses poches que les moines portent sous leurs robes. Nombreux sont les moines qui ne portent que deux robes en dehors de la saison des pluies ; Luang Por tient à ce que nous portions nos trois robes à chaque fois que nous nous rendons dans un lieu consacré (comme le lieu où nous prenons nos repas).

Lorsque la nourriture pour Luang Por et pour moi aura été disposée sur de petites tables de rotin sous l'auvent qui sert de réfectoire, l'une des trois *mae chee* fera tinter une cloche pour appeler à l'unique repas de la journée.

Luang Por attache autant d'importance à l'exercice du balayage du

Lann *Dhamm* qu'à la période de méditation assise qui précède. La méditation assise est une « mise en condition ». Le balayage est une mise en pratique de l'attention : conscience du corps, conscience des sensations, de l'esprit et des objets de l'esprit. La méditation commencée sur le tapis de prière doit se poursuivre et s'amplifier tout le temps que nous passons notre balai à la main. C'est la mise en pratique de *sati* (la vigilance), de *samadhi* (la concentration). Tous les actes de la vie quotidienne au monastère sont tournés vers cette pratique.

Le balayage, c'est cet apprentissage de l'attention, de la concentration. Etre dans l'instant présent, dans le mouvement du balai qui rassemble les feuilles mortes. Je n'ai pas tout de suite compris la raison d'être de ce rituel quotidien. Je ne voyais pas très bien l'intérêt de balayer en aveugle en laissant derrière moi la moitié des feuilles mortes qu'il faudrait à nouveau venir balayer une fois que le jour serait levé.

...Seul dans la nuit, mon balai à la main, devant moi des feuilles mortes que je ne vois pas et qu'il faut pourtant rassembler avant de les brûler, encore trois heures avant de pouvoir aller manger, ce vent qui ne cesse de souffler sur le plateau où est bâti le monastère, le bruit des feuilles qui tombent dans mon dos — là où je viens de passer le balai ! — la robe qui glisse sans cesse sur mon bras et que je dois remonter sans cesse, les centaines de mètres carrés du *Lann Dhamm* que je ne suis pas près d'avoir fini de nettoyer, l'écharde de bambou dans le creux de la main qui a provoqué une inflammation, après le repas il faut que j'aie débroussailler le sous-bois dans la partie basse du monastère ... et pourquoi m'a-t-il appelé par mon nom de moine, Pra Jakavaro, et non Pra Hervé ? Lorsqu'il m'appelle Jakavaro, c'est qu'il a quelque chose à me reprocher ... Et pourquoi ce balai ? Qu'est-ce que j'ai pu bien faire encore ? Je ne connais pas le dixième des règles que je dois respecter, alors bien sûr que je dois

me tromper, d'ailleurs dans le *Vinaya* il est dit que les moines ne doivent pas faire de feu, ni creuser la terre, ni couper des arbres : pourquoi ici tout cela est-il autorisé ? ... Ces textes à retenir : sûr que ce n'est pas demain la veille que je vais y parvenir ! Je n'arrive pas à balayer correctement avec ce balai, Luang Por prend toujours les balais neufs, moi j'ai les vieux qui laissent la moitié des feuilles en cours de route, le vent redouble encore ... Et puis zut ! Je crois que je suis en train de me mettre en colère !!!...

Vous reconnaissez sans doute là les idées qui me passent par la tête pendant que j'essaie, tant bien que mal, de rassembler les feuilles en tas. Il y a ci-dessus l'équivalent de cinq minutes de divagation de mon esprit ... Douze fois cinq minutes multiplié par trois heures de balayage : de quoi en noircir des pages ! Je suis dans ce *wat* où je n'ai aucune préoccupation particulière et pourtant, j'ai l'impression de penser mille fois plus que dehors, quand j'étais dans le monde ! Avant j'avais un poste de cadre dans une multinationale de la grande distribution, je devais diriger une équipe de cent cinquante personnes, il y avait pour des millions de baths qui, tous les jours, transitaient par l'entrepôt que je dirigeais, j'avais mes objectifs à atteindre, il fallait faire le chiffre, des camions à faire partir à l'heure ... pourtant, je n'avais pas l'impression de penser autant que maintenant où je n'ai rien d'autre à faire qu'à me servir de mon balai !

Et la colère ... Comment se fait-il que je ressente de la colère en permanence ? Tout est motif à faire resurgir la colère dans mon esprit. Jamais je n'ai été aussi conscient de la colère qui couve à l'intérieur ; contre moi-même, contre le vent, les feuilles, le silence, la solitude, contre le monde extérieur, contre Luang Por et le bouddhisme et l'idée saugrenue que j'ai eu de venir m'enterrer dans ce trou perdu où je n'aurai rien de mieux à faire que balayer des

feuilles mortes jusqu'à la fin de mes jours ... Je sais que ma colère ne gêne personne d'autre que moi ; qu'elle est en moi et que c'est moi qu'elle consume ... Je sais cela et pourtant elle ne cesse d'aller grandissant.

J'ai vécu des jours et des jours submergé par la colère. Machette à la main, j'allais me défouler en débroussaillant les ronciers et j'allumais de grands feux que le vent menaçait de répandre. La colère a commencé à décroître lorsque j'ai compris qu'il n'y avait rien de mieux à faire qu'être dans l'instant présent ; qu'il ne s'agissait pas de balayer pour que le *Lann Dhamm* soit propre ou pour plaire à Luang Por et recevoir des félicitations de sa part (chose qui n'arrive jamais !). Non, il fallait balayer juste pour balayer !

Le balayage est en fait une excellente école de méditation ...



Les cendres

Il y a, certains matins, une cérémonie qui vient rompre la routine du *wat pah*. Le Wat Pah Mahanikhai est le seul temple de la commune à posséder un crématorium. Celui-ci n'est vieux que de quelques années ; avant cela, les dépouilles étaient déjà incinérées sur les terrains du monastère mais sur un bûcher à ciel ouvert. C'est une des raisons pour lesquelles les sous-bois du *wat pah* ont la réputation d'être peuplés de *pīi* (esprits errants). Il arrive souvent que des laïcs me demandent si je dors bien, si je n'entends pas des bruits étranges. Je réponds que j'entends souvent des bruits ou des cris d'animaux dans la nuit. Invariablement, les laïcs me répondent que ce ne sont pas des animaux, mais les *pīi* qui rôdent et que jamais ils n'accepteraient de venir dormir au *wat*. Je dois avouer qu'il m'arrive d'entendre parfois des bruits dans les arbres autour de mon kouti ou dans la toiture de celui-ci et que j'ai bien du mal à imaginer qu'ils sont d'origine animale !

Revenons au crématorium : compte tenu du nombre d'habitants vivant aux alentours du *wat*, nous avons une à trois crémations par semaine (je reviendrai plus tard sur le rituel funéraire).

Donc, le matin vers sept heures trente ou huit heures, les lendemains de funérailles, quelques membres de la famille, le plus souvent des frères, des fils ou des petits-fils du défunt, viennent chercher les cendres et le reste des ossements qui n'ont pas été carbonisés. Les femmes, pendant ce temps-là, préparent le repas qui va clore plusieurs journées de festivités funéraires. Cette remise des cendres s'accompagne d'une brève cérémonie qui reste pour moi un moment fort en émotions et qui est une occasion particulière de méditer sur l'impermanence. La première cérémonie

de ce genre à laquelle j'ai participé restera toujours marquée dans ma mémoire.

Cela s'est passé moins d'une semaine après mon ordination. La veille, j'avais participé à ma première crémation. Il s'agissait du corps d'un garçon de treize ans dont la moto avait été renversée près du monastère par une voiture conduite par un homme ivre. Je connaissais de vue ce jeune garçon qui habitait près de la maison de mes amis. Cette première cérémonie d'incinération, vécue de l'intérieur, m'avait profondément ému.

Ce matin-là, je suis en train de mettre le feu à un gros tas de feuilles mortes lorsque je vois un groupe de jeunes gens traverser le *Lann Dhamm*. Ils ont tous le crâne et les sourcils rasés car ils ont pris la robe et les préceptes la veille, le temps de funérailles. Ce sont des membres de la famille de l'adolescent défunt : des frères, des oncles, des neveux ... Ils viennent vers moi pour me demander où ils pourraient trouver Luang Por. Je leur explique que l'abbé doit être sur la partie haute du monastère où il se fait construire un nouveau kouti et un chemin de méditation, là où il compte se retirer bientôt. Je les regarde s'en aller avant de reprendre mon balai.

Peu après, Luang Por vient me chercher et il me demande d'aller prendre ma troisième robe. Je suis un tout nouveau moine et je ne parviens pas encore à me vêtir correctement tout seul : Luang Por m'indique comment plier la robe avant que je ne me drape dedans. Il m'explique que la famille vient « *rap kradouk sop* » (chercher les os du cadavre) ...

Nous sommes trois moines sous le préau qui fait face au crématorium : Luang Por, l'abbé du *wat baan* (temple de village) voisin et moi. Sous le porche du crématoire, les deux hommes qui

font office de pompes funèbres au monastère s'activent. La veille, ils ont mis des chiffons mouillés dans le chambranle pour rendre hermétique la porte métallique du four. Aujourd'hui, l'ouverture est difficile.

Au bas des marches qui conduisent vers le porche surélevé, le groupe de jeunes gens attend qu'on leur fasse signe de monter. Ils sont six. Comme ils ont le crâne et les sourcils rasés, il n'est pas aisé de leur donner un âge. L'aîné doit avoir vingt-cinq ans environ, les plus jeunes de dix à douze ans. Je crois savoir que le plus âgé est un oncle, quant aux deux plus jeunes, ce sont les frères cadets du défunt.

La porte s'est enfin ouverte et les employés ont sorti le chariot métallique sur lequel avait été posé le cercueil sans couvercle. D'où je suis, je ne peux pas voir ce qu'il reste du cercueil et de la dépouille. Les deux employés commencent à séparer des éléments qui, visiblement, ne sont pas des restes d'ossement. Le plus âgé des jeunes hommes sort d'un sac en plastique un pantalon, une chemisette et une paire de sandales qu'il dispose sur les cendres. Ce rituel simple est une manière d'offrir des vêtements au *kwan* (l'esprit) du défunt, afin qu'il n'aille pas nu dans les limbes.

Après cela, l'ensemble du groupe s'affaire autour du chariot pour récupérer, au milieu des cendres, les morceaux d'ossements qui ne se sont pas consumés. Ils disposent ceux-ci sur un plateau tandis que les cendres sont mises en tas avant d'être versées au milieu d'un grand morceau de tissu, dont les quatre coins seront noués ensemble à la manière d'un balluchon. Un membre de la famille emportera ce paquet.

Les six jeunes hommes sont maintenant à genoux devant nous et les deux employés sont là aussi, en retrait. Le plateau contenant les

débris d'ossements, le balluchon avec les cendres et les vêtements pour le *kwansont* disposés devant Luang Por. La cérémonie proprement dite peut commencer.

Comme toute cérémonie, celle-ci débute par l'hommage au Bouddha, par la prise de refuge (répétée trois fois) dans le Bouddha, le Dhamma et le Sangha, puis par la prise des Cinq Préceptes par les laïcs présents. La veille, ces six garçons avaient pris les Huit Préceptes le temps des funérailles et ils les avaient « rendus » à l'issue de la cérémonie.

L'un des employés déroule une bobine de fil blanc qu'ils font passer par les restes du garçon défunt et que nous, les trois moines, tenons entre les doigts. Les deux abbés commencent la récitation de *sutta*. Comme je ne connais pas encore ces versets, je reste silencieux, les yeux baissés. Je suis profondément troublé par cette cérémonie : je ne cesse de penser à ces deux jeunes garçons, à genoux face à moi, à qui on a demandé de venir récupérer les restes calcinés de leur frère aîné avec qui ils jouaient encore il y a cinq jours à peine.

Les récitatifs n'ont pas duré longtemps : *Bhavatu sabba-manalang rakkantu sabba-thevada...* ; un des employés me fait signe que je dois ré-enrouler le fil blanc autour de la bobine et la remettre à l'abbé qui est près de moi. Luang Por nous fait signe de nous rapprocher. Il saisit le plateau où se trouvent les débris d'ossements. Il y a là, entre autres, ce que je pense être un reste de fémur et un morceau plat qui pourrait bien provenir du bassin ou d'une omoplate. Les abbés prennent les débris d'os entre leurs doigts, les tournent et les retournent, tout en discutant de la forme et de la couleur des os à demi calcinés.

L'abbé se tourne vers moi pour me tendre ce que j'ai imaginé être un bout de fémur. Le morceau me paraît extraordinairement léger. L'abbé me montre une partie d'un blanc crémeux tirant vers le rose

nacré : il veut m'expliquer quelque chose que je ne comprends pas. L'un après l'autre, il me passera chaque débris d'ossements. Je commence à saisir les commentaires que font les deux abbés : ils essaient, à partir des ossements calcinés, de voir le kamma du jeune homme et de deviner quelle sera la nature de sa prochaine renaissance ...

Je verrai souvent par la suite les moines se livrer à de tels exercices de divination.

Souvent des laïcs viennent me demander si j'ai fait des rêves la nuit précédente, car les moines ont la réputation de voir les chiffres de la loterie dans leurs rêves ! Certains personnes, je l'ai remarqué, viennent faire des offrandes de nourriture, le matin du jour où est tiré le loto local, et en profitent pour demander à Luang Por quels chiffres il a pu voir en rêve. Sans croire un instant à ces superstitions, Luang Por accepte de se prêter au jeu.

Pour en revenir aux reliefs de l'incinération : lorsque j'ai tenu entre mes doigts ce bout de fémur, j'ai revu le visage du jeune garçon plein de vie que j'avais connu. La concomitance entre cette image dans mon esprit et ce bout d'os entre mes doigts était incongrue. Les deux abbés, en se basant sur la couleur rose nacrée des débris calcinés, avaient « vu » que le défunt aurait une renaissance favorable.

Luang Por demande enfin qu'on lui apporte les bocaux de verre dans lesquels les ossements seront conservés.

Nous revenons à nos tapis de prière et chaque bocal nous est présenté avec, à côté, un récipient rempli d'un mélange d'eau et d'huile de jasmin. A l'aide d'un rameau, nous bénissons par trois fois les reliques.

Le balluchon contenant les cendres sera enterré près de la maison du défunt. Les vêtements seront donnés à Luang Por qui les donnera à son tour aux employés. Les bocaux seront gardés par la famille ou installés dans une niche aménagée dans le mur d'enceinte d'un *wat*.

Chacun des moines qui ont participé à cette cérémonie a reçu une enveloppe contenant, en offrande, une somme d'argent proportionnelle à son rang dans la hiérarchie. L'Isan est une région pauvre, alors il est bien rare que je reçoive plus de vingt baths (0,50€ environ). Je reçois quelquefois une enveloppe vide ! Comme à chaque fois, je donnerai l'enveloppe à Luang Por, qui s'étonnera que je ne garde même pas un petit billet.

Après la cérémonie, une voiture vient nous chercher, Luang Por et moi, pour aller manger dans la maison du défunt et célébrer ce dernier jour des funérailles. Avant de partir, nous devons aller chercher nos bols à aumônes et déployer notre robe pour nous en draper d'une manière différente : nous allons « dans le monde », nous ne devons laisser paraître de notre peau que la tête, les pieds et les mains.

Il est huit heures trente à peine ... dans la maison de l'adolescent mort, la fête bat déjà son plein.

Le repas

La cloche du réfectoire, situé à deux cents mètres de mon kuti, tinte. Il doit être neuf heures. Je vais chercher la boîte contenant ma cuillère ainsi que le carré de tissu en éponge jaune qui me sert de serviette. Je n'oublie pas de prendre aussi le petit carnet où j'ai recopié, en phonétique, les versets qui sont récités avant le début du repas. Lorsque Luang Por est là, c'est lui qui procède au début de la cérémonie, mais il me laisse le soin de dire les deux derniers récitatifs : le premier est celui que tous les moines doivent réciter en réponse aux aumônes qui leur sont faites ; le second est un extrait du *sutta* qui rappelle aux moines que la nourriture n'est qu'une nécessité pour entretenir le corps afin de pouvoir poursuivre le Chemin.

Au fil des jours, j'ai fini par retenir ces deux textes et je parviens à les restituer sans trop d'hésitations. Il n'empêche que je garde toujours, camouflé dans les plis de ma robe, le petit carnet qui me sert d'anti-sèche. Je continue à redouter le trou de mémoire car je supporte mal l'air embarrassé ou les rires étouffés des laïcs venus apporter la nourriture et qui assistent à notre repas ... sans parler de la petite pointe que ne manquera pas de me lancer Luang Por ! En absence de Luang Por, je dois procéder au cérémonial de bout en bout et, dans ce cas, mon petit carnet m'est indispensable.

Pour se rendre au réfectoire, il faut savoir se hâter sans pour autant se précipiter. L'étiquette veut que tout soit en place avant l'arrivée de Luang Por, il ne faut donc pas traîner. Mais il ne faut pas non plus donner l'impression que la faim me donne des ailes ! Toujours

garder le pas calme et mesuré d'un moine recueilli et maître de ses sensations.

A mon arrivée, toute la nourriture est disposée devant nos places respectives. L'ensemble des aliments est amené au monastère. Quelques fidèles viennent préparer le repas sur place avec l'aide des trois *mae chee*. C'est une occasion pour elles de bavarder et connaître les nouvelles du village. D'autres fidèles préfèrent venir avec la nourriture déjà toute préparée et conservée dans des gamelles à plusieurs niveaux, comme celles que les paysans emportent avec eux dans les champs.

Voici quelques années que Luang Por est végétarien et qu'il ne prend qu'un seul repas par jour ; de plus, il mélange dans un même bol tous les aliments qu'il va manger. Cela fait partie des règles que certains moines s'astreignent à suivre, en sus des 227 autres règles. Ce sont des règles supplémentaires que les moines *tudong* mettent un point d'honneur à respecter. L'abbé supérieur du Wat Sanghathan où j'ai été apprendre la méditation, a passé dix-huit années sans s'allonger, pas même pour dormir ! (Autre règle à laquelle un moine *tudong* peut s'astreindre).

Les *mae chee* suivent les Huit Préceptes et peuvent manger une seconde fois, pourvu que ce soit avant midi. Les gens du village leur apportent du poisson et parfois de la viande.

La nourriture se compose principalement de riz gluant — apporté par les fidèles dans des paniers spéciaux en osier — et de légumes, de feuilles et de racines bouillies. Différentes pâtes de piments accompagnent ces plats. Pour les desserts, il y a une variété de gâteaux à base de riz gluant, de bananes et de lait de coco. Nous avons aussi un choix de fruits.

Pour ma part, j'essaie de suivre le régime de Luang Por, mais j'y fais quelques entorses. Les pâtes de piments et le poisson sont souvent trop épicés pour moi et je n'arrive pas à manger certaines des herbes et des racines, très amères, qui nous sont offertes. J'accueille avec plaisir les gésiers de volailles embrochés sur des tiges de bois et cuits au feu de bois, ainsi que les saucisses fermentées que m'apportent régulièrement mes amis.

Les rituels concernant la nourriture sont très nombreux : par exemple, un moine ne peut pas accepter un fruit qui n'aura pas été entaillé préalablement (une estafilade au couteau ou une marque d'ongle dans la peau du fruit peut suffire). Il est aussi indispensable pour un moine de manger un peu de chaque aliment apporté. Chaque fidèle apportant chacun un panier de riz pour Luang Por et un autre pour moi, il arrive souvent que nous ayons quatre ou six paniers de riz disposés devant nous dans lesquels nous devons piocher notre riz.

Et si, sur le plateau d'osier qui me fait office de table, a été disposée une coupelle de sauce pimentée assaisonnée de jus de poisson macéré (le fameux *plaraa* de l'Isan), je dois aussi aller y tremper ma boulette de riz, la manger ... et faire bonne figure !

Après avoir mangé une miette de chacun des aliments que mon estomac risque de ne pas supporter, il m'arrive souvent de n'avoir plus, pour me rassasier, que du riz et des légumes bouillis. Heureusement, je peux me rattraper sur les desserts et les fruits.

En fait, je ressens rarement la sensation de faim, même à huit heures du matin, alors que je n'ai rien avalé de solide depuis plus de vingt heures. Bien qu'ayant toujours eu bon appétit, comme mes rondeurs le montrent, je me suis habitué immédiatement à ne faire

qu'un repas par jour au cours duquel je mange tout à fait normalement, sans excès. Par contre, mon estomac gargouille et gronde vigoureusement par moments ! Je ne fais pas de second repas ; je garde quand même un dessert et un fruit que je mange vers onze heures trente, avant que le soleil ne soit au zénith.

Le rituel qui précède la prise du repas est immuable. S'il y a un homme parmi les laïcs venus apporter leurs offrandes, celui-ci aura préparé les bougies et les bâtons d'encens sur l'autel. Dans le cas contraire, je dois le faire avant que Luang Por n'arrive. L'estrade où prend place Luang Por n'est pas autorisé aux femmes (encore une des multiples règles que je découvre au fur et à mesure des jours que je passe au monastère). Seul Luang Por a sa place sur l'estrade. Je suis au niveau du sol, avec deux tapis de prière sous moi ; les laïcs peuvent donc mettre un tissu sous eux pour ne pas s'asseoir à même la terre battue ...

Triple prosternation, prise de refuge, récitation des textes qui sont dits dans tous les monastères avant le début du repas. A la fin de cette brève cérémonie, des *sutta* sont récités.

Au moment de les prononcer, Luang Por et moi devons pendre les paravents ronds fixés sur un long manche et les positionner devant notre visage : nous ne devons être perturbés par rien pendant la récitation des *sutta*.

C'est là que je prends le relais de Luang Por :

Yatha vari vaha pura paripurenti sakarang ... (« Comme les rivières par leurs eaux parviennent à remplir l'océan, que ces offrandes parviennent à éteindre toutes les faims ... que tous vos vœux puissent se réaliser pleinement, comme est pleine la lune au quinzième jour, comme est étincelant le diamant brillant».)

Derrière l'écran qui me protège des regards, j'essaie de prononcer mon texte sans bafouiller, en y mettant la bonne intonation. Le texte n'est pas très long et vers le milieu de celui-ci, toute l'assemblée se met à réciter les derniers versets :

Sappitiyo vivaj-jantu saba roko vinassatu / Mate bhavat antarayo... (« Que toutes les détresses vous soient évitées, que toutes les maladies soient vaincues, puissiez-vous rester loin du danger, être heureux et avoir longue vie. Pour que croissent les quatre qualités : longue vie, beauté, bonheur et force. »)

Il me reste encore à réciter un extrait d'un autre *sutta* qui rappelle aux moines que les biens matériels auxquels ils peuvent avoir recours ne doivent être utilisés que pour maintenir le corps, lui épargner les blessures et les morsures ou pour leur permettre de cacher leur nudité.

La partie qui est dite avant le repas concerne la nourriture qui est offerte :

Patisangka yoniso pintapatang patisevami / neva davaya na mataya namantanaya / na vipusanaya / yawat eva imassa kayassa tithiya / yapanaya vihing suparatiya bramajaraya nukahaya/ iti pura naja vetana patihangkami / navan ja vetanang na uppatessami / yatra ja me pavissati anawachata ja pasuwiharo jati. (« Je dois garder à l'esprit que je me sers mon bol, non pas pour une utilisation superficielle, mais simplement pour la survie et la continuation de ce corps, afin qu'il puisse parvenir à la fin des afflictions et être le support d'une vie sainte. Ceci afin que je puisse me défaire de toutes mes faims anciennes et ne pas en créer de nouvelles ... »)

Ces derniers versets annoncent la fin de la cérémonie qui précède le

repas. Nous reposons nos paravents et, sans plus attendre, nous commençons à nous restaurer. Contrairement à ce que j'ai connu au wat Sanghathan et à Ban Sawang Jai, ici Luang Por, tout en mangeant, discute avec les personnes présentes. Luang Por connaît tout le monde, il est né dans le village voisin et c'est l'emplacement où il a décidé de créer ce *wat* de forêt pour y finir sa vie. Dans la nouvelle construction qu'il fait bâtir sur la partie haute du monastère, il a fait aménager une niche où seront remises ses cendres.

Il est fréquent que les personnes qui sont venues apporter de la nourriture aient des demandes particulières à faire à Luang Por ; bien souvent, il s'agit de demande de conseils sur tel ou tel point de leur vie domestique (mari alcoolique, mariage d'un enfant, vente d'un terrain, problèmes d'argent, investissement, querelles de voisinage, numéro de loterie ...). Luang Por est le sage réputé dans toute la province, son avis est souvent indispensable avant de prendre une décision.

Les *Pou Yai Baan* (chefs de village) et le *Kamnan* (équivalent du maire) sont souvent présents ; c'est l'occasion de discuter des affaires des différents hameaux. C'est aussi le moment où Luang Por fait connaître les besoins du monastère (eau, réparations diverses, aide financière ...) ; en effet, les communes doivent participer à l'entretien des temples et à la vie courante des moines. Ces discussions prennent souvent l'allure de marchandages sans fin.

Les discussions se font dans le patois local que je ne comprends que très peu. Je mange pour me rassasier, sans trop traîner. Une fois terminé, je fais signe à quelqu'un de venir desservir et de donner aux *mae chee* et aux autres personnes présentes, la nourriture que je n'ai pas mangée. J'emmène un fruit que je grignoterai avant midi et un panier de riz pour nourrir les poules qui courent autour de

mon kuti. Plus tard, lorsque tout le monde sera parti, je reviendrai chercher le riz qui sera resté ainsi que les déchets pour aller nourrir les poissons innombrables qui grouillent dans l'étang du monastère.

Je regrette que le repas ne se fasse pas en silence et en pleine attention comme je l'ai connu au Wat Sanghathan. Mais c'est surtout à Bann Sawang Jai que le repas revêtait une importance particulière. Là-bas, tous les pratiquants doivent s'exercer à la méditation en mangeant. C'est cette expérience que je souhaite décrire maintenant.



Repas à « Baan Sawang Jai »

Je viens de raconter un repas au Wat Pah Mahanikhai, qui est assez représentatif de la manière dont se passe la prise de repas dans la majorité des monastères en Thaïlande. J'aimerais aussi décrire le rituel du repas tel qu'il se déroule à Baan Sawang Jai, le centre de méditation près du Wat Tham Krissana Dhammaram, dans la province de Nakorn Ratchasima, dans la montagne en bordure du parc national de Khao Yai.

La première semaine de chaque mois (du samedi au samedi), une retraite de méditation y est organisée à laquelle Thaïlandais et Occidentaux peuvent participer.

La routine d'une journée d'entraînement à la méditation est assez similaire à ce qui se pratique dans d'autres lieux. Il est cependant une pratique plus spécifique à Baan Sawang Jai : c'est celle de l'entraînement à l'attention durant le repas.

Le moment du repas est le seul moment de la journée où les participants à la semaine de retraite se retrouvent en compagnie de la communauté des moines. Le reste de la journée, ceux-ci se retirent dans leurs koutis de bois et de chaume dispersés dans la forêt à flanc de montagne. Seuls les moines instructeurs qui se relaient tout au long de la semaine restent avec les laïcs. Ajahn Tippakorn, l'abbé supérieur ou l'un des moines les plus anciens, redescend aussi le soir pour donner l'enseignement sur le Dhamma.

Depuis l'aurore, les bénévoles en charge de la cantine s'affairent à la préparation de la nourriture nécessaire à l'assemblée des pratiquants (souvent de 70 à 100 personnes). Vers neuf heures trente, une cloche tinte pour appeler au repas. Les pratiquants, tous vêtus de blanc, se rassemblent près du préau au toit de chaume qui abrite la statue du Bouddha, et où sont pris les repas. En silence, certains participants installent les tables et les chaises.

Les moines ne sont pas encore revenus de *pintabat* (leur tournée des aumônes). Il y a bien une quinzaine de kilomètre de route en lacets pour aller du monastère à Pak Chong, la bourgade la plus proche. Chaque matin, ils s'entassent dans le vieux van VW pour descendre jusqu'à la petite ville. Au retour, le véhicule poussif, plein comme un œuf, peine à remonter la route sinueuse et pentue.

Avant même le retour des moines, le moine instructeur chargé de veiller au bon déroulement de la matinée, a demandé aux pratiquants de prendre place autour des tables. Avant de s'asseoir, chacun a pris un verre d'eau (ou deux verres). Chacun doit connaître son besoin en eau, car il ne sera pas autorisé à se relever avant la fin du repas.

La fourgonnette arrive ; les moines en sortent en parlant et riant. Cette animation tranche avec le « noble silence » que doit respecter la communauté des laïcs. Les moines remettent leur bol à aumône et leur besace aux *dek-wat* (« garçons de *wat* », jeunes gens, souvent en difficulté, qui vivent au *wat* en échange de divers services de cuisine, jardinage, entretien ...). Les *dek-wat* ramènent la nourriture offerte à la cantine. Toujours d'humeur joyeuse, les moines vont laver leurs pieds salis d'avoir tant marché et ils remettent de l'ordre dans leurs robes.

La nourriture ramenée par les moines est disposée dans des plats près des autres gamelles. Une fois toute la nourriture alignée sur les deux longues tables, les moines vont chercher leur bol que les *dek-wat* ont nettoyés minutieusement et, en respectant l'ordre hiérarchique, s'approchent des tables. Le silence est revenu. Les moines, l'un après l'autre, déposent dans leur bol la nourriture qui leur sera nécessaire pour l'unique repas de la journée. Puis ils repartent vers le minibus qui les ramènera au wat Tham Krisana Dhammaram où ils mangeront ensemble, avant de retourner méditer dans leur kouti le reste de la journée. Seul le moine-enseignant de service reste avec les laïcs.

Table près table, les hommes d'abord, les *mae chee* ensuite et les femmes laïques enfin, tout le monde va se servir, en posant tous les aliments dans une assiette en laiton divisée en plusieurs compartiments. La nourriture est abondante ; il en restera pour les habitants des quelques maisons environnantes. Mais il n'est pas question d'avoir les yeux plus gros que le ventre, chacun doit prendre les aliments en fonction de ce qu'il va manger.

Chaque geste doit être accompli avec modération et en pleine attention ; on ne doit pas entendre le moindre raclement. Prendre l'assiette sur la pile, y déposer les aliments, prendre une cuillère, rejoindre sa place, s'asseoir, rapprocher sa chaise de la table ... chaque geste doit être fait sans heurt, l'un après l'autre.

Une fois assis, il faut attendre, les yeux baissés, les mains immobiles que la dernière personne ait regagné sa place.

Alors, le moine procède à la récitation des stances en remerciement de la nourriture offerte, auxquelles répondent les méditants. On

pourrait penser que le repas va enfin pouvoir commencer mais le moine instructeur reprend alors à nouveau la parole pour un *dhamma talk*. Généralement, celui-ci porte sur la nourriture qui doit être considérée comme un moyen de maintenir en bonne santé le corps, sans lequel il ne serait pas possible de méditer et de se libérer des imperfections, des souillures. Ou alors, l'enseignement porte sur les bienfaits de la frugalité et de la modération ; ou encore, sur le chemin suivi par les aliments que l'on absorbe depuis leur entrée par la bouche jusqu'à leur évacuation ; comment une chose appétissante et sentant bon, devient urine et excréments. Il existe ainsi un thème pour chaque jour de la semaine.

Le premier matin, le moine instructeur explique en détail la manière qu'il faut suivre pour manger en pleine conscience :

- Il faut en toute occasion ne faire qu'un seul geste à la fois. Par exemple, il ne faut pas commencer à mâcher avant d'avoir reposé sa cuillère. Ou encore, il faut lever la cuillère à hauteur de la bouche avant d'ouvrir les lèvres.
- En aucune occasion il ne faut faire de bruit. Si, par mégarde, la cuillère cogne le rebord de l'assiette, il faut alors vider la cuillère de son contenu, la reposer sur la table, mettre les mains sur la table et revenir à soi-même pour retrouver la pleine attention.
- Quand l'aliment est en bouche, il faut être conscient du goût de l'aliment, sans pour autant s'attacher à cette sensation. Il faut savoir reconnaître la texture de l'aliment, y sentir le salé, le sucré et l'acide ; le dur et l'onctueux ; le chaud et le froid, etc.
- Lorsque l'on déglutit, il faut savoir qu'on déglutit.
- Une fois l'aliment dans la bouche, après que l'on ait pris conscience de toutes les qualités de celui-ci (sucré, acide, tendre, chaud, etc.), on peut commencer à mâcher. Il faut mâcher l'aliment jusqu'à lui donner une consistance pâteuse et presque liquide.

Chaque mouvement de la mâchoire doit être comptabilisé :

Première bouchée : une mastication, deux mastications, trois, quatre... dix, onze mastications. Conscience de la nourriture qui glisse dans la gorge lorsque l'on déglutit. Deuxième bouchée : une mastication, deux mastications... treize, quatorze...

Ainsi de suite, jusqu'à la dernière bouchée du dessert.

Chacun doit trouver la méthode qui lui convient le mieux pour que, à la fin du repas, il puisse se souvenir du nombre exact de bouchées prises et du nombre total de mastications. Je comptais de la manière suivante : un-un, un-deux...un-douze /déglutition, deuxième bouchée/ deux- treize, deux-quatorze...deux-vingt-trois /déglutition, troisième bouchée/ trois- vingt-quatre...

En général, je terminais entre quatre cent cinquante et cinq cents mastications. Je n'étais jamais sûr du résultat car il m'arrivait de perdre le compte en cours de route !

Souvent, un moine, en nous croisant plus tard dans la journée ou même le lendemain matin, pouvait nous demander combien nous avions compté de bouchées et de mastications au précédant repas.

A la fin du repas, l'assiette doit être vide, hormis les déchets. Chacun doit garder le silence et les yeux baissés en attendant que tous aient terminé de manger. Puis, sans empressement et sans bousculade, aller laver son verre, son assiette et sa cuillère. Il faut utiliser le moins d'eau possible et l'eau utilisée doit être versée au pied d'un arbre ou d'une plante. Tout cela dans le plus grand silence, bien sûr.

Ensuite, nous nous dirigeons vers la cantine où il est possible de se

servir du thé ou du café soluble. A partir de là, nous pouvons nous regarder et nous sourire ... sans pour autant échanger des paroles ! Il est conseillé de poursuivre avec une marche méditative, la position assise n'étant pas celle qui convient après le repas.

Le silence est de mise, tant et si bien qu'au bout d'une semaine, le dernier jour, aucun des pratiquants thaïlandais que j'avais côtoyés ne savait que je parlais couramment leur langue ! Lorsqu'ils l'apprirent, je n'eus plus une seule seconde de répit !

Comme beaucoup d'exercices de concentration, celui-ci peut paraître factice ou éloigné de la méditation véritable. C'est pourtant un moyen incroyable de voir toutes les forces d'habitudes qui guident nos actions quotidiennes, tous ces gestes qui sont faits mécaniquement, sans être décidés de façon consciente. Des exercices pour apprendre à dompter notre corps et notre esprit ... C'est aussi une méthode efficace pour comprendre la vacuité, l'absence de soi propre.



La routine

Au Wat Pah Mahanikhai, de retour du repas, c'est une seconde journée qui commence. Luang Por a coutume de dire que l'on ne peut pas méditer de façon satisfaisante avec l'estomac plein ; que la digestion transforme toutes tentatives de méditation en indolence ou somnolence. Il vaut mieux, selon lui, avoir une activité dynamique afin d'accélérer la digestion. Et, pour s'occuper, ce n'est pas le travail qui manque ! Mais, avant toute chose, il faut nourrir les animaux.

Ici, au Wat Pah Mahanikhai, pas de chiens ni de chats, contrairement à beaucoup d'autres monastères où ceux-ci trouvent refuge. Ils sont sûrs d'avoir à manger et de ne pas recevoir de coups de pied ou de jets de pierres. D'autant plus qu'ici, dans l'Isan, ils pourraient parfois finir à la broche !

Luang Por leur préfère les poules et les coqs. Pas les volatiles décharnés et noirs que l'on voit courir partout, mais des poules bien blanches aux plumes bouffantes et des coqs aux longues queues chatoyantes. Dans un enclos, sous le grenier à riz, il y a aussi deux paons. Et, animal plus insolite encore, le *wat* héberge un poney qui répond au de *Paa Deng* (robe rouge, du fait de la couleur rousse de son pelage). Je n'ai pas souvenir d'avoir vu, dans la région, un autre cheval que celui-là.

Depuis la galerie de mon kouti, je lance mes boulettes de riz, en veillant à ce que chaque poule puisse attraper sa part, surtout celles qui sont suivies par une demi-douzaine de poussins. Après les

poules, il faut aller apporter la nourriture aux poissons qui grouillent dans l'étang artificiel creusé à l'entrée du monastère. Et, avant de revenir, il ne faut pas oublier d'arroser les jeunes plants d'eucalyptus que nous avons plantés tout autour du bassin.

La chaleur va bientôt culminer : vers midi, il fera entre 38 et 40 degrés. J'ai déjà vu le thermomètre dépasser les 45 degrés à l'ombre !

J'ai le choix entre aller rechercher mon balai pour nettoyer la longue allée qui mène de la route au monastère, ou prendre un râteau pour ratisser une partie de l'hectare de sous-bois et faire de grands tas de feuilles que j'enflammerai, ou bien encore m'équiper d'une machette et partir débroussailler. Autant d'activités que je fais seul et en silence, tout en veillant à ce que mon esprit ne cogite pas trop.

J'ai l'impression que mon mental est une boîte qui aurait horreur du vide. Avant, j'avais mille pensées qui me trottaient dans la tête, elles défilaient l'une après l'autre, ne laissant aucun répit à mon esprit. Depuis que je suis entré au monastère, le nombre de mes pensées a considérablement diminué : pas d'ordinateur, ni d'Internet, plus aucune information ou presque sur le monde extérieur, pas de discussions si ce n'est avec Luang Por, un emploi du temps (une routine) qui ne laisse presque pas la place à l'improvisation, une activité répétitive qui ne requiert pas beaucoup de réflexion, pas de questions quant à la nourriture (elle m'est apportée), pas de biens, pas d'argent, pas de soucis, pas de projet si ce n'est celui de rester au monastère ... Je pourrais poursuivre ainsi longtemps la liste de toutes les raisons qui font, qu'au fil des jours, les pensées qui occupent mon esprit vont en diminuant.

Pourtant, j'ai le sentiment que mon esprit est plus agité et préoccupé que par le passé : les seuls motifs que j'aurais de me faire du souci passent et repassent dans ma tête, prenant de plus en plus d'importance, jusqu'à occuper tout le volume de « la boîte vide de mon esprit », jusqu'à devenir obsessionnels. La peur de ne pas pouvoir retenir toutes les stances en langue palie qu'un moine honorable se doit de connaître, le ressentiment au sujet d'une réflexion que m'a faite Luang Por, la peur de ne pas en faire assez, la colère après avoir entendu quelques plaisanteries au sujet du « moine *farang* riche qui se fait offrir à manger par des pauvres qui n'ont rien », la peur de ne pouvoir accepter cette vie où la routine est la même trois cent soixante cinq jours par an, sans dimanche ni vacances, la sensation tenace que j'en aurai vite assez de la méditation ...

Voilà, ces quelques pensées qui tournent et tournent et tournent encore sous mon crâne rasé qui pèle au soleil. Je sais reconnaître les « poisons » : le doute, la peur, la colère, l'ignorance ; je sais qu'il me faut les contrôler sinon la colère va rejaillir de plus belle ! Il faut trouver une issue ... Je vois les jointures de mes doigts blanchir tant mes mains se cramponnent sur le manche que je tiens. La logique voudrait pourtant que je sois léger parce qu'ayant laissé derrière moi mes ambitions, mes responsabilités, mes biens, mes préoccupations ...

L'esprit cherche à se raccrocher à quelque chose, à retrouver son mode de fonctionnement habituel, à se repositionner dans le temps : « Au fait, il y a une crémation, demain après-midi ! » Cette seule pensée m'ôte soudain l'angoisse que je sentais monter en moi. Mon esprit a trouvé une pensée à laquelle s'accrocher, le voilà qui s'est évadé !... Ce n'est pas que ce genre de cérémonie soit réjouissant mais, subitement, mon mental a pu donner une image

au futur proche. Mon esprit et mes sens vont avoir de quoi s'occuper ; mes quelques pensées obsessionnelles vont m'abandonner pour un temps.

Je suis couvert de sueur, je dois me hâter de regagner mon kouti pour aller manger le gâteau et le fruit coupé en dés, car il est bientôt midi. Passé cette heure, je ne pourrai plus manger. Après, il faudra faire le ménage dans mon kouti, laver mes robes, balayer à nouveau devant le kouti de Luang Por. Ensuite, je pourrai me reposer : ce sera l'heure où je pourrai reprendre mes cahiers pour poursuivre l'apprentissage des *sutta* en pali.

Pendant ce temps, Luang Por surveille l'avancement des travaux de la petite sala qu'il fait construire pour recevoir les gens qui viendront se faire bénir par lui lorsqu'il aura laissé la responsabilité du *wat pah* à un autre moine. En ce moment, il doit planter, bêcher, creuser la terre dure, arroser les jeunes pousses alors que le soleil donne à plein. Malgré son âge, il n'arrête pas de la journée.

Midi est passé. Assis sur un banc en ciment, j'essaie de retenir les versets en pali que Luang Por m'a donnés à apprendre. La chaleur est terrible. Les ouvriers, sur le chantier, ont arrêté leur travail ; ils font la sieste. Cet après-midi, Luang Por doit se faire conduire à la ville par l'un d'eux pour aller acheter du carrelage. Peut-être s'arrêtera-t-il sur le chemin du retour pour prendre des arbustes supplémentaires afin de compléter l'aménagement du jardin près de son futur kouti.

Je reste au monastère. Vers deux heures, je reprendrai mon balai pour nettoyer le *Laan Dhamm* une fois de plus. Balayer à nouveau, toute la surface que nous avons déjà balayée, Luang Por et moi,

entre cinq heures trente et huit heures. En balayant, je vais me remémorer tous les versets palis que j'ai appris. Les répéter et les répéter encore, jusqu'à pouvoir les ressortir mécaniquement ... et tant pis s'ils perdent pour moi toute leur signification au fur et à mesure que je les ânonne ainsi !

Peut-être un moine du *wat* voisin passera-t-il me saluer. Je le verrai s'approcher à pas lents, avec son parapluie marron pour se protéger du soleil. Je le saluerai, mains jointes et tête inclinée dans un *waï* respectueux. Comme il a passé plus de temps que moi sous la robe, bien qu'il soit plus jeune, il ne répondra pas à ma salutation (tout comme je ne dois pas répondre à la salutation d'un laïc ou d'une *mae chee*). Nous nous assiérons, je lui offrirai une bouteille d'eau fraîche. Nous parlerons peu. Il se moquera gentiment de moi, parce que je serai encore en train de balayer. D'un signe de la tête, il me désignera les arbres au-dessus de nous qui s'agiteront dans le vent : « Tu n'empêcheras pas le vent de souffler et les feuilles de tomber, me dira-t-il.

Alors, laisse ton balai ! »

Il me parlera un moment du défunt qui doit se faire incinérer le lendemain et puis le silence reviendra. Il ne boira pas son dernier verre d'eau en entier : il versera ce qui reste au pied d'un arbre. L'eau ne doit pas être gaspillée, même l'eau sale doit être gardée pour arroser les plantes. Je le saluerai respectueusement une nouvelle fois, alors qu'il s'en ira.

Et qu'importe ce qu'aura pu me dire mon ami moine à propos du vent et des feuilles que je suis incapable d'empêcher de tomber, je reprendrai mon balai. Même s'il s'en moque, je veux que Luang Por puisse voir, à son retour, que je n'ai pas paressé en son absence !

Je ne dois pas oublier que ces deux heures de travail avant l'heure de la toilette, à quatre heures, sont aussi un temps pour apprendre

la maîtrise de mon esprit ; une mise en condition pour l'office du soir et l'heure de méditation formelle qui suivra. Suivre le mouvement de mes mains maniant le balai, adapter mon souffle à ce rythme — mon esprit trouve le calme ; à nouveau, je me sens bien ...

L'heure de la toilette annonce une troisième phase de la journée : celle du soir, de la récitation et de la méditation.



Une crémation

Du fait de son rang dans la hiérarchie ecclésiastique de la province et malgré son grand âge, Luang Por doit fréquemment quitter le monastère pour deux ou trois jours afin de se rendre à Bangkok ou à des invitations d'autres monastères de la région.

La routine du *wat* reste la même ou presque : je fais résonner la cloche à quatre heures du matin et à dix-sept heures, je prends mon repas avec les *mae chee* après avoir récité les remerciements comme à l'accoutumé, même temps consacré à la méditation formelle, même temps passé à balayer, à seize heures, office du soir et méditation en présence des *mae chee*.

La principale différence : au lieu de me rendre dans la *sala* à quatre heures pour l'office du matin, je retourne à mon kouti. Là, face à l'autel, au lieu de réciter les stances en pali et en thaï, je prend mon livre pour dire à mi-voix le « *morning chanting* » en anglais. Cela me permet de redonner du sens aux versets que je récite chaque jour, les lisant en phonétique sans être conscient de leur signification.

Ensuite, je sors dans la nuit pour une longue séance de marche méditative, au clair de lune. Je peux pratiquer ainsi la marche méditative une heure et demie ou plus, sans ressentir ni fatigue ni ennui. Je marche pieds nus sur l'allée de ciment avec, au-dessus de ma tête, le bruit du vent dans les arbres.

Après plus d'une heure de pratique, le rythme de mon pas s'est considérablement ralenti : parcourir dix mètres peut me prendre

vingt minutes. L'esprit est calme, formidablement attentif à chaque sensation, le nombre des pensées qui me traversent l'esprit a beaucoup diminué. Les contractions de mes muscles, la douleur ressentie lorsque mon pied se pose sur un caillou tranchant — je suis capable de regarder ces sensations comme si elles étaient ressenties par un autre ...

Je peux alors aller m'asseoir pour continuer ma pratique. Je commencerai le balayage après le lever du jour.

Lorsque Luang Por est absent, je consacre tout mon temps (ou presque) au balayage du *Lann Dhamm* et du sous-bois.

Les seuls événements qui viennent rompre la tranquillité du monastère, ce sont les cérémonies de crémation. Pour moi qui sors peu de l'enceinte du *wat*, ces cérémonies sont aussi bruyantes, clinquantes et animées qu'une fête foraine !

Très tôt le matin, et malgré la distance qui sépare nos koutis du crématorium, nous entendons le bruit que font les hommes qui décorent l'enceinte où aura lieu la crémation.

Puis ce sont les jeunes hommes de la famille qui viennent chercher des robes. Ils ont déjà le crâne et les sourcils rasés. À les entendre rire et crier, on pourrait penser qu'ils sont peu affectés par le décès de leur proche. Ils se dirigent tous vers la *sala* pour se changer. À part les plus âgés, qui ont déjà passé une période dans un monastère, les autres sont bien ennuyés pour trouver la manière de se draper dans la robe, tout comme je l'étais en arrivant au *wat pah*. Il faut donc que j'aie les aider à endosser le grand tissu orange. Le résultat n'est pas toujours très esthétique, mais en serrant fort la ceinture, on arrive à faire tenir la robe sans qu'elle glisse de l'épaule.

Une fois revêtus de la robe de moine, tous les membres du groupe, toujours aussi bruyant, se dirigent vers le kouti de Luang Por. Celui-ci, comme à chaque fois, va commencer par ronchonner : ce n'est pas à lui, mais à l'abbé du temple du village, de leur donner les préceptes. Qu'ils retournent donc là-bas, se faire ordonner ! Et puis, comme à chaque fois, Luang Por accepte de leur donner les préceptes. Il m'appelle alors pour que je me tienne près de lui durant cette courte cérémonie.

Avant que le groupe ne se relève pour partir, Luang Por doit leur rappeler qu'ils sont moines désormais et qu'ils ne doivent pas déshonorer la robe dans laquelle ils sont drapés : plus question de courir, de crier ou de boire de l'alcool tant qu'ils garderont cette robe.

C'est un groupe plus silencieux qui quitte le *wat pah* ... Quelques moments de répit jusqu'à quatorze heures trente car, comme le veut la tradition, la cérémonie doit débiter à quinze heures précise.

Quelques femmes aussi prennent parfois les préceptes lors d'un décès. Elles se vêtent de blanc et se couvrent la tête avec un foulard blanc pour voiler les cheveux qu'elles ne rasant pas. C'est une des trois *mae chee* qui procède à la prise des préceptes.

Il est quatorze heures trente, le moment le plus chaud de la journée, la température à l'ombre dépasse quarante degrés Celsius. Depuis mon kouti, j'entends le cortège qui approche. Il est encore loin, mais la musique aigrette qui sort des haut-parleurs posés sur le plateau du pick-up à côté du cercueil se propage bien à travers la campagne crissante de chaleur.

Je dois aller me préparer, même si je me passerais bien de porter mes trois robes.

Chaque cérémonie d'incinération est, pour moi, une occasion de méditer sur la vieillesse, la maladie et la mort, sur l'impermanence et la souffrance de la séparation. Ce n'est pas, je sais, le meilleur moment pour méditer, car l'esprit et les sens sont accaparés par une multitude d'activités extérieures. J'essaie cependant de garder la plus grande vigilance.

Il y a bien trois cents mètres à parcourir entre mon kouti et l'enclos où ont lieu les crémations. Je franchis cette distance d'un pas lent, les yeux baissés, cherchant à ne pas me laisser distraire par les éléments extérieurs.

Arrivées bien avant le cortège, de nombreuses personnes se sont retrouvées à l'ombre sous les arbres du *wat pah*. Sans tenir compte du caractère religieux de l'endroit, plusieurs hommes boivent discrètement de la bière ou du *lao krao*, alcool de riz de fabrication artisanale.

Parmi les personnes présentes aux obsèques, beaucoup ne viennent pas des villages environnants ; aussi, l'apparition d'un moine *farang* suscite-t-elle toujours autant de mouvements d'étonnement, de commentaires amusés ou sarcastiques, de petits rires, de moqueries sans méchanceté. Même si je m'y attends, j'ai la plus grande difficulté à garder ma concentration. Inévitablement, colère et rancœur montent en moi. Une fois encore, le doute est là : « Suis-je vraiment à ma place dans ce monastère ? Arriverai-je un jour à être pleinement accepté ? »

Tout en essayant de faire abstraction du monde qui m'entoure, je gagne ma place sur la partie gauche de l'estrade, face à l'endroit où un fauteuil bas est disposé pour Luang Por. Les moines, en toutes circonstances, se placent dans un ordre hiérarchique en fonction de

leur ancienneté sous la robe et je fais toujours partie des « petits nouveaux ». Près de moi viendront s'asseoir les hommes de la famille du défunt qui ont pris la robe pour le temps de la cérémonie.

Le cortège est en vue : un pick-up sur lequel est posé le cercueil blanc surmonté d'un chapiteau en contre-plaqué à plusieurs niveaux. Les haut-parleurs crachent une musique triste, pendant qu'un moine assis près du conducteur, micro en main, psalmodie des versets en langue palie. Derrière, suit le cortège : un proche du défunt portant un portrait de celui-ci, puis les moines, les hommes qui se sont rasé le crâne et ont pris la robe le temps des funérailles. Les femmes en blanc suivent, et puis le reste de la procession, principalement des femmes vêtues d'un sarong traditionnel de l'Isan et d'un chemisier de dentelle.

Avant que le cercueil ne soit monté sur le porche face à la porte du crématoire, toute la procession doit faire trois fois le tour de l'édifice, dans le sens opposé des aiguilles d'une montre. La petite foule a dû parcourir deux ou trois kilomètres sous le plein soleil, les bouteilles d'eau circulent ; à l'emplacement de chaque moine, sur l'estrade, a été disposée une bouteille de boisson pétillante.

Tout comme on peut le voir dans nos campagnes françaises où peu d'hommes entrent à l'église, ici aussi se sont principalement les femmes qui viennent s'asseoir face aux moines pour participer à la cérémonie. Les hommes restent en retrait, s'agglutinent partout où ils peuvent trouver un coin d'ombre.

Avant que les funérailles ne puissent véritablement commencer, l'assemblée doit prendre les Cinq préceptes. Ensuite seulement, la

cérémonie pourra débuter. C'est tout d'abord au *pou yai baan*, le chef de village, de faire l'éloge funèbre du défunt et de retracer la vie de celui-ci depuis ses origines généalogiques jusqu'à ses derniers instants. Autour du *wat pah*, tous les *pou yai baan* sont soit instituteurs, soit fonctionnaires municipaux.

C'est au tour des moines de poursuivre la cérémonie par une longue récitation en chœur de *sutta* palis. Et Luang Por peut enfin conclure par un monologue improvisé qui peut parfois durer longtemps. Partant d'anecdotes se référant au défunt, ou concernant des événements récents, Luang Por se lance dans un *dhamma talk* (entretien sur le Dhamma). Les anecdotes qu'il rapporte sont souvent cocasses : Luang Por s'exclame et s'esclaffe, toute l'assemblée rie. Les obsèques d'un habitant d'un village voisin sont une des rares occasions de voir assemblée une grande partie de la population. C'est le seul moment où Luang Por peut donner l'enseignement du Dhamma à ses ouailles.

Les personnes qui, chaque matin, apportent la nourriture au monastère colportent les informations venant de tous les villages avoisinants ; Luang Por est ainsi au courant de la vie alentour. Son homélie est l'occasion parfois de faire des réprimandes et de « botter les fesses » en paroles. Je me rappelle sa colère lorsqu'une bande de gamins était venue avec un fusil tirer sur les poules de monastère. Luang Por ne s'était pas emporté contre ces trois ou quatre garçons de douze à quinze ans, mais contre leurs parents qui ne savaient pas éduquer les enfants qu'ils avaient mis au monde. Moi, j'étais davantage courroucé par le fait que l'on puisse laisser des gamins de douze ans se balader avec un fusil. Mais dans cette société campagnarde où il faut chasser pour manger (y compris les sauterelles, les lézards, les serpents, les crapauds ou les œufs de

fourmis rouges), il n'est pas surprenant de voir un garçon aller avec, à la main, un fusil aussi haut que lui !

Luang Por, quand il est en verve, peut parler ainsi plus d'une demi-heure. Les genoux me font mal, et je suis assis sur le passage d'une colonie de fourmis : leurs morsures sont douloureuses, mais pas question de les écraser, bien sûr ! Près de moi, les enfants de la famille n'en peuvent plus de devoir rester assis de la sorte et commencent à chahuter...

Après avoir conclu la cérémonie, Luang Por se lève pour aller bénir le corps une dernière fois. L'ensemble des moines suit et jette au passage de l'encens ou des fleurs en papier dans le cercueil. Toute l'assemblée va rendre un dernier hommage au défunt, avant de regagner sa place. Le corps est aspergé d'un liquide inflammable. C'est Luang Por qui, resté seul avec les deux employés, embrase le cercueil. Le chariot est vite glissé dans l'incinérateur. Les employés insèrent des tissus mouillés dans l'encoignure de la porte métallique et la verrouille.

Au même moment, trois salves de fusées de feux d'artifice partent pour exploser avec fracas dans le ciel. Une fumée très blanche commence à sortir de la haute cheminée.

Les gens s'apprêtent à sortir de l'enclos. Les moines se regroupent dans un coin, à l'ombre. C'est l'un des rares moments où les moines qui vivent seuls, ou à deux, dans les différents monastères des environs, peuvent discuter ensemble. Puis tout le monde se sépare. Je vais reprendre les offrandes qui nous ont été faites, à Luang Por et à moi, durant la cérémonie : robes, serviettes en éponge, seau jaune avec à l'intérieur tout ce dont a besoin un moine (allumettes, thé, bâtons d'encens, brosse à dents, etc.) et quelques enveloppes avec un billet dedans. Les robes, les serviettes, les seaux d'offrandes ne seront pas utilisés : ils seront rendus pour nous être offerts à nouveau lors de la prochaine cérémonie de crémation.

Les bras chargés, je regagne mon kouti. Je suis heureux de retrouver le calme et le silence.

Il est seize heures trente ou plus, la chaleur décroît à peine. Les soirs de funérailles, il n'y a pas d'office. Après la toilette, il reste du temps pour aller arroser les fleurs et pour méditer.



Le soir

Le filet d'eau qui coule sur mon crâne annonce la troisième partie de la journée. Rester vigilant, même durant la toilette. Veiller tout d'abord à utiliser l'eau avec parcimonie. La douche est sommaire : un grand réservoir en ciment, une écuelle en plastique et un trou dans le bas du mur pour l'évacuation de l'eau. L'endroit, sombre et humide, est le havre idéal pour nombre d'insectes et de petits animaux : geckos, petits serpents, grenouilles, moustiques (bien sûr !), mille-pattes dont la morsure, douloureuse à l'extrême, peut vous paralyser la jambe un moment ...

Les robes que j'ai lavées à midi sont sèches : il est agréable de les endosser après avoir porté les autres qui sont humides de sueur. J'ai encore le temps avant d'aller faire tinter la cloche à cinq heures. Au *wat pah*, l'office commence une heure plus tôt que dans les autres *wats* des environs, afin de permettre de faire une heure de méditation formelle ensuite.

Les trois *mae chee* participent à l'office du soir. J'éprouve une tendresse particulière pour ces trois femmes dont la plus jeune a soixante-seize ans. Menues, décharnées, édentées, la vie ne les a pas épargnées. Elles se sont retrouvées sans rien, pas même un toit, à l'âge où elles n'avaient plus la force suffisante pour gagner de quoi se nourrir.

Ici, dans le nord-est de la Thaïlande, les anciens sont pris en charge par les enfants et les petits enfants. Trois générations vivent sous un même toit. Ces trois vieilles femmes n'ont pas eu cette opportunité :

pas d'enfants, ou bien des enfants morts avant l'heure, partis à la ville, ou vivant eux-mêmes difficilement ; et pas de neveux ni de nièces compatissants. Pour elles, le *wat* est un refuge, un endroit où dormir et pouvoir bénéficier des offrandes apportées à Luang Por. C'est aussi l'occasion de chanter les offices, de faire *tham boun* (faire des mérites) pour obtenir une vie meilleure après celle-ci.

En leur présence, Luang Por peine à garder son calme. Il ne peut s'empêcher de les accabler de reproches, même si, lui aussi, a de la tendresse pour ces *mae chee*. Pour moi, conduire l'office est un parcours du combattant : l'une chante à contretemps, l'autre va trop vite et la troisième est soit un ton au-dessus, soit un ton au-dessous ! Il faut les excuser : toutes trois sont dures d'oreille ! Moi, j'essaie de me baser sur celle que j'entends le mieux ... Devant cette cacophonie ineffable, Luang Por perd patience : il allume l'ampli, saisit le micro et prend la direction de la manœuvre. Grâce aux haut-parleurs, nos voix discordantes sont couvertes !

Il m'arrive souvent de sourire en pensant à ce pitoyable sangha que nous formons ! Je suis triste pour Luang Por qui a bâti ce lieu pour redonner vigueur à l'enseignement originel de la Tradition des Moines de la Forêt et qui n'a pour disciples que trois vieilles femmes et un moine *farang* ...

L'office du soir est plus long que celui du matin. Luang Por y rajoute la récitation de nombreux *sutta* afin de bien les garder en mémoire. Soixante ans sous la robe, je me demande combien de fois il a pu réciter toute la liturgie.

L'office terminé, nous sortons de la *sala* pour une heure de méditation. Soit nous nous dirigeons vers le *vihan* flamboyant neuf, soit nous allons vers le bas du monastère où, au milieu d'un bois touffu

et broussailleux, un chemin de méditation en ciment a été façonné. Ce chemin dessine un rectangle de cent mètres de long sur trente-cinq mètres de large.

Au *vihan*, avant de nous asseoir pour méditer, nous faisons trois fois le tour de l'édifice qui contient quatre statues identiques du Bouddha, dirigées face aux quatre points cardinaux. Après avoir tourné trois fois, nous nous asseyons à l'ombre du *vihan*, à même les dalles de pierre de la terrasse. Luang Por, afin d'être assis plus haut, dispose d'un petit tapis.

Le *vihan* est construit sur la partie haute du monastère. Le regard porte loin dans toutes les directions. A cette heure du jour, il y a toujours du vent qui balaie ce vaste plateau. Les cloches de bronze ou de cuivre fixées à chaque angle du toit biscornu tintent allègrement. Malgré l'inconfort de l'assise, je me sens calme, attentif à ma respiration. J'entends distinctement le carillon des cloches sans être dérangé dans ma méditation. Je sais que les longues heures passées à balayer m'ont préparé pour cette méditation : je parviens sans effort à trouver un calme profond, tout en gardant une grande acuité à toutes les impressions sensibles. A la fois plus réceptif et plus détaché. Je sais que cet état ira en se développant tout au long de la soirée.

J'ai appris à pratiquer la marche méditative sur de courtes distances parcourues d'un pas très lent, avec de nombreuses haltes pour faire demi-tour. Alors je trouve un peu étrange de faire trois fois le tour du chemin de méditation. Un calcul rapide : cela fait presque un kilomètre à parcourir.

Nous devons former une drôle de caravane : Luang Por en tête, petit

et sec, moi derrière, *farang* grassouillet à la peau rougie par le soleil, et les trois *mae chee* enfin, vieilles et ratatinées. Je ne peux m'empêcher de regarder les zones que j'ai débroussaillées à la machette et que j'ai « nettoyées » en y mettant le feu. Je ne suis pas mécontent de mon travail.

« Luang Por va sûrement voir tout le travail que j'ai accompli ! Il pourrait me féliciter, au moins une fois !... »

Voilà, je me surprends en plein délit d'orgueil ... Encore un peu à penser de la sorte et je vais avoir du ressentiment envers Luang Por ...

La méditation terminée, il reste une bonne heure avant que la nuit ne tombe. Ici les couchers de soleil ne durent pas : tant qu'il n'a pas touché l'horizon, l'astre reste puissant mais à peine est-il passé derrière l'horizon qu'il fait nuit noire.

Cette heure qu'il nous reste avant la nuit, nous la passons ensemble, Luang Por et moi. Les ouvriers sont partis. En ce moment, ils bâtissent la petite *sala* où Luang Por recevra ses visiteurs lorsqu'il se retirera. Il faut nettoyer, arroser les arbustes que nous avons déjà plantés ou creuser la terre dure comme du roc pour disposer les nouveaux plants que Luang Por a ramené de la ville cet après-midi.

Tout en travaillant, je lui fais réciter les mots anglais que je lui ai déjà appris, puis il m'interroge pour savoir comment on dit ceci ou cela en anglais. Il a sûrement plus de difficultés à retenir les mots de la langue de Shakespeare que de celle de Bouddha. Pour l'aider, je note dans un petit carnet les mots qu'il souhaite apprendre, les écrivant en phonétique avec des caractères thaïs. Parfois, les mots anglais que j'ai transcrits en lettres thaïes ont une drôle de consonance quand Luang Por les prononce. Je dois alors modifier ce que j'ai écrit afin de trouver une phonétique à peu près correcte.

... La terre est dure et la pioche est lourde. J'ai mal aux reins ! Luang Por lui, semble ne pas vouloir s'arrêter.

Dans une partie de la nouvelle *sala* qui est en cours de construction, quelques niches ont été aménagées pour disposer des cendres. Luang Por me montre la niche où seront déposés ses restes. Il rit, heureux : il a construit ou agrandi plusieurs temples durant sa vie. Le *wat pah* est le dernier de la liste. Et là, au *wat pah*, il a construit lui-même la demeure où résideront ses cendres. Il a le cœur léger de celui qui sait que tout le travail est accompli.

La nuit tombe. Une laïque, infirmière de l'hôpital le plus proche, est venue après son travail pour faire le ménage dans le logement de Luang Por. Ce logement comprend deux parties : l'endroit où il dort et qui a les dimensions précises d'un kuti et l'autre pièce, plus grande mais encombrée par tout un fatras, et qui lui sert pour recevoir les visiteurs.

L'infirmière nous fait signe de venir : elle nous a préparé une boisson chaude, un « Ovaltine » (en Thaïlande, cette boisson a une syllabe de moins qu'en France) auquel elle aura ajouté une quantité effrayante de mélasse. Je ne crois pas avoir jamais bu quelque chose d'aussi sucré !

En dialecte de l'Isan, ils échangent les nouvelles des villages voisins. Je ne cherche pas à comprendre. J'observe le calme qui règne en moi : je suis surpris de pouvoir ressentir une telle sérénité après avoir éprouvé tant de colère durant la journée.

Parfois un pick-up entre au monastère. Un certain nombre de moines sont assis sur la plateau arrière. On vient chercher Luang Por pour une veillée funéraire. Luang Por discute pour savoir combien

de moines participent à cette cérémonie. La tradition veut qu'ils soient au moins cinq et toujours en nombre impair. Suivant le cas, je dois les accompagner ou non : je joue le nombre impair ! Il est vrai que ma présence ne peut être que symbolique, vu que je ne connais pas les *sutta* en pali qui sont récités lors de la veillée funèbre. D'un signe, Luang Por me fait comprendre que je fais partie du voyage. Pas la peine de prendre la troisième robe, mais je dois me draper différemment dans la deuxième, de manière à voiler toutes les parties du corps, à l'exception des mains et de la tête. C'est ainsi qu'un moine doit être vêtu pour aller dans le monde. Puis je grimpe rejoindre les autres moines sur le plateau du pick-up, pendant que Luang Por s'installe près du chauffeur.

Nous partons dans la nuit, par les chemins défoncés entre les rizières.



Les enseignements

Lorsque nous restons au monastère, c'est le moment de la journée où nous sommes ensemble.

Luang Por ne me demande jamais si je progresse dans l'apprentissage de la méditation : c'est à moi de lui poser des questions. Lorsque je l'interroge sur la pratique, ses réponses sont toujours très laconiques : « Pour avancer, il faut pratiquer ... En pratiquant 'BUDDHO', on avance toujours, même si cela prend du temps parfois ... Quand tu en as assez, dis-toi que tu peux encore pratiquer un peu plus — et continue !... Pratique, discipline, travail : voilà la recette ; la vie du monde là-dehors est tout à fait secondaire... » Et puis le classique : « Ce n'est pas dans les livres que tu apprendras ! »

Voilà, résumé en quelques lignes, l'enseignement de Luang Por. Il ne refuse jamais de répondre à mes questions, même si la moitié de celles-ci lui paraissent dénuées d'intérêt.

Il ne serait pas juste de laisser penser que je n'ai reçu aucun enseignement sur le Dhamma de la part de Luang Por. N'ayant pas d'enregistrements de nos conversations, et n'ayant couché sur le papier que quelques bribes des enseignements reçus (quelques notes rédigées dans un carnet, certains soirs, avant de me coucher), je ne voudrais pas donner l'impression de retranscrire un enseignement qui m'aurait été donné par Luang Por.

A partir des quelques notes prises sur mon carnet, je vais essayer de donner un résumé des principales choses que Luang Por a tenu à me transmettre. Ceci doit être considéré comme une « reconstitution »

faite à partir de quelques notes bien plus qu'un véritable enseignement qui m'aurait été donné.

Luang Por utilise le mot pali *dukkha* pour exprimer ce qui rend notre vie difficile et la transforme en une forme de prison dans laquelle nous serions enfermés et dont la clef serait égarée. Le terme m'est connu, il est le plus souvent traduit par le mot « souffrance ».

Lorsque j'interroge Luang Por sur la signification du mot *dukkha*, la signification qu'il m'en donne est plus vaste : *dukkha* c'est la souffrance, l'insatisfaction mais, plus généralement, c'est le malaise. Malaise quand le corps ne se sent pas à l'aise, quand l'esprit n'est pas à l'aise.

Chaque sensation peut apporter soit du confort, soit de l'inconfort. La moindre pensée a une charge affective, positive ou négative.

« Une sensation d'inconfort dans le corps, même la plus minime, provoque une réaction instinctive : par exemple, si une légère sensation de démangeaison apparaît, immédiatement le bras s'apprête à se lever pour que la main puisse venir gratter l'endroit de la démangeaison.

Il n'y a pas, à l'origine de ce geste, quelque chose ou quelqu'un (ou une âme, une conscience) qui prend la décision d'aller gratter. Rien qui dise : 'Il faut que ma main se porte à la hauteur de mon cou pour que mes ongles aillent gratter là où je ressens une démangeaison'. Le corps réagit par instinct, par habitude, par geste réflexe, par conditionnement, face à cette sensation d'inconfort qu'est la démangeaison. Avant même que nous en ayons conscience, la main s'est déjà levée et elle est en train de gratter la zone qui démange. Il n'y a rien là qui décide de manière consciente ; c'est un geste réflexe pour mettre fin à une sensation d'inconfort.

« Durant la méditation, il y a toutes sortes de sensations qui viennent nous perturber et qu'instinctivement le corps veut chasser,

alors même que l'esprit cherche à rester concentré. De toutes celles-ci, la douleur dans une articulation est sans doute la plus difficile à gérer.

« C'est cela qu'il faut s'efforcer de voir pendant la méditation : voir comment les sensations d'inconfort apparaissent et comment le corps réagit, par instinct ou par habitude, pour dissiper cette sensation d'inconfort. Garder l'esprit concentré, observer le corps, le passer au scanner, voir les sensations d'inconfort qui apparaissent et sentir comment, instinctivement, en une fraction de seconde, le corps est prêt à agir pour circonvenir cette sensation d'inconfort.

« Il faut aussi voir que si on ne fait rien, si le bras ne se lève pas pour que la main puisse aller gratter l'endroit de la démangeaison, alors celle-ci disparaît d'elle-même. Ceci, c'est *anicca*, l'impermanence.

« Réfléchis un instant et vois comme c'est étrange : il y a une sensation de démangeaison. C'est comme une piqûre d'aiguille, la zone concernée est très limitée. Pourtant lorsque l'ongle viendra gratter la zone concernée, il grattera et il provoquera une irritation sur une superficie bien plus importante. Souvent cette sensation d'irritation durera plus longtemps que la sensation de piqûre initiale qui se serait estompée d'elle-même, bien plus rapidement. C'est comme s'il était plus confortable de ressentir une irritation diffuse que la sensation, même furtive, d'une piqûre.

« Il faudrait être capable de pouvoir regarder chacun de nos gestes quotidiens de la sorte pour se rendre compte que nos mouvements, nos actions sont, bien plus souvent commandés par l'instinct, l'habitude, que par une coordination concertée de notre esprit avec notre corps, et qu'il n'y a pas quelque chose au-dessus, une conscience supérieure, un *atman* qui décide en permanence de nos faits et gestes.

« Voilà, ce que c'est que la méditation sur le corps : sentir *dukkha* (l'insatisfaction, le malaise ou l'inconfort) et regarder comment le corps seul réagit face à *dukkha*, sans qu'il y ait pour autant quelque chose de supérieur qui serait là pour donner les instructions pour agir. Comprendre cela, c'est comprendre *anatta*. »

Il en va de même avec les pensées : Luang Por a une image pour parler des pensées qui défilent en permanence dans notre esprit : il aime comparer notre esprit aux vieux appareils de projection de cinéma, avec un rouleau qui contient des milliers d'images qui défilent devant l'objectif, mais une à une, l'une après l'autre.

« Notre esprit, c'est comme une boîte pleine d'idées et d'images. Ça se bouscule là-dedans mais, comme avec l'appareil de cinéma, ces idées viennent une par une, l'une derrière l'autre ; on ne pense jamais à deux choses en même temps. On peut penser à deux choses différentes, voire contradictoires, dans un laps de temps très court, mais jamais simultanément. Comme deux images sur la bobine du film : on peut avoir l'impression de n'en voir qu'une seule, alors qu'il y en a bien deux différentes.

« Il n'est pas très utile de savoir pourquoi telle idée ou telle image se présente dans le champ de la conscience. Ce qu'il est intéressant de noter, en revanche, c'est comment, dès qu'elle apparaît, l'esprit la place dans l'une ou l'autre des catégories suivantes : plaisante ou déplaisante, positive ou négative, valorisante ou dévalorisante, digne d'être acceptée ou devant être rejetée.

« Une idée ou une image plaisante prend place dans la pensée et aussitôt le corps et l'esprit sont à l'aise, le corps se décontracte, l'esprit est plus léger et l'on veut prolonger cet état. Une idée

négative surgit et le corps se tend, le ventre se crispe, l'esprit cherche à remplacer cette idée déplaisante par une autre.

« Si je te dis : 'Tu n'as pas fait ton travail correctement, tu n'as pas balayé la *sala* comme je te l'ai demandé', ces paroles vont blesser ton amour propre. Alors, immédiatement, la colère va surgir. Regarde de quoi est faite la colère : c'est un flot de pensées, sans cohérence les unes avec les autres, et qui ne sont là que pour masquer la sensation douloureuse initiale. Je te fais un reproche, tu es blessé par ce que je te dis, et immédiatement, déboule un flot de pensée, créé par la colère. C'est exactement la même chose que pour la démangeaison que ta main vient gratter. Là encore, rien ni personne pour contrôler toutes ces pensées. Seule la colère les engendre.

« Si, à la place, je t'avais fait un compliment, ton cœur aurait été rempli de fierté et tu te serais accroché à ce sentiment au lieu d'essayer de t'en échapper. »

Je lui dis qu'il lui arrive aussi de hausser le ton de la voix. Luang Por me réponds : « Bien sûr que je hausse souvent le ton, mais est-ce que je suis en colère pour autant ? ». Un silence et il ajoute : « La colère peut-être bonne, à condition de savoir aller au-delà, à condition de savoir la dépasser. Le piège, c'est quand on ne sait pas en sortir. »

« Regarde cela : Luang Por te dit quelque chose et, avant même que tu aies eu le temps de comprendre ce qu'il t'a dit, tu sens, en fonction de ses paroles, soit ton cœur se gonfler de fierté ou de joie, soit ton ventre se crispier sous l'effet de l'amertume ou de la colère. Note bien que cela se produit avant même que tu aies eu le temps de vraiment réfléchir à la signification des mots que je t'aurai dit.

« Je suis sûr que, lorsque tu balaies, des tas d'images passent dans

ta tête. Tu vois la maison de tes parents, tu vois la mer ou tu te vois dans l'avion qui vient de France ... Il n'y a aucune raison pour que tu penses à cela plus qu'à autre chose. Et il n'y a rien ni personne qui décide que ton esprit doit voir ces images. Il passe d'une image à l'autre, sans logique apparente et c'est sans fin. Essaie de comprendre pourquoi ces images tournent dans ta tête comme cela, et pourquoi il est si difficile de rester concentré sur ce qui se passe dans le présent. Voilà ce que tu dois faire pour être capable de méditer en balayant.»...

Et, comme chaque fois qu'il m'enseigne quelque chose, il finit son explication par : « Kaojay may ? May lambaak... may lambaak loey !... » (« As-tu compris ? Ce n'est pas compliqué ... vraiment pas compliqué ! »

Pour lui, le bouddhisme est tout à fait simple, si simple que n'importe quel enfant peut le comprendre : pas besoin de se triturer les méninges avec ceci, avec cela. La pratique de 'BUDDHO' assis, en marche ou debout peut répondre à toutes nos interrogations ... même si cela prend du temps, parfois.

Luang Por préfère reprendre les leçons d'anglais. Il me donne le carnet, pour que j'y retranscrive en phonétique thaïe les mots qu'il m'a demandé de lui apprendre et de lui faire répéter toutes les phrases que je lui ai enseignées depuis que nous avons commencé nos leçons.

Puis, comme il est curieux de tout, Luang Por me pose des questions sur le pays des *farangs* : « Comment vivent les moines *farangs* ? Vont-ils mendier comme nous ? ... C'est comment dans un avion ? » Etc.

Mais la question qui revient toujours, tant la chose lui paraît incongrue, c'est : « Quel intérêt peuvent trouver les *farangs* à venir

sur les plages thaïlandaises pour se mettre nus (ou presque) en plein soleil ? » Pour lui, cette question vaut bien toutes les questions que je peux lui poser sur Bouddha, sur son Eveil et sur le Nibanna !

Je sors rincer nos bols. C'est l'heure de prendre congé de Luang Por. Je joins les mains, m'incline dans un *wai* respectueux et me prosterne par trois fois devant l'autel. Luang Por attache une grande importance à la méditation qui précède le sommeil. Dès mon arrivée, il m'a demandé de méditer au moins deux heures le soir avant d'aller me coucher. Malgré le sommeil qui me guette certains soirs, j'essaie de me tenir à ces deux heures de méditation vespérales.

La nuit est calme. Seuls quelques animaux nocturnes troublent le silence. J'aimerais sortir pour faire de la méditation marchée sous les arbres, mais je sais que Luang Por n'apprécie pas trop cela. Pour lui, une fois la nuit tombée, notre place n'est pas sous les arbres qui entourent nos koutis. C'est alors le domaine des *pīi*, les esprits errants. Il n'aime pas en parler mais, comme tous les villageois de l'Isan, il sait que les *pīi* existent. Il n'est même pas question de remettre leur existence en cause. J'avoue que certaines nuits, lorsque j'entends la sarabande au-dessus de ma tête dans la soupente de mon kouti, j'ai bien du mal à imaginer des animaux noctambules qui se poursuivent. Allongé sur le plancher, je sens vibrer ma demeure sur pilotis !

Donc, pour ne pas déplaire à Luang Por, je reste dans mon kouti. Assis en méditation face à l'autel, j'observe mon corps se dissoudre pour ne faire qu'un avec le cosmos. Jamais ailleurs, je n'ai ressenti ce genre de sensation ... J'essaie de ne pas m'accrocher à ce bonheur que je sais passer. Pour preuve, à peine deux minutes plus tard, je commence à piquer du nez ! J'ai beaucoup de difficultés à rester éveillé le soir. Ici, au *wat pah*, en temps ordinaire, Luang Por ne fait

pas des nuits complètes de méditation lors des *wan phra*, les jours de lune, quatre nuits par mois. J'ai vécu quelques *wan phra* au wat Sanghathan de Nonthaburi : jamais je n'ai pu tenir jusqu'à l'heure de l'office du matin. A chaque fois, je suis allé dormir.

Je parviens à tenir plus longtemps en me relevant pour faire de la méditation debout. Je me place face à l'un des panneaux de bois du kouti pour éviter de tomber en avant si le sommeil venait me surprendre. Dehors, près de son kouti, Luang Por a allumé un gros cierge jaune offert par un visiteur, et qui brûlera toute la nuit. Cette lumière vacillante donne un aspect irréel au décor extérieur. Je me sens bien, je ne me sens plus ...

Et puis une douleur dans les genoux, la plante des pieds qui commence à chauffer — alors l'esprit revient dans le corps. Une nouvelle fois, l'envie d'arrêter là, d'aller m'allonger ... « Quand tu en as assez, persévère encore un peu et pratique encore ». Je m'assois à nouveau.

Ne jamais se lever la première fois que le désir d'arrêter se manifeste, attendre le troisième assaut du désir. A force d'endurance, je parviens à dépasser les deux heures de méditation. Je me lève enfin pour me glisser sous la moustiquaire. Je m'allonge sur le dos, bien droit, les bras le long du corps : j'essaie de poursuivre ma méditation en position allongée. Je ne tarde pas à m'endormir ...

Le réveil sonne : il est deux heures trente ...

