

LE BONHEUR ET LA SOIF DU DÉSIR

Buddhadasa Bhikkhu

Traduction par Hervé Panchaud

Enseignement donné par Tan Ajahn Buddhadasa à son monastère de Suan Mokkh le 7 mai 1986

Aujourd'hui, j'aimerais vous parler de quelque chose que, peut-être, la plupart d'entre vous ne comprennent pas de façon claire. Bien que vous soyez tous venus ici par intérêt pour le bouddhisme, vous pouvez avoir certaines compréhensions erronées. Pour cette raison, veuillez concentrer votre énergie mentale et rendre votre esprit totalement réceptif. Veuillez prêter une attention particulière à ce qui va être dit aujourd'hui.

Nous allons parler du bonheur (*sukha*). Ce mot est ambigu, aussi bien en thaï qu'en pali et même en anglais ou en français. Dans toutes ces langues, le mot « bonheur » a une variété de significations. Il est souvent difficile de comprendre à quoi les gens font référence quand ils parlent du bonheur. Parce que ce concept est très flou, il est nécessaire de parvenir à une bonne compréhension de cette notion ; c'est pourquoi nous allons parler, aujourd'hui, du bonheur.

Le bonheur qui peut être ressenti par les gens ordinaires dans leur vie quotidienne est une des conceptions du bonheur. Puis, il existe une autre forme de bonheur, celle qui apparaît par la réalisation du but ultime de la vie. Ces deux conceptions sont bien différentes, mais nous les désignons indifféremment par le mot « bonheur ». Généralement, nous mêlons ces deux conceptions, les mélangeons, prenant l'une pour l'autre, et nous ne savons presque jamais de quoi nous parlons exactement.

Quel genre de bonheur voulez-vous ?

Voici un exemple pour montrer comment l'ambiguïté de ce terme peut causer la confusion. Il est probable que vous soyez venus ici et que vous pratiquiez le Dhamma parce que vous recherchez le bonheur. Votre compréhension du bonheur, le bonheur que vous désirez, cependant, n'est peut-être pas le même bonheur que celui qui est le but véritable du bouddhisme et de la pratique du Dhamma. Si la forme de *sukha* (de bonheur) que vous recherchez n'est pas cette forme de *sukha* qui naît de la pratique du Dhamma, nous craignons que vous soyez désappointés, voire très déçus, ici. Il est nécessaire de développer une meilleure compréhension de ce sujet.

Afin de ne pas perdre de temps et de faciliter votre compréhension, nous allons vous donner un principe simple pour la compréhension du bonheur. Le bonheur ordinaire que le commun des mortels recherche est celui qui est ressenti lorsqu'une soif particulière ou une envie est satisfaite. C'est la signification ordinairement donnée au mot « bonheur ». Dans le sens du Dhamma, cependant, le bonheur est présent quand il n'y a aucune soif, aucun désir du tout, quand nous sommes totalement libres de toute soif, de tout désir et de toute envie. Pour bien saisir cette notion, faites bien attention à la distinction suivante : le bonheur lié à la satisfaction

d'une soif et le bonheur lié à l'absence de soif. Pouvez-vous voir la différence ? Pouvez-vous sentir la distinction entre le bonheur lié à la soif et le bonheur lié à l'absence de soif ?

À ce stade, nous allons vous expliquer les mots *lokiya* et *lokuttara*, car ils peuvent nous aider à éclairer le sujet dont nous débattons aujourd'hui. *Lokiya* signifie « qui se réfère aux sujets et aux préoccupations du monde ». *Lokiya*, c'est être dans le monde, sous le pouvoir et l'influence du monde. La traduction habituelle de ce mot est : « mondain(e) », « matériel(le) ». *Lokuttara* signifie « au-dessus du monde ». C'est être au-delà de l'influence du monde. On peut le traduire par « transcendant » ou « supra mondain ». Maintenant, vous pourrez mieux comparer les deux formes de bonheur : *lokiya-sukha* (bonheur mondain) qui est prisonnier du pouvoir de ce que nous appelons « le monde », qui est soumis à ses conditions et à ses limites ; et *lokuttara-sukha* (le bonheur transcendant) qui est au-delà de toutes les influences du monde.

Voyez cette distinction et comprenez la signification de ces deux mots le plus clairement possible.

Nous devons étudier cela au plus près. *Lokiya* veut dire « happé par le monde, entraîné dans le flot du monde », de sorte que ce sont l'influence et le pouvoir du monde qui nous dominent. Dans cet état, il n'y a pas de liberté spirituelle ; il y a une absence d'indépendance spirituelle. *Lokuttara* signifie « libre de l'emprise du monde ». C'est la liberté spirituelle. Aussi, il y a deux formes de bonheur : un bonheur qui n'est pas libre et un bonheur indépendant, un bonheur esclave et un bonheur de la liberté.

C'est à ce niveau que nous croyons que vous pouvez commettre une erreur de compréhension. Si vous êtes venus ici à la recherche du bonheur du monde mais que vous étudiez le bouddhisme qui vous propose une forme différente de bonheur, vous allez être déçus. Vous n'allez pas trouver ce que vous désirez. La pratique du Dhamma, qui inclut la pratique approfondie de la méditation, conduit à un bonheur au-delà du monde et non à la forme mondaine du bonheur. Vous devez comprendre cela très clairement, dès le début. Si vous parvenez à différencier ces deux formes de bonheur, alors vous verrez la finalité de Suan Mokkh et vous ne serez pas déçus d'être ici.

Maintenant, vous devez comprendre la différence entre ces deux formes de bonheur ; le bonheur qui provient d'avoir comblé la soif qui nous tirait et le bonheur dû à l'absence de soif. Comment ceux-ci diffèrent-ils ? Observez et vous verrez ces choses par vous-mêmes. Le bonheur de la soif étanchée et le bonheur de la non-soif : nous ne pouvons pas expliquer cela de manière plus brève et plus limpide

La soif inextinguible

Quand nous observons plus attentivement, nous voyons que le bonheur basé sur la satisfaction de notre soif est sans espoir, qu'il ne peut jamais être complet, parce que cette soif ne peut jamais être vraiment étanchée. Les choses qui font naître cette soif changent en permanence, et de ce fait la soif ressurgit. La soif elle-même change et ne peut donc pas être étanchée. Cette situation est sans fin. Le monde d'aujourd'hui est englué dans cette forme de bonheur qui vient de ces désirs qui demandent à être satisfaits. Le monde moderne est piégé par ce problème sans fin.

Imaginez, si vous le pouvez, que vous soyez le seul propriétaire du monde, de l'univers, du cosmos tout entier. Maintenant que vous possédez tout ce qui existe, est-ce que votre soif est assouvie ? Peut-elle être assouvie ? Veuillez étudier cela en profondeur, avec votre esprit et dans

vosre esprit. Si vous obteniez tout ce que vous pouvez désirer, au point de posséder le monde entier, est-ce que votre soif cesserait ? Ou ressentiriez-vous la soif pour un deuxième monde ? Et ne voudriez-vous pas un troisième monde ?

Prenez bien conscience que la soif ne peut jamais être assouvie par nos tentatives de la satisfaire. Malgré cela, le monde d'aujourd'hui continue à développer le type d'éducation et d'évolution qui ne cherche qu'à produire des objets toujours plus attrayants et satisfaisants. La technologie et la science moderne sont esclaves de la soif. Notre monde tombe dans ce trou profond qu'est l'incessante production d'objets toujours plus séduisants pour essayer de satisfaire notre soif. Mais où allez-vous trouver le bonheur dans un tel monde ?

Je voudrais faire quelques comparaisons pour illustrer comment le bonheur mondain des êtres vivants ordinaires évolue de phase en phase. Le nouveau-né est heureux quand il est bercé dans les bras de sa mère dont il peut téter le sein. Cela satisfait le petit enfant jusqu'à ce qu'il grandisse et devienne un peu plus âgé. Alors les bras et le lait maternels ne lui suffisent plus. Il apprend à apprécier d'autres nourritures et d'autres plaisirs. Maintenant, son bonheur dépend des crèmes glacées, des bonbons et de la nourriture industrielle, des jouets et de l'exploration de la maison. Puis il grandit encore et ces jeux-là ne lui suffisent plus : suivant le cas, il voudra jouer au football ou à la poupée. Ces enfants deviennent ensuite trop grands pour le ballon et la poupée ; leur intérêt et leur bonheur d'adolescents tournent autour des affaires du sexe. Toutes les formes de satisfaction précédentes n'ont alors plus aucun intérêt. Une fois qu'ils sont devenus des jeunes gens, ne vous attendez pas à ce qu'ils se satisfassent de leurs bonheurs anciens. Maintenant, ils ne pensent plus qu'au sexe et aux rendez-vous galants. Finalement, l'être humain se marie, devient une épouse ou un mari et met tous ses désirs et ses espoirs dans la construction d'un foyer, dans l'accumulation d'argent et de possessions matérielles. Alors, il n'y a aucune chance qu'il se contente de ses petits bonheurs d'enfant (à moins d'être resté un gamin attardé).

L'être humain change ainsi, d'une étape à l'autre, et le bonheur aussi change, étape après étape. C'est perpétuel et sans fin. La soif se développe, étape après étape, jusqu'à la mort. Au-delà, certains croient qu'il y a renaissance en tant que déva (être céleste, comme un ange) : et, là encore, la soif est présente ; soif céleste pour le bonheur des dévas. C'est sans fin. Même au ciel avec les dieux ou dans le royaume de Dieu - si de telles choses existent -, la soif ne cesse pas. Dans le bouddhisme, tout ceci est considéré comme des exemples de bonheurs mondains ne menant qu'à la duperie et à la confusion.

Mais où donc cesse la soif ?

Je voudrais demander si, dans le royaume de Dieu où qu'il soit, selon les écritures du christianisme ou des autres religions, lorsque nous sommes auprès de Dieu, la soif et les désirs cessent ou non ? Si le royaume de Dieu est la fin de la soif et du désir, alors, c'est la même chose que dans l'enseignement du bouddhisme : *nibbana*, ou le bonheur qui est au-delà du monde, parce que la soif est terminée. Mais si nous avons une compréhension différente du royaume de Dieu, si c'est un endroit où persiste la soif, alors cela n'a rien à voir avec le bouddhisme. Désirer sans fin des choses toujours meilleures n'est pas l'objectif du bouddhisme. Le bouddhisme ne suit pas cette voie, le bouddhisme suit la voie qui mène au-delà du monde et des bonheurs mondains.

Quant à cette chose que nous nommons « le monde », dans la description qu'en fait le bouddhisme, il est divisé en de nombreux niveaux, royaumes ou sphères. Il y a le monde des

êtres humains ordinaires, avec lequel nous sommes familiers, et ses formes humaines de *sukha*. Au-dessus, il y a les nombreux royaumes célestes, là où les dévas sont censés vivre. Tout d'abord, il y a les sphères sensuelles, le *kamavacara*, pour ceux qui ont des désirs sensuels. Ceux-ci sont supposés être « bons », du moins meilleurs que le royaume des humains. Ensuite, il y a les sphères des Brahma, elles-mêmes divisées en deux catégories : celles dépendants de la forme (la matière) et celles indépendantes de la forme. Celles-ci sont meilleures que les royaumes ordinaires de l'existence, mais les êtres qui y vivent ne sont pas encore libérés de la soif. Il n'y a plus de soif pour les plaisirs sensuels dans le *rupavacara*, les sphères physiques, mais les « êtres » qui sont là ont encore soif d'une existence matérielle. Les « êtres » de l'*arupavacara*, les sphères non matérielles, connaissent la soif, eux aussi. Ils ont soif de choses non matérielles, et non de choses matérielles. Dans chacun de ces niveaux mondains, la soif persiste. Les envies du « soi » ne cessent pas. Il y a toujours des choses que le « soi » désire. Ces états de bonheur hautement raffinés ne parviennent absolument pas à transcender le monde. Même le plus élevé des royaumes des Brahma est prisonnier du monde, piégé par le pouvoir et l'influence du désir.

Comment parviendrons-nous à en finir avec la soif ? Nous devons la circonvenir et la détruire. Nous n'avons pas besoin de la soif. Nous devons emprunter cet autre chemin, celui de la non-soif. L'essence de ce chemin est l'absence du sentiment de soi, de « je », de « mien ». Ce point est crucial. Quelle connaissance devons-nous avoir, que devons-nous réaliser pour mettre fin à cette illusion de soi ?

Il est nécessaire de comprendre cette connexion entre la fin de la soif et la cessation de l'illusion du « soi ». Dans toutes les situations mondaines, il y a toujours un soi, un « je » qui a soif et qui tente d'étancher sa soif. Même si ce « soi » est au niveau céleste le plus élevé où la soif est la plus subtile qui soit, il y a cependant un soi assoiffé cherchant à satisfaire sa soif. La soif persiste tant qu'un soi cherche à satisfaire ses désirs sans jamais y parvenir vraiment. En examinant tous ces niveaux de désirs et de bonheur, nous voyons que le problème de la soif est insoluble. Pourquoi ? Parce que le « soi » n'est pas solutionné.

Le meilleur

Parvenus à ce stade, vous devez vous familiariser avec ce que nous appelons « le bien » ou « le meilleur ». Vous avez tous votre propre idée sur ce qu'est « le meilleur » et vous estimez que vous méritez d'obtenir ce « meilleur ». Poussés par votre soif, vous courez uniquement après « le meilleur » ! Quelle que soit la chose que vous identifiez comme « la meilleure » - que ce soit une journée à la plage ou cinq minutes de répit dans le tumulte de votre esprit - voilà à quoi votre soif s'accroche. Même quand vous baignez dans le rayonnement de Dieu, la soif pour le meilleur ne s'arrête jamais. Nous désirons une forme de « meilleur », mais aussitôt que nous l'atteignons, notre soif cherche après un « meilleur encore meilleur ». C'est sans fin tant qu'il y a un « soi » qui veut le meilleur. Le meilleur n'est pas un point final ; nous ne pouvons pas le choisir pour but ultime. Nous parlons sans cesse du « meilleur » ou du *summum bonum*, mais les significations que nous lui donnons sont très différentes : le meilleur des enfants, des adolescents, des adultes et des plus anciens, le meilleur du monde ou de la religion. Pourtant, chacune de ces conceptions du « meilleur » nous rend plus assoiffés encore - assoiffés de manière raffinée, profonde et subtile. Nous ne pouvons jamais nous arrêter et nous reposer dans un de ces « meilleurs », parce qu'ils sont tous *lokiya-sukha*.

« Le meilleur » ne va jamais seul. Il ne peut aller où que ce soit sans son compagnon, « le pire ». En voulant nous agripper au « meilleur », nous devons aussi supporter le pire. Ainsi, notre obsession à vouloir obtenir le meilleur entraîne la perpétuation de notre soif. Il n'y a qu'une voie pour en sortir. Si nous continuons à chercher *sukha* dans ce monde, jamais nous ne le trouverons. Nous devons aller dans l'autre direction, nous tourner vers *lokuttara-sukha*. La soif doit cesser, même la soif pour le meilleur. Le mal est une forme de perturbation. Le bien en est une autre forme. Pour être vraiment libre de toute souffrance, l'esprit doit se situer au-dessus du bien et du mal, au-dessus du meilleur et du pire - c'est-à-dire qu'il doit demeurer dans la vacuité. C'est l'opposé du bonheur mondain. C'est *lokuttara-sukha*, le bonheur transcendant libre de tout soi avide. Il n'y a pas d'autre voie pour échapper à *dukkha* que d'aller du mal vers le bien, puis du bien vers la vacuité. Dans la vacuité, la soif cesse et vient le bonheur véritable.

L'arbre de la connaissance du bien et du mal

Ceux d'entre vous qui êtes chrétiens ou qui avez lu la Bible sont familiarisés avec cette histoire de l'arbre de la connaissance du bien et du mal qui apparaît au début de la Genèse. Elle explique comment Dieu interdit à Adam et Eve de manger le fruit de l'arbre de la connaissance du bien et du mal. Il les prévient qu'ils mourraient s'ils désobéissaient. Si vous comprenez la signification de ce passage, vous comprendrez le cœur du bouddhisme. Quand il n'y a pas la connaissance du bien et du mal, nous ne nous y attachons pas, nous sommes libres, exempts de *dukkha*. Une fois que nous rencontrons le bien et le mal, nous nous attachons à eux et alors, nous devons subir *dukkha*. Le fruit de cet arbre est cet attachement au bien et au mal. Ceci cause *dukkha* et *dukkha*, c'est la mort, la mort spirituelle.

Les enfants d'Adam ont traversé les âges jusqu'à nous, portant ce fardeau de la connaissance du bien et du mal, le fardeau de ce « soi » qui s'attache au bien et au mal, et qui souffre de cette mort spirituelle. Nous identifions certaines choses au bien et nous nous y attachons. Nous identifions certaines choses au mal et nous voulons nous en défaire. C'est cela la mort contre laquelle Dieu mettait en garde. Alors tiendrez-vous compte de son avertissement ?

Maintenant que nous sommes héritiers de ce fardeau, qu'allons-nous en faire ? Continuer à courir après la satisfaction de notre soif pour « le meilleur », c'est tout simplement perpétuer le cycle de la naissance et de la mort. Le bouddhisme, quant à lui, n'est pas concerné par le royaume de *lokiya-sukha* (le bonheur dans le monde), du bien, du mieux et du meilleur. La solution proposée par le bouddhisme est d'être au-delà du bien et du mal, dans la vacuité.

Veillez comprendre que « le meilleur » n'est pas ce qu'il y a de plus élevé, de plus pur. Si vous parlez de Dieu, comme étant le bien suprême, les bouddhistes ne pourront accepter votre idée. Dire que Dieu, l'entité la plus élevée dans l'univers, est la somme de tout ce qui est bon, ou qu'Il est la quintessence du bien, c'est enfermer Dieu, le Suprême, dans la dualité. Les bouddhistes ne peuvent souscrire à cela. Le Dieu de la Bible, lui-même, dit que si nous connaissons le bien et le mal, alors nous devons mourir.

Si nous disons, cependant, que Dieu - si nous choisissons d'employer ce mot - est au-delà du bien et du mal, alors les bouddhistes peuvent être d'accord. Dans le bouddhisme, l'objectif est de transcender à la fois le bien et le mal, et réaliser ainsi la vacuité - l'absence de « je », de « mien », de « moi-même ». Si nous ne connaissons pas le bien et le mal, nous ne pouvons pas nous y attacher, et ainsi il n'y a pas de *dukkha*. Ou, si nous connaissons le bien et le mal, mais

que nous ne nous y attachons pas, alors il n'y a pas non plus de *dukkha*. Ainsi, le plus haut degré pour l'humanité se situe au-delà du bien.

Au-dessus et au-delà du bien

Au-delà du bien, il n'y a rien pour attiser la soif et personne qui ait soif. La soif cesse. Le « je » qui connaît la soif, et tous ses désirs disparaissent dans la vacuité - l'absence de soi et d'âme. Cette vacuité est le but de la pratique du Dhamma. Elle est la voie qui transcende le cycle sans fin de la soif et du bonheur mondains. C'est le Suprême, l'aboutissement du bouddhisme.

Ce qu'il faut observer, c'est qu'il est impossible de s'attacher au bien et au mal quand il n'y a pas la connaissance du bien et du mal. Et, quand il n'y a pas d'attachement, il n'y a pas de *dukkha*, pas de problème. Par contre, une fois que le fruit de l'arbre de la connaissance du bien et du mal a été consommé, il y a connaissance du bien et du mal. Que se passe-t-il alors ? Si nous manquons de sagesse pour savoir que nous ne devons pas nous attacher au bien et au mal, nous allons nous attacher au bien et au mal des gens ordinaires. Alors surviennent *dukkha* et son cortège de tous les problèmes de la vie. Voilà la conséquence d'avoir mangé ce fruit : attachement, souffrance et mort.

Une fois qu'il y a cette connaissance, il n'y a aucune possibilité de revenir à l'état d'innocence initial, quand le bien et le mal n'étaient pas encore connus. Après l'apparition de cette connaissance, après que le fruit ait été consommé, nous devons aller de l'avant afin de bien comprendre qu'il ne faut pas s'attacher à ce bien et ce mal. Il est de notre devoir et de notre responsabilité d'apprendre cela, de ne pas s'attacher au bien et au mal parce qu'ils sont impermanents (*anicca*), insatisfaisants (*dukkha*) et n'ont pas de soi propre (*anatta*).

Le bien et le mal sont *anicca, dukkha et anatta*. Quand il y a une connaissance juste du bien et du mal, il n'y a pas d'attachement. Alors, il n'y a pas de mort, comme au temps d'Adam et d'Eve avant qu'ils n'aient mangé le fruit. Nous avons tous mangé ce fruit ; nous connaissons tous le bien et mal. Il n'y a aucune possibilité pour nous de retourner à l'état d'innocence initial. Au lieu de cela, notre devoir est d'apprendre à ne pas nous attacher au bien et au mal. Nous ne devons pas nous y attacher ! Veuillez avoir la sagesse de comprendre ceci.

Ne vous attachez pas au bien et au mal. Apprenez à les connaître afin de ne jamais vous y attacher. C'est le cœur du bouddhisme et l'essence du christianisme. Ces deux religions enseignent la même chose, même si les gens l'interprètent d'une manière très différente. Si vous comprenez cela, vous aurez la clé du véritable bonheur né de la libération de la soif.

Vous pouvez voir que si vous vous attachez au bien, vous avez soif de bien. Si vous avez quelque chose de mieux, votre soif se dirigera vers ce qui est mieux. Si vous avez ce qui est le meilleur, alors vous avez soif du meilleur. Peu importe de quel « meilleur » il s'agit, il attisera la soif pareillement. Nous avons soif du meilleur et, inévitablement, cette soif est le problème qui mène à *dukkha*. Peu importe l'intensité de la soif, elle causera une forme de *dukkha*. Une soif grossière nous affecte de façon brutale, mais même la soif la plus subtile - si légère qu'elle ne peut être vue ou comprise - nous blessera d'une manière subtile que nous ne pourrions même pas voir. S'il y a soif, il y aura *dukkha*. La vie sera troublée et perturbée, rendant impossibles la paix et le bonheur parfaits.

La vacuité

C'est pourquoi le bouddhisme enseigne la vacuité (*suññata*) - l'absence de « je », de « mien » - qui transcende le meilleur. Si nous avons cette connaissance de l'au-delà du meilleur, de la vacuité qui n'est ni le bien, ni le mal, il n'y a pas de problème. Dans *suññata*, il n'y a pas de soif. Même la plus subtile forme de soif disparaît. Là, *dukkha* cesse et il ne reste que la véritable paix spirituelle. C'est le but ultime. Tant que subsiste la plus petite soif, le but ultime ne peut être atteint. Dès que toute soif a été éteinte, et avec elle tous les problèmes et toutes les formes de *dukkha*, la véritable émancipation devient évidente. L'émancipation dans le bouddhisme, c'est cette liberté de toute soif, qui naît de la réalisation de *suññata* (la vacuité). Je vous prie d'étudier cela jusqu'à ce que votre vie soit complètement libérée de toute soif.

Soif naturelle et soif inutile

Revenons un peu en arrière et regardons d'un peu plus près ce que nous nommons « la soif ». Nous devons savoir qu'il y a deux types de soif. En premier, il y a la soif physique, matérielle, qui est un processus naturel de la vie. Le corps ressent instinctivement des soifs concernant les besoins naturels : vêtements, nourriture, logement, remèdes, exercice. Cette forme de soif n'est pas un problème. Elle n'entraîne pas de *dukkha* et peut être satisfaite sans causer de *dukkha*. Puis, il y a la seconde sorte de soif, que nous appelons « la soif mentale ». C'est la soif des pensées nées de l'attachement. La soif physique n'a pas d'importance et ne cause pas de problème. Même les animaux ressentent cette soif physique, et ils essaient de l'apaiser en fonction de ce qu'ils trouvent pour se désaltérer. La soif mentale, cependant, qui est inexorablement liée à l'ignorance (*avijja*) et à l'attachement (*upadanna*), détruit la sérénité et le calme de l'esprit - qui sont le vrai bonheur et la paix - en apportant *dukkha* – la souffrance ou insatisfaction.

Notre problème à nous, êtres humains, c'est que notre esprit s'est développé bien plus que celui des animaux. La conscience animale n'a pas appris comment transformer la soif physique en soif mentale. Ils ne s'attachent pas à leurs soifs instinctives comme nous le faisons - aussi sont-ils libres de *dukkha*, causée par la soif, l'avidité (*tanha*) et l'attachement (*upadana*). L'esprit humain est plus évolué et donc souffre d'une forme de soif plus évoluée. A travers l'attachement, l'esprit humain connaît la soif spirituelle.

Nous devons faire la différence entre ces deux formes de soifs. La soif physique peut être éteinte facilement. Un jour de labeur peut suffire à satisfaire nos besoins corporels pour plusieurs jours. Avec la conscience et la sagesse, la soif physique n'est pas un problème. Elle n'est pas bêtement transformée en *dukkha*. Quand la soif apparaît, il s'agit juste de voir que c'est *tathata* (l'ainsité), « c'est ainsi » et c'est tout. Le corps possède un système nerveux. Quand il vient à manquer de quelque chose qui lui est nécessaire, cela suscite une certaine tension que nous appelons « soif ». Il n'y a que cela - l'ainsité. Il ne faut pas la transformer en une soif spirituelle en nous y attachant, en disant : « ma soif », « je suis celui qui a soif ». Ce serait très dangereux, car ceci provoquerait beaucoup de *dukkha*. Quand le corps a soif, qu'il a faim, il faut se rassasier calmement et en pleine conscience. Ainsi la soif physique ne vient pas perturber l'esprit.

La soif est seulement un problème mental. L'esprit humain, supérieurement développé, transforme la soif en une soif mentale du fait de l'attachement. Il y a des phénomènes mentaux - *tanha* (la soif du désir, l'avidité) et *upadanna* (l'attachement) - qui ne nous laissent pas en paix.

Même si nous étions milliardaires avec des maisons pleines de tous les biens de consommation et les poches pleines d'argent, nous serions toujours mentalement assoiffés. Plus nous consommons, plus grande est notre soif. Quoi que nous fassions pour satisfaire notre soif mentale, elle se développera, prendra de l'ampleur et viendra nous perturber encore davantage. Même les milliardaires ressentent cette soif spirituelle.

Alors, que pouvons-nous faire pour résoudre ce problème ? Il y a une loi du Dhamma selon laquelle mettre fin à cette soif insensée restaure la paix de l'esprit, le bonheur serein et la libération de toute perturbation.

La soif physique ne doit pas nous tracasser. Il est facile d'en prendre soin, de trouver quelque chose pour l'étancher. La soif mentale, cependant, est un problème tout autre. Plus nous buvons et plus nous avons soif. C'est le problème qui nous happe ; nous sommes agités, agacés, tirillés par cette forme de soif. Quand rien ne vient perturber l'esprit, alors nous connaissons la vraie félicité. Cela pourra vous paraître étonnant, mais le vrai bonheur c'est l'absence de toute perturbation.

Nous sommes sûrs que chacun de vous est tracassé par des espérances et des souhaits. Vous êtes venus ici, avec vos espoirs et vos attentes. Ces espoirs, ces souhaits et ces attentes sont autant de nouvelles soifs mentales ; aussi, soyez-y très attentifs. Ne les laissez pas devenir un danger ! Trouvez le moyen de calmer vos attentes et vos espoirs. Vivez dans *sati-pañña* (la présence attentive doublée de sagesse) ; ne vivez pas dans l'espérance.

Habituellement, nous apprenons aux enfants à formuler des souhaits - « faire un vœu », « vivre un impossible rêve ». Mais ce n'est pas une bonne chose. Pourquoi leur apprenons-nous à vivre dans la soif ? C'est semer le tourment en eux au point de leur causer des douleurs physiques, des maladies et la mort. Il sera plus profitable de leur apprendre à vivre sans la soif spirituelle. Vivez avec *sati-pañña*, faites ce qui doit être fait, mais n'espérez pas, ne rêvez pas, n'attendez rien. Les espoirs ne sont rien de plus que des soifs mentales spirituelles. Apprenez aux enfants à ne pas s'attacher. S'il n'y avait aucune soif, ni physique, ni spirituelle, quel bonheur cela serait ! Il n'y a pas de bonheur plus grand. Vous comprenez ?

Trois formes de solitude

Pour conclure, nous voudrions vous parler des bénéfices de la cessation de la soif. Pour ce faire, nous allons vous demander d'apprendre un mot pali de plus. Écoutez attentivement et retenez ceci, car c'est un des mots les plus importants ; *Viveka* en pali, *vivek* en thaï. *Viveka* peut être traduit par « la plus grande des solitudes », « l'unicité parfaite », « la complète solitude ». Parce que beaucoup de gens n'ont pas correctement saisi la signification de ce terme, celui-ci ne vous est pas très familier. D'abord, retenez que *viveka* a trois niveaux de compréhension. 1) *Viveka* physique (*kaya-viveka*), quand rien ne vient perturber le niveau de la vie physique. 2) *Viveka* mental (*citta-viveka*), quand aucune émotion ne vient perturber l'esprit, quand l'esprit n'est plus dérangé par des choses comme la convoitise sexuelle, la haine, la frustration, l'envie, la sentimentalité et l'amour. Ce *viveka* mental peut être expérimenté même au beau milieu d'une foule bruyante ; il n'est pas dépendant de la solitude physique. 3) *Viveka* spirituel (*upadhi-viveka*), quand aucune sensation, aucune pensée d'attachement à un « je », un « mien », une « âme » ou « moi-même » ne vient perturber l'esprit. Si ces trois niveaux sont réunis, vous serez vraiment seuls et libres.

Être simplement libéré des perturbations physiques, alors que les émotions continuent à agacer l'esprit, ce n'est pas *viveka*. Beaucoup de méditants se précipitent dans les forêts ou au fond d'une grotte pour trouver la solitude, mais ils emportent avec eux leurs émotions. Ils ne pourront alors trouver ce qu'ils recherchent. Ils ne connaîtront pas le vrai bonheur.

Si les émotions ne viennent pas les perturber, mais qu'ils sont assaillis par des sentiments de « je », « moi » et « mien », ils ne connaîtront pas *viveka* non plus. Il doit n'y avoir aucun sentiment de « je », « moi », « mien ». Alors, il n'y aura aucune soif d'aucune sorte, ni aucun espoir pour les perturber. C'est cela la solitude. L'esprit est parfaitement seul. C'est ce bonheur qui est le but du bouddhisme. C'est *vimutti* (l'émancipation) au plus haut niveau du bouddhisme. L'objectif final du bouddhisme, la plus haute libération, ce n'est pas un esprit qui serait simplement heureux et calme. Le but ultime du bouddhisme, c'est la totale libération de tous les attachements, de tous les liens à « je », « moi », « mien ». Nous souhaitons que vous ayez connaissance de ces trois niveaux de *viveka*.

Si vous êtes capables de pratiquer la pleine conscience de la respiration complètement et correctement, au travers de ses seize stades ou étapes, alors vous découvrirez ces trois niveaux de *viveka*. Vous découvrirez le bonheur de ne plus jamais être tourmenté à nouveau par la soif. Mais si vous n'aimez pas cette forme de bonheur, si vous lui préférez le bonheur de répondre à la soif, de combler vos désirs, vous n'apprendrez rien, ici, qui puisse vous être utile. Cela ne vous sera d'aucune aide, car le but du bouddhisme est d'éliminer cette forme de bonheur et de plaisir qui dépend des choses pour étancher sa soif. Nous, nous voulons que cela cesse. Nous avons besoin de cette forme de *viveka* qui n'est jamais perturbée par la soif.

C'est ce que nous craignons que vous ayez, peut-être, mal compris. Si vous ne comprenez pas la conception bouddhiste du bonheur, vous risquez d'attendre quelque chose que le bouddhisme ne peut pas vous offrir. Aussi, vous serez déçus. Vous perdrez votre temps, ici. Si vous voulez le bonheur qui vient de la satisfaction de la soif, nous n'avons rien pour vous ici. Mais si vous voulez le bonheur né de l'absence de toute soif, nous avons des choses à partager - et c'est ce que nous venons de faire.

Nous espérons que vous rencontrerez le succès dans votre pratique et dans le développement de la pleine conscience de la respiration. Alors, vous recevrez le véritable bonheur né de l'absence totale de soif.

Merci d'être venus à Suan Mokkh ; puissiez-vous en retirer tout le bienfait possible.