

PAS À PAS

(EXTRAITS)



MAHA GHOSANANDA

PAS À PAS

Maha Ghosananda

Traduction de Jeanne Schut

<http://www.dhammadelaforet.org/>

« *Un être exceptionnel* »

Somdet Phra Maha Ghosananda est né au Cambodge en 1929. Inspiré par les moines depuis sa plus tendre enfance, il obtient la permission de ses parents de se faire ordonner dès l'âge de 14 ans. Après avoir suivi des études supérieures, il obtient un doctorat de l'Université Nalanda en Inde.

À 36 ans, il se rend dans les forêts reculées du sud de la Thaïlande où il rencontre le célèbre instructeur de méditation Ajahn Lee Dhammadaro. Il passe 13 ans auprès de ce maître, tandis que son pays est dévasté par l'insurrection des Khmers rouges. Il apprendra plus tard que tous les membres de sa famille ont été tués.

Maha Ghosananda sort de sa retraite pour aider les survivants du génocide et il offre son ministère de la paix à tous, y compris aux membres des Khmers rouges. Après son premier voyage à Sa Kaeo, camp de réfugiés à la frontière entre le Cambodge et la Thaïlande, Maha Ghosananda consacre le reste de sa vie à promouvoir la paix dans le monde et à reconstruire le Cambodge.

Il entreprend de grandes marches pour la paix et devient une figure clé dans le renouveau du bouddhisme cambodgien. Le but de ces marches était d'avancer sans peur et de montrer au monde comment l'esprit du bouddhisme permet d'aller dans des zones de terrible souffrance avec équanimité et compassion. Partout il distribuait des copies du Metta Sutta.

Il soutient que pour instaurer la paix sociale, il faut d'abord trouver la paix intérieure, et que la méditation

bouddhiste est le meilleur moyen d'y parvenir : la clé de la révolution sociale est la transformation personnelle.

Maha Ghosananda décède en 2007 après avoir été nommé 5 fois pour le prix Nobel de la Paix. D'abord simple moine de la forêt, il est devenu haut dignitaire monastique en 1988, mais il est resté une figure paternelle pour les enfants cambodgiens, un maître de méditation pour les étudiants occidentaux et un artisan de la paix aux Nations Unies.

Se libérer de la souffrance

Le Bouddha a dit : « Je n'enseigne que deux choses : la souffrance et la fin de la souffrance. »

Quelle est la cause de la souffrance ? La souffrance naît de l'attachement. Si l'esprit dit : « Je suis », il y a souffrance. Si l'esprit dit : « Je ne suis pas », il y a aussi souffrance. Tant que l'esprit s'attache, il souffre.

Lorsque l'esprit est silencieux, il devient paisible et libre.

L'attachement a 108 noms. On peut l'appeler cupidité, colère, envie ou convoitise.

L'attachement est comme une mue : lorsqu'un serpent se débarrasse de sa peau extérieure dure, il y en a toujours une autre dessous.

Comment pouvons-nous nous libérer de la souffrance ? Nous n'avons qu'à la laisser passer. « Péniblement nous la supportons, joyeusement nous la laissons aller. » La souffrance suit celui qui n'a pas maîtrisé son esprit aussi sûrement qu'une charrette suit le bœuf qui la tire. La paix suit celui qui a maîtrisé son esprit aussi sûrement que son ombre.

L'attachement est toujours source de souffrance. C'est une loi naturelle, comme la loi du feu. Peu importe que vous croyiez ou non que le feu est chaud : quand vous le touchez, il vous brûle.

Le Dhamma¹ nous enseigne à connaître notre esprit, à l'entraîner et à le libérer. Lorsque l'esprit est maîtrisé, tout

¹ Dhamma : mot pali qui signifie « la vérité des lois de la nature ». C'est aussi le nom que l'on donne à l'ensemble des enseignements du Bouddha.

le Dhamma est maîtrisé. Quelle est la clé pour maîtriser l'esprit ? C'est l'attention.

Faut-il longtemps pour se libérer de la souffrance ? Non, l'Éveil est toujours ici et maintenant. Mais s'en rendre compte peut prendre de nombreuses vies !

Équilibrer sagesse et compassion

La sagesse doit toujours être équilibrée par la compassion, et la compassion doit être équilibrée par la sagesse. Sans cet équilibre, nous ne pouvons pas trouver la paix. Voici trois histoires qui illustrent cette vérité.

Un jour, un dragon puissant et violent rencontra un bodhisattva² sur sa route. Le bodhisattva lui dit : « Mon fils, ne tue pas. Si tu observes les cinq préceptes³ et que tu respectes toutes les formes de vie, tu seras heureux. » Simplement en entendant ces quelques mots, le dragon devint totalement non-violent.

Les enfants qui s'occupaient des animaux au pied des montagnes himalayennes avaient toujours eu très peur du dragon. Mais quand il s'adoucit, ils perdirent leur peur et commencèrent à sauter sur lui, à lui tirer la queue et à lui fourrer des pierres et de la terre dans la bouche. Au bout d'un moment, le dragon fut incapable de manger et tomba très malade.

Lorsqu'il retrouva le bodhisattva, il s'écria : « Tu m'as dit que si j'observais les préceptes et que je faisais preuve de compassion, je serais heureux. Mais maintenant je souffre et je ne suis pas heureux du tout. »

² Le bodhisattva est un Bouddha en puissance, un être sage sur la voie de l'Éveil.

³ Les 5 préceptes : s'efforcer de respecter la vie, de respecter la propriété d'autrui, d'avoir une parole douce et vraie, de respecter les engagements du couple, et s'abstenir de boissons ou de drogues qui troublent la présence consciente.

Le Bodhisattva répondit : « Mon fils, si tu as de la compassion, de la moralité et de la vertu, tu dois aussi avoir de la sagesse et de l'intelligence. Voici comment te protéger : la prochaine fois que les enfants te feront souffrir, montre-leur ton feu. Après cela, ils n'oseront plus t'embêter.

Qui a souffert lorsque le dragon a manqué de sagesse ? Aussi bien le dragon que les enfants.

L'équilibre de la sagesse et de la compassion s'appelle « la voie du milieu ».

Voici une autre histoire. Un jour, un vieux fermier trouva dans sa rizière un cobra mourant. Voyant la souffrance du cobra, le fermier fut rempli de compassion. Il ramassa le serpent et le ramena chez lui. Puis il le nourrit avec du lait chaud, l'enveloppa dans une couverture douce et le plaça avec amour à côté de lui dans son lit, au moment de se coucher. Au matin, le fermier était mort.

Pourquoi a-t-il été tué ? Parce qu'il a seulement fait preuve de compassion, pas de sagesse. Si vous ramassez un cobra, il vous mordra. Si vous trouvez le moyen de sauver le cobra mourant sans le soulever, vous trouvez l'équilibre entre sagesse et compassion. Ainsi vous êtes heureux et le cobra l'est aussi.

Voici la troisième histoire : Un fermier alla dans la forêt avec un ami pour ramasser du bois. En cognant un arbre avec sa hache, le fermier déranga une ruche. Un essaim d'abeilles en colère en sortit et commença à le piquer.

L'ami du fermier, plein de compassion, saisit sa hache et, à coups rapides et puissants, il tua toutes les abeilles. Malheureusement, il tua également le fermier.

La compassion sans sagesse peut causer de grandes souffrances. Nous pourrions même dire : « Mieux vaut avoir un ennemi sage qu'un ami insensé. »

La sagesse et la compassion doivent marcher de pair. Avoir l'un sans l'autre, c'est comme marcher sur un pied. On peut sauter un certain temps mais on avancera beaucoup mieux en marchant lentement et élégamment, pas à pas.

Nous devons dévorer le temps

Qu'est-ce que la vie ? La vie, c'est manger et boire à travers tous les sens. La vie, c'est aussi éviter d'être mangé. Et qu'est-ce qui nous dévore ? Le temps ! Qu'est-ce que le temps ? Le temps c'est vivre dans le passé ou vivre dans le futur en se nourrissant d'émotions. Rares sont les êtres qui peuvent dire qu'ils ont une bonne santé mentale ne serait-ce qu'une minute. Pour la plupart, nous souffrons parce que nous nous attachons à des ressentis agréables, désagréables ou neutres, ainsi qu'à la faim et à la soif.

La plupart des êtres vivants sont tout le temps en train de manger et de boire à chaque seconde, à travers les yeux, les oreilles, le nez, la langue, la peau et les nerfs. Nous mangeons vingt-quatre heures sur vingt-quatre sans interruption ! Nous sommes avides de nourriture pour le corps, de nourriture pour les ressentis, de nourriture pour agir volontairement, et de nourriture pour renaître. Nous sommes ce que nous mangeons. Nous sommes le monde et nous mangeons le monde.

Le Bouddha a pleuré en voyant le cycle sans fin de la souffrance : la mouche mange la fleur ; la grenouille mange la mouche ; le serpent mange la grenouille ; l'oiseau mange le serpent ; le tigre mange l'oiseau ; le chasseur tue le tigre ; le corps du tigre enfle; les mouches viennent manger le cadavre du tigre ; les mouches pondent des œufs dans le cadavre ; les œufs deviennent mouches ; les mouches mangent les fleurs ; et les grenouilles mangent les mouches...

Voilà pourquoi le Bouddha a dit : « Je n'enseigne que deux choses : la souffrance et la fin de la souffrance. » Souffrir, se nourrir et ressentir – tout cela revient exactement au même.

Les ressentis mangent tout. Les ressentis ont six bouches : les yeux, les oreilles, le nez, la langue, le corps et l'esprit. La première bouche se nourrit de formes à travers les yeux ; la deuxième se nourrit de sons ; la troisième se nourrit d'odeurs ; la quatrième se nourrit de saveurs ; la cinquième se nourrit de contacts physiques ; et la dernière bouche se nourrit d'idées. Voilà ce que sont les ressentis.

Le temps dévore, lui aussi. Dans les histoires traditionnelles cambodgiennes, on parle souvent d'un géant qui a plusieurs bouches et qui dévore tout. Ce géant est le temps. Si c'est vous qui dévorez le temps, vous trouvez l'Éveil. Vous pouvez dévorer le temps en vivant dans l'instant présent. Lorsque vous vivez juste dans l'instant présent, le temps ne peut pas vous dévorer.

Tout a une cause. Il n'y a pas de « personne », juste des causes et des conditionnements. Par conséquent, « vous » ne pouvez ni entendre ni voir. Lorsqu'il y a un contact entre un son et les oreilles, il y a le fait d'entendre. Lorsque la forme entre en contact avec les yeux, il y a le fait de voir.

Lorsque les yeux, la forme et la conscience sensorielle se rencontrent, il y a un contact visuel. Le contact visuel conditionne les ressentis. Les ressentis conditionnent les perceptions. Les perceptions conditionnent la pensée et la pensée c'est « moi, je, mien » – l'idée douloureusement erronée qu'il y a un « moi » qui voit, entend, sent, goûte, touche et pense.

Le ressenti utilise les yeux pour dévorer les formes. Si une forme est belle, un ressenti agréable pénètre dans les yeux. Si une forme n'est pas belle, elle engendre un ressenti désagréable. Si nous ne sommes pas attentifs à une certaine forme, un ressenti neutre apparaît. Il en va de même avec les oreilles : les sons doux engendrent des ressentis agréables, les sons durs engendrent des ressentis désagréables et l'inattention fait apparaître des ressentis neutres.

Mais, là encore, vous allez penser : « C'est moi qui vois, qui entends, qui ressens. » Mais non, ce n'est pas « vous ». Il y a simplement un contact : la rencontre entre les yeux, une forme et la conscience visuelle. C'est seulement le Dhamma.

Un homme demanda un jour au Bouddha : « Qui est-ce qui ressent ? »

Le Bouddha répondit : « La question n'est pas bien posée. » En effet, il n'y a pas une « personne » qui ressent. Le ressenti ressent. Il n'y a pas de je, de moi ou de mien. Il n'y a que le Dhamma.

Toutes les sortes de ressentis relèvent de la souffrance. Ils sont pleins de vanité, pleins de « je suis ». Si nous parvenons à pénétrer la nature même des ressentis, nous pourrions réaliser le pur bonheur de l'Éveil.

Les sentiments et les sensations nous font souffrir, parce que nous ne comprenons pas qu'ils sont impermanents. Le Bouddha a dit : « Comment les ressentis pourraient-ils être permanents alors qu'ils dépendent du corps qui, lui, est impermanent ? » Lorsque nous ne contrôlons pas nos ressentis, nous sommes contrôlés par eux. Si nous vivons dans l'instant présent, nous pouvons voir les choses telles

qu'elles sont. Ce faisant, nous pouvons mettre un terme à tout désir, briser l'esclavage et réaliser la paix.

Pour comprendre les ressentis agréables, désagréables et neutres, nous devons mettre en pratique les quatre fondements de l'attention. Une attention bien aiguisée peut transformer les ressentis agréables, désagréables et neutres en sagesse.

Le monde est créé par l'esprit. Si nous pouvons contrôler les ressentis, nous pouvons contrôler l'esprit. Si nous pouvons contrôler l'esprit, nous pouvons dominer le monde.

En méditation, nous détendons le corps, mais nous nous asseyons bien droit et, en suivant notre respiration ou tout autre objet de concentration, nous arrêtons la plupart de nos pensées. Par conséquent, nous cessons d'être manipulés par nos ressentis. Les pensées engendrent les ressentis et les ressentis créent de nouvelles pensées. Être libre de l'attachement aux pensées et aux ressentis, c'est le *nibbana*, le bonheur le plus élevé, le bonheur suprême.

Vivre sans souffrir signifie vivre toujours dans le présent. Le plus grand des bonheurs est ici et maintenant. Il n'y a absolument pas de temps... à moins que nous nous y accrochions.

Amis dans le Dhamma, dévorez le temps, je vous en prie !

L'arbre de la bodhi

L'arbre de la bodhi – ou arbre de l'Éveil – c'est l'arbre de la vie. Lorsque le Bouddha est resté assis sous l'arbre de la bodhi pendant plusieurs semaines, immergé dans une paisible contemplation, il a atteint l'Éveil. Vous pouvez trouver un arbre de la bodhi n'importe où, au Cambodge, en Inde et même dans votre propre jardin.

L'arbre de la bodhi est appelé « le grand arbre de la vie » car tout ce qui est nécessaire pour une paix durable se trouve dans ses racines, son tronc, ses branches et ses fruits. L'arbre de la bodhi est un merveilleux symbole du bouddhisme.

Nous pouvons commencer à apprendre de l'arbre de la bodhi à ses racines, qui sont connues comme étant les racines de toute action. Trois de ces racines sont saines et portent naturellement des fruits doux : la générosité, la sagesse et la bienveillance. Les trois autres sont malsaines et portent donc naturellement des fruits amers : l'avidité, l'aversion et la compréhension erronée des choses.

Les racines de l'arbre de la bodhi s'étendent dans le tronc, qui est composé de cinq agrégats : la forme, les ressentis, les perceptions, les formations mentales et la conscience sensorielle. Ce sont les composantes de tout ce que nous vivons. Les cinq agrégats sont tous esclaves des ressentis. Ils sont comme des cuisiniers qui préparent des aliments pour que les ressentis les mangent à travers les yeux, les oreilles, le nez, la langue, le corps et l'esprit. Nous pouvons méditer sur les cinq agrégats, en faisant d'eux l'objet de notre attention. Vivre en pleine conscience, c'est vivre sans s'attacher à aucun d'entre eux.

Le tronc de l'arbre de la bodhi se développe en douze branches qui sont des maillons de la grande chaîne de l'origine interdépendante des phénomènes. Le Bouddha a vu que cette chaîne était la cause du cycle douloureux de la naissance et de la mort. Les branches de l'arbre de la bodhi nous enseignent que tout dans la vie découle de causes et de conditionnements. L'ignorance conditionne les actions volontaires, lesquelles conditionnent la conscience sensorielle, qui conditionne l'esprit et le corps, lesquels conditionnent les six portes des sens – les yeux, les oreilles, le nez, la langue, le corps et l'esprit –, lesquels conditionnent le contact entre une porte des sens et un objet des sens, ce qui conditionne les ressentis.

Tout ressenti – agréable, désagréable ou neutre – est source de souffrance car tous les ressentis sont impermanents. Lorsque nous ne sommes pas pleinement présents et attentifs, le cycle continue : les ressentis conditionnent l'avidité ou l'aversion, lesquels conditionnent l'attachement, qui conditionne les formations karmiques du devenir, le devenir conditionne la renaissance, qui conditionne à nouveau le cycle entier de la naissance et de la mort.

L'arbre de la bodhi nous apprend comment briser cet enchaînement interminable de souffrance. Le secret, c'est la pleine attention ici et maintenant. Si nous utilisons l'attention pour observer et maîtriser les ressentis, l'attachement ne peut pas se produire. Si l'attachement ne se produit pas, la souffrance ne peut pas se produire. C'est vraiment très simple.

Nous pouvons apprendre à développer une présence consciente pas à pas, tout au long de notre vie.

Le nirvana⁴

Un sage pasteur protestant m'a demandé : « Où est le nirvana ? Les gens peuvent-ils encore atteindre le nirvana de nos jours ? » J'ai répondu : « Le nirvana est ici et maintenant. »

Le nirvana est partout. Il n'habite aucun endroit particulier. Il est dans l'esprit. Il ne peut être trouvé que dans l'instant présent.

Le nirvana, c'est l'absence de souffrance. Le nirvana est vide et dépourvu de concept.

Le nirvana ne fait partie de rien. Il est au-delà des causes et des effets.

Le nirvana, c'est le bonheur suprême. C'est la paix absolue. La paix dans le monde dépend de certaines conditions, mais la paix du nirvana est immuable.

Le nirvana, c'est l'absence de karma⁵, le fruit de nos actions. Le karma peut nous suivre au long de nombreuses vies. Lorsque nous mourons, le karma est comme une flamme qui passe d'une bougie à l'autre. Mais dans l'état de nirvana, il n'y a ni attachement ni attente ni désir. Chaque instant est frais, nouveau et innocent. Tout karma est effacé, exactement comme lorsqu'on efface la bande d'un magnétophone.

⁴ Nirvana : litt. « extinction ». C'est l'extinction de tout désir, cause fondamentale du cycle de la souffrance.

⁵ Karma : litt. « action ». Selon la loi du karma, toute action entraîne des conséquences de même nature. Ainsi, une action généreuse aura des conséquences positives et une mauvaise action des conséquences négatives.

La souffrance mène au nirvana. Lorsque nous comprenons vraiment la souffrance, nous devenons libres.

Réfléchissez avant de parler

La pensée se manifeste à travers les mots.
Les mots se manifestent à travers les actes.
Les actes se transforment en habitudes.
Les habitudes se durcissent jusqu'à créer le caractère.
Le caractère donne naissance à la destinée.
Alors, surveillez vos pensées avec soin
Et faites en sorte qu'elles soient le fruit de l'amour
Qu'elles naissent du respect envers tous les êtres.

La grande compassion

Si je suis bon envers quelqu'un, cette personne apprendra la bonté et sera bonne envers les autres à son tour. Si je ne suis pas bon, elle nourrira de la haine et du ressentiment, et transmettra ses sentiments aux autres. Si le monde n'est pas bon, je dois faire encore plus d'efforts pour être bon moi-même.

Prendre soin des autres, c'est comme prendre soin de soi. Quand je respecte et sers les autres, je sers tous les bouddhas partout. C'est ce que l'on appelle « la grande compassion ». La compassion est un état mental heureux.

Lorsque nous nous protégeons en étant présents et attentifs à tout moment, nous protégeons également les autres. Lorsque nous protégeons d'autres êtres vivants à travers des actions empreintes de compassion, c'est nous-mêmes que nous protégeons par la même occasion.

Pas de frontières à la bienveillance

Il n'y a rien de plus glorieux que la paix. Lorsque nous stabilisons notre posture et calmons notre esprit, nous pouvons créer la paix en nous. Ensuite, nous pouvons rayonner bienveillance et bonté envers ceux qui nous entourent : notre famille, notre communauté, notre nation et notre monde.

Nous pouvons méditer ainsi : « Puissé-je être heureux. Puis-je être en paix. Puis-je être libéré de la colère. Puissé-je être libre de toute souffrance. »

Pourquoi devons-nous commencer par avoir de la bienveillance envers nous-mêmes ? Parce que la paix commence au niveau de l'individu. C'est seulement en ayant de la bienveillance en nous que nous pouvons l'étendre aux autres. Comme dit le proverbe : « Charité bien ordonnée commence par soi-même ». En nous protégeant, nous protégeons le monde entier. En étant bons envers nous-mêmes, nous sommes bons envers le monde entier. Lorsque nous disons : « Puissé-je être heureux », nous parlons pour tout le monde. Le monde entier est un. La vie est une. Nous relevons tous de la même nature de Bouddha.

La bienveillance est une énergie très puissante. Elle rayonne sur tous les êtres, sans distinction. Elle rayonne sur nos proches, sur ceux qui nous sont indifférents et sur nos ennemis. Il n'y a pas de frontières à la bonté et à la bienveillance. Le Dhamma est fondé sur la gentillesse et l'amour. Le Bouddha a regardé le monde entier avec compassion.

Ainsi, notre prière pour obtenir un bonheur personnel se transforme naturellement en une prière pour tous : « Que le monde entier soit heureux et libre de toute souffrance. »

Les écritures bouddhiques décrivent les mérites de la méditation sur la bienveillance. Elles nous disent que ceux qui la pratiquent dorment bien, qu'ils ne font pas de cauchemars, qu'ils peuvent concentrer leur esprit rapidement, que leur esprit est clair et paisible, qu'ils ne sont pas nerveux. De plus, ils sont immunisés contre le feu, les poisons et les armes ; ils peuvent résoudre tous les problèmes du monde ; ils sont aimés de tous les êtres sensibles ; leur teint s'éclaircit ; et ils atteindront le nirvana. Au total, il y a cinquante-deux bénédictions dérivées de la méditation sur la bienveillance.

Lorsque nous éprouvons de la bonté envers tous les êtres, nous obtenons la bénédiction d'être libres de la peur. Notre parole et toutes nos actions physiques et mentales deviennent claires et nous nous libérons.

On trouve le plus grand bonheur en vivant sans égoïsme. C'est l'un des fruits de la bienveillance. On se satisfait de sa vie telle qu'elle est. La vie nous paraît souvent pénible, mais elle devient facile lorsque nous cessons de lutter. D'instant en instant, pas à pas, nous pouvons vivre la vie comme quelque chose de léger et d'agréable. Inutile de nous dépêcher !

Avec la bienveillance, nous sommes comme des poissons dans une eau claire, jamais submergés par les fardeaux du monde. Nous suivons le courant du temps, facilement, d'instant en instant. Une paix totale habite nos yeux, nos oreilles, notre nez, notre langue, notre corps et notre esprit, car nous contrôlons tous nos sens. Nous comprenons clairement le but de notre vie et comment

vivre heureux. Nous avons également une compréhension claire de l'objet de notre concentration et du *je*, du *moi* et du *mien*. Le Bouddha a dit : « Il n'y a pas de *je*, pas de *moi* ni de *mien* », et cela devient clair lorsque nous mettons la bienveillance en pratique.

En règle générale, nous sommes égoïstes pour ce qui concerne notre famille, notre argent, notre logement, notre nom et notre renommée, ainsi que vis-à-vis du Dhamma. Mais lorsque nous mettons la bienveillance en pratique, nous devenons généreux. Nous offrons gratuitement à tous aussi bien de la nourriture qu'un abri et le Dhamma.

La bienveillance, c'est aussi la gentillesse. Avec la bienveillance, toute inimitié est transformée. Nos ennemis ne nous haïront plus, ils finiront par nous rendre notre bienveillance et devenir des amis.

Oui, mes amis, c'est cela l'amitié bienveillante.

Table des matières

Se libérer de la souffrance	6
Équilibrer sagesse et compassion	8
Nous devons dévorer le temps	11
L'arbre de la bodhi	15
Le nirvana	17
Réfléchissez avant de parler	19
La grande compassion	20
Pas de frontières à la bienveillance	21