

Association Bouddhique Theravâda
« Vivekârâma »

(<http://perso.club-internet.fr/mhd-abt/vivekarama/>)

SOYEZ RÉELLEMENT ATTENTIFS

par Ajahn Chah

traduction de l'anglais effectuée par Christiane Melchior

« (Mettez) le bonheur d'un côté, la souffrance de l'autre côté. Restez au milieu sans laisser l'esprit aller dans l'une ou l'autre direction ».

Le Bouddha a enseigné de voir le corps dans le corps. Qu'est-ce que cela veut dire ? Nous connaissons tous bien les parties du corps, comme les cheveux, les ongles, les dents et la peau. Alors comment « voyons-nous le corps dans le corps » ? Si nous acceptons que toutes ces choses sont non permanentes, insatisfaisantes et « sans-moi », c'est ce que l'on appelle « voir le corps dans le corps ». Il n'est pas nécessaire d'entrer dans le détail et de méditer sur les parties séparées. C'est comme avoir des fruits dans un panier. Si l'on a déjà compté chaque fruit, on sait ce qu'il y a et, quand il le faut, nous prenons le panier et l'emportons et chacun des fruits est emporté. Nous savons que tous les fruits sont là et nous n'avons donc pas à les compter à nouveau.

Après avoir médité sur les trente-deux parties du corps et les avoir connues comme quelque chose d'instable et de non permanent, nous n'avons plus à nous fatiguer à les séparer ainsi et à méditer sur elles de façon si détaillée. Tout comme avec le panier de fruits ; nous ne devons pas le renverser pour recompter les fruits encore et encore. Mais nous transportons le panier jusqu'à notre destination en marchant l'esprit alerte et attentif en prenant bien soin de ne pas trébucher et tomber.

Quand nous voyons le corps dans le corps, ce qui veut dire que nous voyons le Dhamma dans le corps, sachant que notre corps et les corps des autres sont des phénomènes non permanents, nous n'avons plus besoin d'explications détaillées. Assis ici, nous contrôlons constamment notre attention, connaissant les choses comme elles sont, et la méditation devient alors plutôt simple. C'est la même chose si nous méditons sur Buddho ; si nous comprenons ce que Buddho est réellement, nous n'avons pas besoin de répéter le mot « Buddho ». Il signifie avoir une pleine connaissance et une conscience ferme. C'est cela la méditation.

La méditation est encore généralement mal comprise. Nous pratiquons en groupe, mais souvent nous ne savons pas de quoi il s'agit. Certains pensent que la méditation est vraiment difficile à faire. « Je viens au monastère, mais je ne peux pas m'asseoir. Je n'ai pas beaucoup d'endurance. Mes jambes me font mal, mon dos me fait souffrir, j'ai des douleurs partout ». Alors, ils abandonnent (la méditation) et ne reviennent plus pensant qu'ils ne peuvent pas y arriver.

Mais en fait, *samâdhi* n'est pas s'asseoir. *Samâdhi* n'est pas marcher. Ce n'est pas être allongé ou debout. S'asseoir, marcher, fermer les yeux, ouvrir les yeux, tout cela sont seulement des actions. Avoir vos yeux clos ne veut pas dire forcément que vous êtes en train de pratiquer *samâdhi*. C'est peut-être juste parce que vous êtes somnolent ou atone. Si vous êtes assis avec les yeux clos et que vous êtes en train de vous endormir, votre tête brinquebalant et votre bouche ouverte, ce n'est pas être assis en *samâdhi*. C'est être assis avec les yeux clos. *Samâdhi* et les yeux clos sont deux choses bien séparées. Le vrai *samâdhi* peut être pratiqué les yeux ouverts ou les yeux fermés. Vous pouvez être assis, marcher, être debout ou allongé.

Samâdhi signifie l'esprit fermement centré, avec une acuité d'esprit englobant tout, retenue et prudence. Vous êtes constamment conscient de ce qui est juste et de ce qui est erroné, observant constamment toutes les conditions apparaissant dans l'esprit. Quand il s'élance pour penser à quelque chose en ayant une disposition d'aversion ou d'envie de quelque chose, vous en êtes conscient. Certains en sont découragés : « Je ne peux vraiment pas le faire. Dès que je m'assieds, mon esprit se met à penser à la maison. C'est mal. » Dites donc, si seulement ça est mal, le Bouddha ne serait jamais devenu Bouddha. Il a passé cinq ans à se démener avec son esprit pensant à sa maison et sa famille. Ce n'est qu'après six ans qu'il a atteint l'éveil.

Certains ont le sentiment que ces soudaines apparitions de pensée sont erronées ou mauvaises. Vous pouvez avoir une pulsion pour tuer quelqu'un. Mais vous en êtes conscient dans l'instant suivant, vous réalisez que tuer est erroné et donc vous arrêtez et vous vous retenez. Y a-t-il du mal en cela ? Qu'en pensez-vous ? Ou bien, si l'idée vous vient de voler quelque chose et que c'est suivi par un rappel que faire cela est erroné et que donc vous vous retenez d'agir sur cette idée, est-ce un mauvais *kamma* ? Ce n'est pas chaque fois que vous avez une pulsion que vous accumulez instantanément du mauvais *kamma*. Si c'était le cas, pourrait-il y avoir libération ? Les pulsions sont seulement des pulsions. Les pensées sont seulement des pensées. Tout d'abord, vous n'avez rien créé jusqu'à présent. Ensuite, si vous agissez avec le corps, la parole ou l'esprit alors vous êtes en train de créer quelque chose. L'ignorance (*avijjâ*) a pris le contrôle. Si vous avez une pulsion pour voler, qu'ensuite vous avez conscience de vous-même et conscience que ce serait erroné, ceci est la sagesse et il y a alors connaissance (*vijjâ*) à la place. La pulsion mentale n'est pas accomplie.

C'est la conscience au bon moment, la sagesse apparaissant et informant notre expérience. S'il y a le premier moment mental de vouloir voler quelque chose et qu'on l'accomplisse ensuite, ceci est le *Dhamma* de l'illusion et les actions du corps, de la parole et de l'esprit qui suivent cette pulsion apporteront des résultats négatifs.

C'est ainsi. Ce n'est pas avoir seulement ces pensées qui est un *kamma* négatif. Si nous n'avons aucune pensée, comment la sagesse se développera-t-elle ? Certains veulent seulement s'asseoir avec l'esprit vide. C'est une mauvaise compréhension.

Je parle de *samâdhi* accompagné par la sagesse. En fait, le Bouddha n'a pas souhaité beaucoup de *samâdhi*. Il ne voulait pas *jhâna* et *samâpatti*. Il voyait *samâdhi* comme un élément composant le sentier. *Sîla*, *samâdhi* et *paññâ* sont des éléments ou des ingrédients, comme les ingrédients utilisés en cuisine. Les épices que nous utilisons pour faire la cuisine sont destinées à rendre la nourriture goûteuse. La fin n'est pas l'épice en elle-même mais la nourriture que nous mangeons. Pratiquer *samâdhi*, c'est la même chose. Les Maîtres du Bouddha, Udaka et Alara, attachaient beaucoup d'importance à la pratique des *jhâna* et à l'atteinte de divers genres de pouvoirs et de clairvoyance. Mais si vous arrivez si loin, c'est difficile d'en revenir. Dans certains endroits on enseigne cette tranquillité profonde, être assis dans le ravissement et la jouissance de la quiétude. Les méditants alors deviennent intoxiqués par leur *samâdhi*. S'ils ont *sîla*, ils deviennent intoxiqués par *sîla*. S'ils marchent sur le sentier, ils deviennent intoxiqués par le sentier, éblouis par la beauté et les merveilles dont ils font l'expérience et ils n'atteignent pas la vraie destination.

Le Bouddha a dit que c'était une erreur subtile ; c'est toutefois quelque chose de correct pour ceux qui sont à un niveau rudimentaire. Mais en fait, ce que le Bouddha voulait c'est que nous ayons une quantité appropriée de *samâdhi* sans en être intoxiqués. Après s'être entraîné et avoir développé *samâdhi*, *samâdhi* devrait alors développer la sagesse.

Samâdhi, qui est au niveau de *samatha*, la tranquillité, est comme l'herbe couvrant un rocher. Dans le *samâdhi* qui est sûr et stable quand les yeux sont ouverts, la sagesse est là. Quand la sagesse est née, elle englobe et connaît toute chose. Le Maître ne voulait pas ces niveaux raffinés de concentration et de cessation, car ils deviennent une diversion et le sentier est oublié.

Donc ce qui est nécessaire, ce n'est pas d'être attaché au fait de s'asseoir ou à tout autre posture particulière. *Samâdhi* ne réside pas dans le fait d'avoir les yeux fermés ou les yeux ouverts ou d'être assis, debout, marchant ou allongé. *Samâdhi* imprègne toutes les postures et activités.

Les personnes âgées, qui souvent ne peuvent pas s'asseoir très bien, peuvent contempler particulièrement bien et pratiquent *samâdhi* facilement et elles peuvent développer beaucoup de sagesse. Comment se fait-il qu'elles peuvent développer de la sagesse ? Tout les excite. Quand elles ouvrent les yeux, elles ne voient pas les choses aussi clairement qu'elles le faisait auparavant. Leurs dents leur donnent des soucis et elles tombent. Leurs corps est douloureux la plupart du temps. C'est donc bien là le lieu à étudier. Donc en fait, la méditation est facile pour les personnes âgées. La méditation est difficile pour les personnes jeunes. Leurs dents sont solides et elles peuvent donc apprécier la nourriture. Elles dorment profondément, leurs facultés sont intactes et le monde est amusant et excitant pour elles, elles sont donc largement égarées. Pour les anciens, quand ils mâchent quelque chose de dur, ils ont vite mal. Dans l'instant le *devadûta* leur parle ; ils reçoivent chaque jour leur enseignement. Quand ils ouvrent les yeux, leur vue est floue. Le matin leur dos leur fait mal. Le soir, leurs jambes sont lourdes. Voilà, c'est cela. C'est vraiment un excellent sujet à étudier... Certains parmi vous, les anciens, diront que vous ne pouvez pas méditer. Sur quoi voulez-vous méditer ? De quoi apprendrez-vous à méditer ?

C'est voir le corps dans le corps et la sensation dans la sensation. Les voyez-vous ou les fuyez-vous ? Dire que vous ne pouvez pas pratiquer parce que vous êtes trop vieux est une mauvaise compréhension. La question est : les choses sont-elles claires pour vous ? Les personnes âgées pensent beaucoup, ont beaucoup de sensation, beaucoup d'inconfort et de douleur. Tout apparaît ! Si elles méditent, elles peuvent vraiment en donner le témoignage. C'est pourquoi, je dis que la méditation est facile pour les personnes âgées. Elles peuvent le faire le mieux. C'est de cette manière que tout le monde dit : « Quand je serai vieux, j'irai au monastère ». Si vous comprenez cela, c'est effectivement vrai. Vous devez le voir en vous. Quand vous vous asseyez, c'est vrai ; quand vous êtes debout, c'est vrai, quand vous marchez, c'est vrai. Tout est une corvée, tout présente des obstacles et tout vous donne un enseignement. N'est-ce pas exact ? Pouvez-vous, maintenant, simplement vous lever et vous en aller en marchant très facilement ? Quand vous vous mettez debout, c'est Aïe ! ou n'avez-vous pas remarqué ? Et c'est Aïe ! quand vous marchez. Cela vous aiguillonne.

Quand vous êtes jeune, vous pouvez simplement vous mettre debout et marcher, aller où vous voulez. Mais en fait, vous ne savez rien. Quand vous êtes vieux, chaque fois que vous vous mettez debout, c'est Aïe ! N'est-ce pas ce que vous dites, Aïe ! Aïe ! Chaque fois que vous faites un mouvement, vous apprenez quelque chose. Alors comment pouvez-vous dire qu'il est difficile de méditer ? Y a-t-il un autre endroit où chercher ? Tout est correct. Les *devadûta* vous disent quelque chose. C'est très clair : les *sankhârâ* vous disent qu'ils ne sont pas stables ou permanents, qu'ils ne sont pas vous et ne vous appartiennent pas. Ils vous le disent en ce moment même.

Mais nous pensons différemment. Nous ne pensons pas que c'est correct. Nous soutenons une vue erronée et nos idées sont loin de la vérité. Alors qu'en fait, les personnes âgées peuvent voir la non-permanence, la souffrance et l'absence de moi et permettre l'essor du calme et du désenchantement, car l'évidence est là en eux tout le temps. Je pense que c'est bon.

La sensibilité à l'intérieur de vous toujours consciente du bien et du mal s'appelle *Buddho*. Ce n'est pas la peine de répéter sans cesse « *Buddho* ». Vous avez compté les fruits dans votre panier. Chaque fois que vous vous asseyez, vous n'avez pas à vous donner le mal de renverser les fruits pour les recompter. Vous pouvez les laisser dans le panier. Mais quelqu'un avec un attachement erroné comptera et recomptera. Il s'arrêtera sous un arbre, renversera le panier et comptera les fruits et les remettra dans le panier. Puis il marchera jusqu'à son prochain arrêt et recommencera. Mais il compte toujours les mêmes fruits. C'est de l'avidité même. Il craint, s'il ne compte pas, qu'il y ait une quelconque erreur. Nous craignons si nous ne répétons pas sans cesse « *Buddho* » de faire une erreur. Qu'est-ce qu'une erreur ? C'est seulement la personne qui ne sait pas combien de fruits il y a qui a besoin de compter. Quand vous savez, vous pouvez vous relaxer et les laisser dans le panier. Quand vous vous asseyez, vous ne faites que cela. Quand vous êtes allongé, vous ne faites que ça, parce que vos fruits sont tous là avec vous.

En pratiquant la vertu, en créant des mérites nous disons : « *Nibbâna paccayo hotu* » : « que ce soit une condition pour réaliser *Nibbâna* ». Pour créer des conditions pour réaliser *Nibbâna*, faire des offrandes est bien. Respecter les préceptes est bien. Pratiquer la méditation est bien. Écouter l'enseignement du *Dhamma* est bien. Qu'elles deviennent des conditions pour réaliser *Nibbâna* !

Mais qu'est-ce que le *Nibbâna* après tout ? *Nibbâna* n'est pas empoigner. *Nibbâna* n'est pas donner un sens aux choses. *Nibbâna* est lâcher prise. Faire des offrandes et effectuer des actions méritoires, observer les préceptes moraux, méditer sur la bonté aimante, tout cela a pour but de se débarrasser des souillures et de l'avidité et rendre l'esprit libre, libre de l'amour du moi, libre de concept de moi et de soi, ne souhaitant rien obtenir, ne souhaitant pas être, ou devenir quelque chose.

« *Nibbâna paccayo hotu* » : faites que cela devienne une source de *Nibbâna*. Pratiquer la générosité, c'est abandonner, lâcher prise. Écouter les enseignements a pour but d'acquérir le savoir pour abandonner et lâcher prise, pour arracher l'attachement à ce qui est bon et à ce qui est mauvais. Au début, nous méditons pour prendre conscience de ce qui est erroné et mauvais. Quand nous les reconnaissons, nous les abandonnons et nous pratiquons ce qui est bien. Ensuite, quand un peu de bien est accompli, ne vous attachez pas à ce bien. Restez à mi chemin dans le bien et au-dessus du bien – ne vous installez pas dans ce bien. Si nous sommes dans le bien, alors ce bien nous fait aller ici et là et nous devenons ses esclaves. Nous sommes les esclaves et il nous force à créer toute sorte de *kamma* et de démérite. Il peut nous conduire vers n'importe quoi et le résultat sera le même genre de tristesse et de circonstances malheureuses que nous éprouvions précédemment.

Abandonnez le mal et développez des mérites ; abandonnez le négatif et développez ce qui est positif. En développant des mérites restez au-dessus des mérites. Restez au-dessus des mérites et des démérites, au-dessus du bien et du mal. Continuez à pratiquer avec un esprit qui abandonne, qui lâche prise, qui devient libre.

C'est la même chose quoi que vous fassiez, si vous le faites dans l'esprit de lâcher prise, c'est alors une source de réalisation de *Nibbâna*. Libre de désir, libre de souillure, libre d'avidité, alors tout se fond dans le sentier, signifiant *saccadhamma*, « noble vérité ». Ce sont les quatre nobles vérités, avoir la sagesse qui connaît *tanhâ* qui est à l'origine de *dukkha*.

Kama-tanhâ, bhava-tanhâ, vibhava-tanhâ : elles sont au point de départ, la source. Si vous allez dans cette direction, si vous désirez quelque chose ou voulez être quelque chose, vous nourrissez *dukkha*, amenant *dukkha* à exister, car c'est ce qui donne naissance à *dukkha*. Ce sont les causes. Si nous faisons ce qui cause *dukkha* alors *dukkha* va survenir. La cause, le point de départ est *tanhâ*, cette avidité inquiète et anxieuse. On devient esclave du désir et l'on crée toutes sortes de *kamma* et de mauvaises actions à cause de ça et donc la souffrance naît. Pour le dire simplement, *dukkha* est l'enfant du désir. Le désir est le parent de *dukkha*. Quand il y a des parents, *dukkha* peut naître. Quand il n'y a pas de parents, *dukkha* ne peut pas survenir, il n'y aura pas de descendants.

C'est sur ce point que la méditation devrait se concentrer. Nous devrions voir toutes les formes de *tanhâ* qui provoquent en nous des désirs. Mais parler du désir peut prêter à confusion. Certains en viennent à penser que n'importe quel désir, comme un désir de nourriture et des nécessités matérielles de la vie, sont *tanhâ*. Quand vous avez faim et que vous désirez de la nourriture, vous pouvez prendre un repas un point c'est tout. C'est tout à fait normal. C'est un désir qui est dans les limites et qui n'a pas de mauvais effets. Ce genre de désir n'est pas de la sensualité. Si c'est de la sensualité, cela devient plus que du désir. Il y aura avidité pour la consommation d'autres choses, une recherche de goûts, une recherche du plaisir de manières qui provoquent des difficultés et des ennuis, comme boire de l'alcool et de la bière.

Des touristes m'ont parlé d'un endroit où des gens mangent des cervelles de singes. On met le singe au milieu de la table et l'on ouvre son crâne. Ensuite on prend la cervelle avec une cuillère pour la manger. C'est manger comme les démons et les esprits affamés. Ce n'est pas manger de façon naturelle et normale. Faire des choses de ce genre et manger ainsi devient *tanhâ*. Ils disent que le sang des singes les rendent forts ou le sang des éléphants. Alors, ils essaient d'attraper ces animaux et, quand il les mangent, ils boivent aussi de l'alcool et de la bière. Ceci n'est pas une façon normale de manger ; c'est de la sensualité. Ils disent que ça leur donne de l'énergie. Ce n'est pas une façon naturelle de manger. C'est la façon des esprits et des démons englués dans l'avidité sensuelle. C'est manger des braises, manger du feu, manger de tout partout. Cette sorte de désir est ce que l'on appelle *tanhâ*. Il n'y a pas de modération. Parler, penser, s'habiller, tout ce que font ces gens vire à l'excès. Si nous mangeons, dormons, et si toutes les autres activités nécessaires sont faites avec mesure, alors il n'y a pas de mal en elles. Il faut donc que vous soyez conscients de vous-mêmes par rapport à ces choses et elles ne deviendront pas une source de souffrance. Si nous savons être mesurés et économes pour nos besoins, nous pouvons être confortables.

Pratiquer la méditation, créer des mérites et la vertu, ne sont pas vraiment difficiles à faire, si nous les comprenons bien. Qu'est-ce que mal faire ? Qu'est-ce que le mérite ? Le mérite est ce qui est bon et beau, il ne fait pas de mal aux autres et à nous-mêmes par notre pensée, nos paroles et nos actions. Alors, il y a du bonheur. Rien de négatif n'est créé. Le mérite est ainsi. L'habileté est ainsi.

Il en est de même, si l'on fait des offrandes et si l'on fait la charité. Quand nous donnons, qu'essayons-nous de donner ? Donner a pour but de détruire l'amour du moi, c'est-à-dire une croyance en un moi ainsi que l'égoïsme. L'égoïsme est une souffrance puissante, extrême. Les gens égoïstes veulent toujours être mieux que les autres et avoir plus que les autres. Un exemple simple : après avoir mangé, ils ne veulent pas faire la vaisselle. Ils laissent quelqu'un d'autre la faire. S'ils mangent en groupe, ils laisseront le groupe la faire. Après avoir mangé, ils s'en vont. Ceci est de l'égoïsme, c'est ne pas être responsable et cela met un poids sur les autres. En fait, qu'est-ce que ça dénote : quelqu'un qui ne prend pas soin de lui, qui ne s'aide pas et qui ne s'aime pas vraiment. En pratiquant la générosité, nous essayons de nettoyer nos coeurs de cette attitude. Ceci est la création de mérite par le don afin d'avoir un esprit de compassion et d'intérêt envers tous les êtres vivants sans exception.

Si nous autres pouvons être libérés de cette unique chose, l'égoïsme, alors nous avons Bouddha comme Maître. Il ne cherchait pas à obtenir des choses pour lui, mais cherchait le bien de tous. Si nous autres avons le sentier et le fruit s'élevant ainsi dans nos coeurs, nous pouvons certainement progresser. En se libérant de l'égoïsme, toutes les activités des actions vertueuses, la générosité, les offrandes et la méditation mèneront à la libération. Quiconque pratique ainsi deviendra libre et ira au-delà, au-delà de toute convention et apparence.

Les principes de base de la pratique ne sont pas quelque chose hors de notre compréhension. En pratiquant la générosité (par exemple), si nous manquons de sagesse, il n'y aura aucun mérite. Sans compréhension, nous pensons que la générosité veut dire simplement donner des choses. « Quand j'ai envie de donner, je donne. Si j'ai envie de voler quelque chose, je le vole. Si je me sens généreux, je donne quelque chose ». C'est comme si l'on avait un baquet plein d'eau. Vous y puisez un plein seau, puis vous y reversez un plein seau. Puisez à nouveau, reversez à nouveau, puisez, reversez, quand aurez-vous vidé le baquet ? En voyez-vous la fin ? Une telle pratique peut-elle devenir une cause de réalisation du *Nibbâna* ? Le baquet se videra-t-il ? Un seau d'eau retiré, un seau d'eau reversé. Voyez-vous quand cela va finir ?

Aller ainsi d'avant en arrière est *vatta*, le cycle lui-même. Si nous parlons de vraiment lâcher prise, d'abandonner le bien comme le mal, il n'y a qu'une façon de retirer. Même s'il n'y a que très peu de chose, vous le retirez. Vous ne reversez rien de plus et vous n'arrêtez pas de retirer. Même si vous n'avez qu'un petit seau, vous faites ce que vous pouvez et ainsi viendra le moment où le baquet sera vide. Si vous retirez un seau et reversez un seau, retirez et reversez, quand verrez-vous un baquet vide ?

Ce *Dhamma* n'est pas quelque chose de lointain. C'est là même dans le baquet. Vous pouvez le faire chez vous. Essayez. Pouvez-vous vider un baquet d'eau ainsi ? Faites-le toute la journée demain et voyez ce qui se passe.

« *Sabba pâpassa akaranam, kusalassupa sampadâ, sacitta pariyodapanam* » : abandonnant les mauvaises actions tout d'abord, nous commençons ensuite à développer le bien. Qu'est-ce que le bien et le méritoire ? Où est-ce ? C'est comme le poisson dans l'eau, si nous retirons toute l'eau nous aurons le poisson, c'est une façon simple de l'exprimer. Si nous retirons l'eau et nous la reversons, le poisson reste dans le baquet. Si nous ne retirons pas toutes les formes de mauvaises actions, nous ne verrons pas ce qui est vrai et juste. Retirer et reverser, retirer et reverser, nous sommes seulement comme nous étions. En allant en avant et en arrière ainsi, nous perdons notre temps et, quoi que nous fassions, c'est vide de sens. Faire des offrandes est vide de sens. Tous nos efforts pour pratiquer sont vains. Nous ne comprenons pas les principes de la voie du Bouddha et nos actions ne donnent pas les fruits désirés. Quand le Bouddha a enseigné à propos de la pratique, il ne parlait pas seulement de quelque chose pour les gens ordonnés moines. Il parlait de pratiquer bien, de pratiquer correctement.

Supatipanno signifie ceux qui pratiquent bien.

Ujupatipanno signifie ceux qui pratiquent directement.

Ñayapatipanno signifie ceux qui pratiquent pour la réalisation du sentier, du fruit de la pratique et du *Nibbâna*.

Sâmîcipatipanno sont ceux qui pratiquent correctement (*chorp jing* : « en appréciant la vérité »).

Ce pourrait être n'importe qui. C'est le *Sangha* des vrais disciples (*sāvaka*) du Bouddha. Des laïques vivant chez elles peuvent être *sāvaka*. Des laïcs peuvent être *sāvaka*. Amener ces qualités à l'épanouissement est ce qui fait de quelqu'un un *sāvaka*. On peut être un vrai disciple du Bouddha et réaliser l'Éveil.

La plupart d'entre nous, dans la mouvance bouddhiste, n'avons pas une compréhension aussi complète. Notre connaissance ne va pas si loin. Nous faisons nos diverses activités en pensant en général que nous obtiendrons d'elles une sorte de mérite. Nous pensons qu'écouter les enseignements ou faire des offrandes est méritoire. C'est ce que l'on nous dit. Mais quelqu'un qui fait des offrandes pour obtenir des mérites fabrique du mauvais *kamma*. Vous ne pouvez pas vraiment comprendre ceci. Quelqu'un qui donne pour obtenir des mérites a instantanément accumulé du mauvais *kamma*. Si vous donnez afin de lâcher prise et pour libérer l'esprit, là vous obtenez des mérites. Si vous le faites pour obtenir quelque chose, c'est du mauvais *kamma*.

Écouter les enseignements pour comprendre vraiment la voie du Bouddha est difficile. Le *Dhamma* devient difficile à comprendre parce que la pratique faite par les gens - respecter les préceptes, s'asseoir en méditation, donner - a pour but d'obtenir quelque chose en retour. Nous voulons des mérites, nous voulons quelque chose. Eh bien ! si quelque chose peut être obtenu alors qui l'obtient ? Nous l'obtenons. Quand c'est perdu, à qui appartient ce qui est perdu ? La personne qui n'a rien ne perd rien. Et quand c'est perdu, qui souffre de cette perte ?

Ne pensez-vous pas que vivre votre vie pour obtenir des choses vous apporte la souffrance ? Sinon vous pouvez continuer en essayant d'obtenir tout. Et pourtant, si l'on ouvre complètement l'esprit, alors on gagne tout. Les domaines plus élevés et le *Nibbâna* et toutes leurs réussites. Nous gagnons tout. En faisant des offrandes, nous n'avons aucun attachement ou but ; l'esprit est spacieux et détendu. Nous pouvons lâcher prise et déposer le superflu. C'est comme transporter une bûche en se plaignant qu'elle est lourde. Si quelqu'un vous dit de la poser vous direz : « Si je la pose, je n'aurais rien ». Eh bien ! maintenant vous avec quelque chose, vous avez la lourdeur. Mais vous n'avez pas la légèreté. Voulez-vous la légèreté ou voulez-vous continuer à porter ? Une personne dit de poser, l'autre dit être inquiète de ne plus rien avoir. Elles ne parlent pas de la même chose.

Nous voulons le bonheur, nous voulons le bien-être, nous voulons la tranquillité et la paix. Cela veut dire que nous voulons la légèreté. Nous portons la bûche et quelqu'un nous voit le faisant et nous dit de la poser. Nous disons que nous ne pouvons pas car qu'aurions-nous alors ? Mais l'autre personne nous dit que si nous la posions alors nous pourrions obtenir quelque chose de mieux. Les deux ont beaucoup de mal à communiquer.

Si nous faisons des offrandes et faisons de bonnes actions afin d'obtenir quelque chose, ça ne marche pas. Ce que nous obtenons, c'est le devenir et la naissance. Ce n'est pas une cause de réalisation du *Nibbâna*. Le *Nibbâna* c'est abandonner et lâcher prise. Si nous essayons d'obtenir, de retenir, de donner un sens aux choses, ce n'est pas une cause de réalisation du *Nibbâna*. Le Bouddha voulait que nous regardions ici, à cette place vide du lâcher prise. C'est ça le mérite. C'est ça l'habileté.

Quand nous pratiquons n'importe quel mérite ou vertu, quand nous avons fait cela nous devrions ressentir que nous avons fait notre part. Nous ne devrions pas poursuivre plus avant. Nous le faisons dans le but d'abandonner les souillures et l'attachement. Et ensuite où irons-nous ? Nous n'allons nulle part. Notre pratique est correcte et vraie.

La plupart d'entre nous, les bouddhistes, bien que nous suivions des formes de pratique et d'enseignement, nous avons des difficultés pour comprendre ce genre de discours. C'est parce que *Mâra*, c'est-à-dire l'ignorant, l'avidité, le désir d'obtenir, d'avoir, d'être, embrume l'esprit. Nous trouvons seulement un bonheur provisoire. Par exemple, lorsque nous sommes pleins de haine contre quelqu'un, cela prend possession de nos esprits et ne nous laisse pas en paix. Nous pensons à la personne constamment, nous pensons à ce que nous pouvons faire pour la frapper. Cette pensée ne cesse jamais. Et peut-être qu'un jour nous avons l'opportunité de nous rendre à sa maison et de le maudire et de lui dire tout le mal que nous pensons. Cela fait un peu baisser notre tension. Est-ce que ça met un terme à nos souillures ? Nous avons

trouvé un moyen de faire retomber la colère et nous nous sentons mieux. Mais nous ne nous sommes pas débarrassés de la douleur de la colère, n'est-ce pas ? Il y a un certain bonheur dans la souillure et l'avidité. Mais c'est ainsi. Nous continuons à garder la souillure à l'intérieur de nous et quand les conditions sont propices, elle va rebondir encore plus forte qu'avant. Nous voudrions alors trouver un nouveau moyen de la faire redescendre provisoirement. Les souillures prennent-elles fin un jour de cette façon ?

C'est un peu comme lorsque l'épouse ou les enfants de quelqu'un décèdent, ou quand les gens subissent une grosse perte financière. Ils boivent pour oublier leur peine. Ils vont au cinéma pour oublier leur peine. Est-ce que ça diminue leur peine ? La peine en fait augmente ; mais pendant un moment ils peuvent oublier ce qui s'est passé et ils disent que c'est un moyen de traiter leur chagrin. C'est comme si vous aviez une coupure sous le pied qui vous fait souffrir en marchant. Tout ce qui le touche fait mal et vous boitez constamment en vous plaignant de la gêne. Mais si vous voyez un tigre venant vers vous, vous détalerez en courant à toute allure sans penser à votre coupure. La peur du tigre est bien plus forte que la douleur de votre pied, c'est donc comme si cette douleur avait disparu. La peur en a fait quelque chose de minime.

Vous pensez avoir des problèmes au travail ou à la maison qui vous paraissent importants. Et puis, vous vous saoulez et dans cet état d'ébriété où les illusions sont plus puissantes, ces problèmes ne vous préoccupent plus du tout. Vous pensez que vos problèmes sont résolus et votre malheur a disparu. Mais, quand l'effet de l'alcool a disparu, vos problèmes précédents sont de retour. Qu'est-il donc arrivé à votre solution ? Vous supprimez constamment les problèmes en buvant et ils reviennent constamment. Vous pouvez finir avec une cirrhose, mais vous ne vous débarrassez pas des problèmes et puis un jour vous êtes mort.

Il y a là un certain réconfort et un certain bonheur. C'est le bonheur des imbéciles. C'est la façon qu'ont les imbéciles d'arrêter leur souffrance. Il n'y a pas de sagesse là-dedans. Ces différentes conditions confuses sont mélangées dans le cœur qui a une sensation de bien-être. Si l'esprit est laissé libre de suivre ses humeurs et ses tendances, il ressent un certain bonheur. Mais ce bonheur conserve toujours du malheur en lui-même. A chaque nouvelle éruption, notre souffrance et notre désespoir seront pires. C'est comme avoir une blessure. Si elle est traitée en surface mais qu'à l'intérieur elle est toujours infectée, elle ne guérit pas. Tout à l'air bien pendant un temps, mais quand l'infection se répand, il faut commencer à entailler. Si l'infection interne n'est jamais guérie, on pourra toujours opérer en surface à répétition, on n'en verra pas la fin. Ce que l'on peut voir de l'extérieur peut avoir l'air bien pendant un temps mais, à l'intérieur, c'est la même situation qu'auparavant.

Les affaires du monde sont comme ça. Les affaires du monde ne sont jamais finies et révolues. Les lois du monde dans les diverses sociétés sont donc toujours en évolution. De nouvelles lois sont constamment établies pour traiter différentes situations et problèmes. Quelque chose est traité pendant un temps, mais il est toujours nécessaire d'avoir d'autres lois et d'autres solutions. Il n'y a jamais de solution interne, seulement des améliorations de surface. L'infection existe toujours à l'intérieur et il est donc toujours nécessaire d'entailler davantage. Les gens sont bons en surface seulement dans leurs paroles et leur apparence. Leurs paroles sont bonnes et leurs visages ont l'air gentils mais leurs esprits ne sont pas si bons.

Quand nous montons dans le train et que nous voyons quelqu'un de connaissance, nous disons : « Oh ! Quel plaisir de vous voir ! J'ai beaucoup pensé à vous dernièrement ! J'envisageais de vous rendre visite ! » Mais ce sont juste des mots. Nous ne le pensons pas vraiment. Nous sommes en train d'être bons en surface, mais nous ne sommes pas bons à l'intérieur. Nous disons les mots mais aussitôt après une cigarette et une tasse de café avec lui, nous filons. Et si nous le rencontrons par hasard un jour prochain, nous redirons les mêmes choses : « Eh ! Quel plaisir de vous voir ! Comment allez-vous ? J'avais l'intention d'aller vous voir, mais je n'en ai pas eu le temps ». C'est ainsi. Les gens sont superficiellement bons, mais en général ils ne sont pas vraiment bons à l'intérieur.

Le grand Maître a enseigné le *Dhamma* et le *Vinaya*. C'est complet et ça englobe tout. Rien n'est mieux et rien n'a à être changé ou amendé, car c'est l'ultime. C'est complet, c'est donc là que nous pouvons nous arrêter. Il n'y a rien à ajouter ou retirer parce que c'est dans sa nature de ne pas être augmenté ou diminué. C'est juste bien. C'est vrai.

Alors nous, les bouddhistes, venons entendre l'enseignement du *Dhamma* et étudions pour apprendre ces vérités. Si nous les connaissons, alors nos esprits entreront dans le *Dhamma* ; le *Dhamma* entrera dans nos esprits. Chaque fois que l'esprit d'une personne entre dans le *Dhamma*, la personne a le bien-être, la personne a un esprit en paix. L'esprit a le moyen de résoudre les difficultés, mais il n'a pas le moyen de se dégrader. Quand la douleur et la maladie affligent le corps, l'esprit a plusieurs manières de résoudre la douleur. Il peut la résoudre naturellement, en comprenant que c'est naturel et en ne déprimant pas ou en ne craignant pas. En obtenant quelque chose, nous ne nous égarons pas dans la joie. En perdant quelque chose, nous ne sommes pas démesurément bouleversés, mais nous comprenons plutôt que la nature de toute chose est d'apparaître puis de décliner et disparaître. Avec une telle attitude, nous pouvons nous diriger dans le monde. Nous sommes *lokavidû*, connaissant précisément le monde. Alors *samudaya* n'est pas produit et *tanhâ* n'est pas né. Il y a *vijjâ*, la connaissance des choses telles qu'elles sont réellement, et cela éclaire le monde. Cela illumine la louange et le blâme. Cela illumine le gain (et la perte). Cela illumine le rang (et la mauvaise réputation). Cela illumine vraiment la naissance, le vieillissement, la maladie et la mort dans l'esprit du pratiquant.

C'est quelqu'un qui a atteint le *Dhamma*. De telles personnes ne luttent plus avec la vie et ne sont plus constamment à la recherche de solutions. Elles résolvent ce qui peut être résolu, agissant de façon appropriée. C'est ainsi que le Bouddha enseigne : il enseigna les individus qui pouvaient recevoir cet enseignement. Ceux qui ne le pouvaient pas, il les écarta et les laissa aller. Même s'il ne les avait pas écartés, ce sont eux-mêmes qui s'écartaient, et donc il les abandonna. De ceci, vous pouvez retirer l'idée que le Bouddha devait manquer de *mettâ* pour écarter des gens. Dites donc ! si vous rejetez une mangue pourrie, manquez-vous de *mettâ* ? Vous ne pouvez rien faire, c'est tout. Il était totalement impossible de se faire comprendre de telles personnes. Le Bouddha est loué comme ayant la sagesse suprême. Il n'a pas simplement rassemblé tout le monde et tout chose, mis ensemble dans un magma confus. Il avait la pénétration divine et pouvait voir clairement toutes choses comme elles sont vraiment. Il était le connaisseur du monde.

En tant que connaisseur du monde, il voyait du danger dans la ronde du *samsâra*. Pour nous qui sommes ses disciples, c'est la même chose. Si nous connaissons toutes choses comme elles sont, cela nous apportera le bien-être. Où sont précisément ces choses qui font que nous sommes heureux ou que nous souffrons ? Pensez-y sérieusement. Ce sont seulement des choses que nous créons nous-mêmes. Chaque fois que nous créons l'idée que quelque chose est nous ou à nous, c'est alors que nous souffrons. Les choses peuvent nous apporter un dommage ou un bienfait selon ce que nous comprenons. Le Bouddha a par conséquent enseigné de faire attention à nous-mêmes, à nos propres actions, aux créations de nos propres esprits. Chaque fois que nous éprouvons un amour ou une aversion extrêmes pour quelqu'un ou quelque chose, chaque fois que nous sommes spécialement inquiets, cela nous conduira à une grande souffrance. Ceci est important, alors examinez-le attentivement. Examinez ces sentiments d'amour fort ou d'aversion, et reculez. Si vous vous approchez trop, ils vous mordront. Entendez-vous ? Si vous attrapez et caressez ces choses, elles mordent et donnent des ruades. Quand vous donnez de l'herbe à votre buffle, vous devez faire attention. Si vous êtes prudent, quand il donne une ruade, il ne vous atteindra pas. S'il mord, laissez le mordre sa corde. Vous devez le nourrir et en prendre soin, mais vous devez être assez malin pour le faire sans être mordu. L'amour pour les enfants, la famille, la richesse et les possessions peuvent mordre. Comprenez-vous ? Quand vous le nourrissez, ne vous approchez pas trop.

Quand vous lui donnez de l'eau, ne vous approchez pas trop. Tirez sur la corde quand nécessaire. Ceci est la voie du *Dhamma* reconnaissant la non-permanence, l'insatisfaction et l'absence de moi, reconnaissant le danger et utilisant la prudence et la retenue de façon attentive.

Ajahn Tongrat n'a pas enseigné beaucoup de choses ; il nous disait toujours : « Soyez vraiment prudent, soyez vraiment prudent ». Voici comment il enseignait. « Soyez vraiment prudent ! Si vous n'êtes pas vraiment prudent, vous prendrez un coup en pleine figure ». C'est vraiment ainsi. Même s'il ne l'a pas dit ; c'est encore ainsi. Si vous n'êtes pas vraiment prudent, vous recevrez un coup en pleine figure. S'il vous plaît, comprenez ceci. Ce n'est pas l'affaire de quelqu'un d'autre. Le problème n'est pas que d'autres personnes nous aiment ou nous détestent. D'autres, loin quelque part, ne nous font pas créer du *kamma* et de la souffrance. Ce sont à nos possessions, à nos maisons, à nos familles que nous devons faire attention. Alors qu'en pensez-vous ?

Dernièrement, où avez-vous ressenti de la souffrance ? Où êtes-vous concernés par l'amour, la haine, la peur ? Contrôlez-vous, prenez soin de vous. Faites bien attention à ne pas être mordu. S'ils ne mordent pas, ils peuvent ruer. Ne pensez pas que ces choses ne mordent ou ne ruent pas. Si vous êtes mordu malgré tout, faites en sorte que ce ne soit qu'un petit peu. Ne soyez pas roué de coups et couvert de morsures. N'essayez pas de vous convaincre qu'il n'y a pas de danger. Les possessions, la richesse, la renommée, les gens aimés, tout peut ruer et mordre si vous ne faites pas attention. Si vous faites attention, vous serez à votre aise. Soyez prudent et mesuré. Quand l'esprit commence à s'accrocher aux choses et à en faire grand cas, il faut que vous y mettiez un terme. Il argumentera avec vous, mais il faut être ferme. Restez au milieu tandis que l'esprit va et vient. Mettez à part l'indulgence sensuelle d'un côté. Mettez les tourments personnels à part d'un autre côté. L'amour d'un côté, la haine de l'autre. Le bonheur d'un côté, la souffrance de l'autre. Restez au milieu sans laisser l'esprit aller dans aucune direction.

C'est comme nos corps. Terre, eau, feu et air ; où est la personne ? Il n'y a pas de personne. Ces quelques éléments différents sont assemblés et l'ensemble est appelé une personne. C'est un mensonge. Ce n'est pas réel, seulement réel par convention. Quand le moment vient, les éléments retournent à leur état précédent. Nous ne restons avec eux que pendant un moment, nous devons les laisser repartir. La part qui est terre, renvoyée à la terre. La part qui est eau, renvoyée à l'eau. La part qui est feu, renvoyée au feu. La part qui est air, renvoyée à l'air. Allez-vous essayer de les accompagner ou d'en garder un peu ? Nous en venons à compter sur eux pendant un certain temps. Quand c'est pour eux le moment de partir, laissez-les partir. Quand ils viennent laissez-les venir. Tous ces phénomènes (*sabhāva*) apparaissent puis disparaissent. C'est tout. Nous comprenons que toutes ces choses sont en flux constant, apparaissant et disparaissant.

Faire des offrandes, écouter les enseignements, pratiquer la méditation, quoi que nous fassions devrait être fait dans le but de développer la sagesse. Développer la sagesse a pour but la libération, être débarrassé de toutes ces conditions et ces phénomènes. Quand nous sommes libres, peu importe notre situation, nous n'avons pas à souffrir. Si nous avons des enfants, nous n'avons pas à souffrir. C'est comme le lotus dans l'eau. « Je pousse dans l'eau, mais je ne souffre pas à cause de l'eau. Je ne peux pas être noyé ou brûlé parce que je vis dans l'eau ». Quand l'eau baisse et s'écoule, cela n'affecte pas le lotus. L'eau et le lotus peuvent exister sans conflit. Ils sont ensemble et pourtant séparés. Ce qui est dans l'eau nourrit le lotus et l'aide à pousser et à devenir quelque chose de beau.

Ici c'est la même chose pour nous. Richesse, maison, famille, toutes les souillures de l'esprit ne nous souillent plus mais nous aident plutôt à développer *pāramī*. Dans un bosquet de bambous, les vieilles feuilles s'empilent autour des arbres et, quand la pluie tombe, elles se décomposent et deviennent de l'engrais. Des pousses sortent et les arbres se développent à cause de l'engrais et nous avons une source de nourriture et de revenus. Mais ça n'avait pas du tout l'air d'être quelque chose de bon. Alors soyez prudents pendant la saison sèche si vous allumez des feux dans la forêt, ils brûleront tout le (futur) engrais et l'engrais deviendra un feu qui brûle le bambou. Et alors, vous n'aurez pas de pousses de bambou à manger. Si vous brûlez la forêt, vous brûlez l'engrais du bambou. Si vous brûlez l'engrais, vous brûlez les arbres et le bosquet meurt.

Comprenez-vous ? Vous et vos familles peuvent vivre dans la joie et l'harmonie avec vos maisons et vos possessions, libérés du danger des inondations ou des incendies. Si une famille est inondée ou brûlée, c'est uniquement à cause des membres de cette famille. C'est exactement comme l'engrais pour les bambous. Le bosquet peut brûler à cause de cela ou le bosquet peut pousser magnifiquement à cause de cela.

Des choses croîtront magnifiquement et puis pas magnifiquement et à nouveau redeviendront magnifiques. Croître et dégénérer et croître à nouveau et dégénérer à nouveau, c'est ainsi que fonctionnent les phénomènes du monde. Si nous connaissons la croissance et la dégénérescence en tant que telles, nous pouvons y mettre un terme. Les choses croissent et atteignent leurs limites. Les choses dégèrent et atteignent leurs limites. Mais nous restons constants. C'est comme lorsqu'il y a eu un incendie dans la ville d'Ubon. Les gens se lamentaient de la destruction et versaient beaucoup de larmes à ce sujet. Mais les choses ont été reconstruites après l'incendie et les nouveaux bâtiments sont en fait plus grands et bien mieux que ce que nous avions précédemment et les gens profitent plus de la ville maintenant.

Il en est de même avec les cycles de perte et de développement. Tout a ses limites. C'est pourquoi le Bouddha voulait que nous contemplions toujours. Tant que nous sommes en vie, nous devrions penser à la mort. Ne pensez pas que c'est quelque chose de lointain. Si vous êtes pauvre, n'essayez pas de nuire aux autres ou de les exploiter. Faites face à la situation et travaillez dur pour vous aider vous-même. Si vous êtes aisé, ne devenez pas amnésique dans votre richesse et votre confort. Ce n'est pas très difficile pour que tout soit perdu. Une personne riche peut devenir un miséreux en deux jours. Un miséreux peut devenir une personne riche. Tout cela est dû au fait que ces conditions sont non permanentes et instables. C'est pourquoi le Bouddha dit « *Appamādo maccuno padam* » : « Le manque d'attention est le chemin de la mort. ». Les inattentifs sont comme des morts. Ne soyez pas inattentifs. Tous les êtres et tous les *sankhârâ* sont instables et non permanents. Ne formez absolument aucun attachement pour eux. Joyeux ou triste, progressant ou se désintégrant, en fin de compte tout arrive au même endroit. De grâce, comprenez cela.

Vivant dans le monde en ayant cette perspective, nous pouvons être débarrassés du danger. Quoi que nous puissions obtenir ou accomplir dans le monde, à cause de notre bon *kamma*, cela appartient toujours au monde et est soumis à la décrépitude et à la perte, alors n'en soyez pas trop excités. C'est comme un scarabée grattant la terre. Il peut accumuler un tas beaucoup plus gros que lui mais ce n'est jamais qu'un tas de saletés. S'il travaille dur, il fait un trou profond dans le sol mais ce n'est qu'un trou de saleté. Si un buffle lâche une bouse là, ce sera plus gros que le tas de terre du scarabée mais ce n'est toujours pas quelque chose qui atteint le ciel. Ce n'est que de la saleté. Les accomplissements dans le monde sont ainsi. Peu importe que le scarabée travaille très dur, il ne s'occupe que de saleté, faisant des trous et des tas.

Les gens qui ont un bon *kamma* mondain ont l'intelligence pour réussir dans le monde. Peu importe leur degré de réussite, ils vivent toujours dans le monde. Tout ce qu'ils font est de ce monde et a ses limites, comme le scarabée grattant la terre. Le trou peut aller profond, mais c'est dans la terre. Le tas peut devenir haut mais ce n'est que de la saleté. Réussir, obtenir beaucoup, nous ne faisons que réussir et obtenir beaucoup dans le monde. De grâce, comprenez cela et essayez de développer le détachement. Si vous n'obtenez pas beaucoup, ayez quelques satisfactions en sachant que ce n'est que mondain. Si vous obtenez beaucoup, comprenez que ce n'est que mondain. Contemplez ces vérités et ne soyez pas inattentifs. Voyez les deux côtés des choses, ne restez pas figés sur un côté. Quand quelque chose vous ravit, gardez une part de vous-même en réserve car ce ravissement ne durera pas. Quand vous avez de la joie ne basculez pas complètement de ce côté car très bientôt vous reviendrez à l'autre côté avec tristesse.