

Association Bouddhique Theravâda « Vivekârâma »

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

APPRENDRE A DECOUVRIR L'EQUILIBRE

par Ajahn Chah

Le Bouddha donnait son enseignement de façon très simple. Mais souvent les gens n'écoutaient pas ou ne comprenaient pas. Ce qu'enseigne le Bouddha, c'est la voie du milieu : apprendre à découvrir l'équilibre, l'harmonie qui nous rapproche du *Dhamma*. La voie du milieu consiste à éviter en toutes circonstances de se figer dans les extrêmes.

Nombreux sont ceux qui viennent me voir avec des questions du genre : « Telle manière de pratiquer est-elle valable ? » ; « Dois-je aller dans tel *ashram* ou plutôt dans tel centre ? », « On y suit telle pratique; est-elle bonne ? ». Vous aurez beau poser de telles questions à l'infini, aucune réponse jamais ne vous rapprochera du *Dhamma*. En effet, toutes ces questions n'aident pas à comprendre où trouver le *Dhamma* et à voir les choses telles qu'elles sont. Le *Dhamma* ne se trouve qu'en cherchant en soi-même, au fond de son propre coeur, pour y distinguer ce qui est vrai et ce qui ne l'est pas, ce qui est en équilibre et ce qui ne l'est pas.

Que se passe-t-il dans votre esprit quand vous interrogez quelqu'un d'autre ? Cherchez-vous à saisir vraiment quelque chose, ou bien exprimez-vous un doute, ou ne s'agit-il que d'une simple curiosité ? Apprenez à observer le fonctionnement de votre esprit quand il pose des questions plutôt que de vous laisser absorber par les questions elles-mêmes comme si elles exprimaient une réalité. Si seulement vous compreniez que le Bouddha est toujours présent et ne cesse de dispenser son enseignement ! Le bonheur existe et le malheur aussi ; le plaisir et la peine sont là en permanence. Au moment où vous comprendrez la nature du plaisir et de la peine, leur essence, vous verrez le Bouddha, vous verrez le *Dhamma*. Le Bouddha n'est pas autre chose que cette compréhension.

Quand on en prend pleinement conscience, nos expériences de chaque instant, agréables ou désagréables, renferment le Bouddha et le *Dhamma*. Mais la plupart des gens réagissent en aveugles aux choses agréables : « J'aime ça. j'en veux encore ! » ; et aux choses désagréables : « Allez-vous en, je n'aime pas ça, je n'en veux plus ! ». Si vous parvenez à vous ouvrir complètement et en toute simplicité à la nature de votre expérience, alors vous rendez pleinement hommage au Bouddha. C'est cela, voir ici et maintenant le *Dhamma* et le Bouddha et donc devenir Bouddha soi-même.

C'est si facile, si seulement vous compreniez cela. C'est si simple et si direct. En présence de choses agréables, comprenez qu'elles sont vides, dépourvues de substance. Quant aux choses pénibles, ne vous identifiez pas à elles, ne les faites pas vôtres, elles passent et disparaissent. Au moment où ceci devient clair, votre esprit trouve son équilibre ; et alors, quand il l'a trouvé, vous êtes sur la bonne voie, vous suivez l'enseignement authentique du Bouddha, l'enseignement qui conduit à la libération.

Souvent des gens se tourmentent à vouloir savoir : « Puis-je atteindre ce niveau de *samâdhi*, ou celui-là ? », « Quels pouvoirs puis-je développer ? », « Que peut-on voir en état de *samâdhi* ? ». Ces gens passent complètement à côté de l'enseignement du Bouddha et s'égarent dans des voies qui ne les mènent nulle part. Le Bouddha se révèle dans les choses les plus simples, juste sous vos yeux, à condition que vous ayez la volonté de regarder vraiment. Pour cela, l'essentiel est de trouver l'équilibre juste, l'équilibre qui ne retient rien et qui ne repousse rien.