

Association Bouddhique Theravâda  
« Vivekârâma »

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

---

## QUELQUES MOTS, ENCORE

par Ajahn Chah

traduction de l'anglais effectuée par Véronique Crombé

Que ce soit en ville ou à la campagne, en forêt comme en montagne, au sein de chaque foyer, de chaque communauté, nous sommes tous, également, confrontés à l'expérience du bonheur, et de la souffrance. Et il en est tant parmi nous, qui n'ont pas de refuge, un lieu, un jardin où cultiver les qualités positives du cœur. C'est parce que nous n'avons pas de véritable engagement, pas de compréhension de ce qu'est la vie et de la manière dont nous devrions agir, que nous vivons dans cet état de pauvreté spirituelle.

Depuis notre enfance, depuis notre jeunesse, et jusqu'à l'âge adulte, nous n'apprenons qu'à rechercher les plaisirs, à nous complaire dans les objets des sens. Et nous sommes loin de penser, alors que nous vivons notre vie, que nous fondons une famille... qu'un danger nous guette.

Si nous n'avons ni terre à cultiver, ni toit pour nous abriter, nous n'avons pas de refuge, dans le sens matériel du terme. Difficultés et détresse sont alors notre lot. Mais plus grave que ce manque matériel, il y a le manque intérieur : *sīla*, Dhamma absents de notre vie, ne pas aller entendre les enseignements, ne pas mettre le Dhamma en pratique. Le résultat, c'est une vie dénuée de sagesse, dans laquelle tout régresse et dégénère. Le Bouddha, notre Maître Suprême, possédait la qualité de bonté bienveillante envers les êtres. Il a conduit des fils et filles de famille à choisir la vie religieuse, à pratiquer pour réaliser la vérité, à établir et répandre le *sāsana*, pour montrer aux autres comment vivre, quotidiennement, dans le bonheur. Il a enseigné les moyens justes de gagner sa vie, de rester modéré et économe dans la gestion de ses finances, à agir sans négligence dans tous les domaines.

Mais si nous manquons des deux, le support matériel ET le support spirituel, alors, avec le temps et l'accroissement de la population dans le monde, l'illusion, la pauvreté, les difficultés nous éloignent encore et encore du Dhamma. Ce sont les difficultés dans lesquelles nous nous débattons qui expliquent notre désintérêt pour le Dhamma. Un monastère peut se trouver dans les environs, nous ne sommes pas tellement tentés de nous y rendre pour écouter l'enseignement qu'on y donne, obsédés que nous sommes par notre pauvreté, et par les problèmes auxquels nous sommes confrontés quotidiennement pour notre seule survie matérielle. Le Bouddha l'a pourtant enseigné : si pauvre que nous soyons, ne laissons pas pour autant notre cœur s'appauvrir et la sagesse nous abandonner. Peu importe si l'inondation submerge nos champs, nos villages, nos maisons et qu'il n'y ait plus espoir de sauver le moindre petit quelque chose. Le Bouddha nous met en garde : ne laissons pas l'inondation envahir aussi notre cœur et le submerger. Dans un cœur inondé, le Dhamma est invisible et inconnaissable.

Le flot de la sensualité, le flot du devenir, le flot des vues, le flot de l'ignorance, ces quatre flots obscurcissent et enveloppent le cœur des êtres. Ils sont plus dangereux que l'eau qui envahit nos champs, nos villages ou nos villes. Même si l'eau inonde nos champs d'année en année, que le feu détruit nos maisons, il nous reste notre esprit. Si le Dhamma et *sīla* sont présents dans nos esprits, nous pourrions alors faire usage de notre sagesse pour trouver un moyen de vivre, de subvenir à nos besoins matériels. Nous pourrions acquérir une terre, et prendre un nouveau départ.

Avec les moyens de notre subsistance matérielle, une maison, et le reste, nous avons la force d'esprit nécessaire pour nous permettre de nous entraider. Partager la nourriture, le vêtement, donner un toit à celui qui est dans le besoin, ce sont des actes de bonté bienveillante. De mon point de vue, donner dans cet esprit de bonté bienveillante, est infiniment supérieur à vendre ce que l'on aurait pu donner, pour en tirer un profit. Celui qui a la qualité de bonté bienveillante ne désire rien de plus pour lui-même. Il n'a d'autre souhait que de voir les autres vivre dans le bonheur.

Si notre résolution de nous engager dans le droit chemin est ferme, je ne pense pas que nous puissions avoir de réel problème. Nous ne connaissons pas l'extrême pauvreté. Nous ne serons pas comme le ver de terre. Nous, nous avons toujours un squelette, des yeux, des oreilles, des bras, des jambes. Nous sommes capables de manger des aliments variés, des fruits etc., nous ne sommes pas contraints de manger la poussière, comme le ver de terre. Vous vous plaignez de votre pauvreté, vous vous engliez dans la contemplation complaisante de votre propre malheur ? Le ver de terre vous rappellera à l'ordre : « Ne vous apitoyez pas trop sur vous-même ! Vous n'avez pas des bras, des jambes, des os ? Moi je n'ai pas tout cela ! Pourtant, je ne me sens pas pauvre. ». C'est ainsi que le ver de terre vous rappellera à l'ordre.

Un jour, un éleveur de porcs est venu me trouver. Il se lamentait : « Ah, pauvre de moi ! Cette année, c'est épouvantable ! Les prix des aliments pour le bétail montent. Le prix du porc baisse. Je vais y laisser ma chemise ! ».

J'ai écouté ses plaintes, puis je lui ai dit : « Ami, ne vous apitoyez pas sur votre propre sort. Imaginez que vous soyez un cochon. Là vous auriez des raisons d'être inquiet de votre sort. Que le prix du porc soit bas, qu'il soit élevé, les cochons sont abattus tout pareil ! Les cochons ont de vraies bonnes raisons de se plaindre. Les hommes, eux, ne devraient pas se plaindre. Pensez-y bien ! ».

Lui ne se préoccupait que de l'argent qu'il obtenait en paiement. Les cochons ont bien plus de motifs d'inquiétudes, mais nous nous en moquons. On ne nous abat pas, nous, comme les cochons, donc nous pouvons toujours trouver un moyen de nous en sortir.

Je pense vraiment que par l'écoute, la contemplation, la compréhension du Dhamma, on peut mettre fin à ses propres souffrances. On sait alors ce qui est bien, ce qui est nécessaire, ce que nous devons utiliser, combien dépenser. On sait comment mener sa vie en conformité avec *sīla* et le Dhamma, en appliquant la sagesse aux affaires du monde matériel. Mais nous sommes, pour la plupart d'entre nous, bien loin de cet idéal. Nous n'intégrons pas le Dhamma, la moralité dans notre vie quotidienne, qui n'est plus que discorde et disputes. Entre mari et femme, entre parents et enfants. Les enfants n'écoutent pas leurs parents, simplement parce que Dhamma est absent du foyer. Les gens ne s'intéressent pas à l'écoute du Dhamma, apprendre ne les intéresse pas. Et au lieu de développer le bon sens et l'habileté, ils restent englués dans l'ignorance. Résultat : des vies de souffrance sans cesse recommencées.

Le Bouddha a enseigné le Dhamma et ouvert la voie de la pratique. Il ne cherchait pas à nous rendre la vie difficile, mais à faire de nous des êtres meilleurs, plus habiles. Simplement, nous n'écoutons pas. Et c'est bien dommage. Nous sommes comme l'enfant qui refuse de prendre son bain en plein hiver parce qu'il fait trop froid. Il finit par sentir si mauvais que ses parents

ne peuvent même plus dormir la nuit à cause de l'odeur. Alors, les parents finissent par le prendre par la peau du cou pour lui donner son bain. Cela le rend dingue, et il hurle, maudissant son père et sa mère.

L'enfant et ses parents voient la situation de deux points de vue différents. Pour l'enfant, ce qui est insupportable, c'est de prendre un bain en hiver. Pour les parents, c'est l'odeur de l'enfant qui est insupportable. Et les deux points de vue ne peuvent être conciliés. Le Bouddha n'a pas voulu nous laisser tels que nous sommes. Il nous a voulu diligents, nous efforçant de manière bonne et génératrice de bienfaits pour nous, et enthousiastes à la perspective d'emprunter le chemin correct. Efforçons-nous, au lieu de nous laisser aller à la paresse. Ce n'est pas là un enseignement qui fera de nous des idiots et des inutiles. Il nous enseigne comment développer et appliquer la sagesse à tout ce que nous faisons (travail, activités agricoles, éducation de notre famille, gestion de nos finances) et à rester attentif à tous les aspects de ces activités. Dans la mesure où nous vivons dans le monde, nous devons rester attentifs et connaître les voies du monde. Sinon, nous courons au désastre.

Là où nous vivons, le Bouddha et le Dhamma sont des notions familières. Et nous avons, pour cette raison, tendance à penser qu'on peut se contenter d'aller écouter des enseignements et que, ensuite, on peut se la couler douce et continuer à vivre comme avant. Grossière erreur ! Le Bouddha aurait-il atteint l'accomplissement de cette manière ? Il n'y aurait jamais eu de Bouddha !

Le Bouddha a donné des enseignements sur les diverses formes de richesse : la richesse de la vie humaine, celle des royaumes célestes, et celle du *Nibbâna*. Ceux qui ont le Dhamma, même s'ils vivent dans le monde, ne sont pas pauvres. Et s'ils sont pauvres, ils n'en souffrent pas. Quand on vit en accord avec le Dhamma, on n'a pas à regretter ce que l'on a fait dans le passé. On ne crée que du bon *kamma*. Mais si vous créez du mauvais kamma, la misère fondra sur vous. Pas de mauvais kamma, pas de mauvais résultat. Mais si nous ne cherchons pas à changer nos habitudes, à cesser de commettre des actes mauvais, les difficultés ne peuvent que s'accumuler et tout ne sera alors que détresse, mentale et matérielle. C'est pourquoi il est indispensable que nous écoutions (l'enseignement), que nous examinions attentivement de manière à pouvoir ensuite voir clairement d'où viennent les problèmes. Avez-vous jamais transporté des charges jusqu'à un champ en les plaçant sur une palanche posée sur votre épaule ? Quand la charge est trop lourde à l'avant, c'est inconfortable, non ? Quand elle est trop lourde à l'arrière, c'est inconfortable aussi. Alors, quelle position est équilibrée, laquelle est déséquilibrée ? En faisant l'expérience, vous vous rendez compte. Le Dhamma, c'est pareil. Il y a la cause et l'effet, le bon sens. Quand la charge est équilibrée, le transport est plus facile. Vous pouvez mener votre vie de manière équilibrée, avec modération. Vos relations avec votre famille, votre travail, peuvent être plus légers à porter. Même si vous n'êtes pas riche, vous pouvez avoir l'esprit en paix. Pourquoi souffrir pour cela ?

Imaginez une famille qui se complait dans l'oisiveté. Les difficultés s'amoncellent. Ils voient les autres autour d'eux, des gens qui ont plus qu'ils n'ont eux-mêmes... la jalousie, la convoitise, le ressentiment s'emparent d'eux et finissent par les conduire au vol. Le village entier devient alors la proie du malheur. N'est-il pas préférable de travailler vous-même pour en profiter vous-même, en faire profiter votre famille, dans cette vie comme dans les prochaines ? Quand vos propres efforts vous permettent de subvenir à vos besoins matériels, votre esprit est en paix, et c'est tout naturellement que vous serez conduit à écouter l'enseignement du Dhamma pour distinguer ce qui est bien de ce qui est mal, ce qui est vertueux de ce qui ne l'est pas, et pour améliorer encore votre manière de mener votre vie. Vous apprenez à reconnaître que les actes mauvais ne conduisent qu'au malheur, vous cesserez de les commettre, et vous vous améliorerez encore. Votre manière de travailler va changer, et votre esprit aussi va changer. Vous étiez ignorant, vous allez devenir quelqu'un qui sait. Vous laisserez derrière vous les habitudes néfastes pour devenir un être au cœur

généreux. Vous pourrez transmettre ce savoir à vos enfants et petits-enfants. Faire dès à présent ce qui est bien, c'est semer des bienfaits pour l'avenir. Mais les êtres sans sagesse ne font rien de bien et seront affligés par le malheur. S'ils deviennent pauvres, ils penseront pouvoir s'en sortir par le jeu.... et sombreront un jour dans le vol.

Aujourd'hui, nous sommes bien en vie. Il est donc temps pour nous de parler de tout cela. Si vous ne recevez pas l'enseignement du Dhamma pendant que vous vivez dans la condition d'être humain, vous n'aurez pas d'autre chance. Vous croyez qu'on peut enseigner le Dhamma à un animal ? La condition animale est bien plus dure que la condition humaine : imaginez une seconde renaître crapaud, grenouille, cochon, chien, cobra, vipère, écureuil, lapin... On voit un animal.... on pense à quoi tout de suite ? Le tuer, ou le battre, ou l'attraper, ou l'élever pour en faire de la chair à pâté.

Nous autres, hommes, nous avons cette possibilité, d'entendre le Dhamma. Quel privilège ! Nous sommes là, bien vivants, le moment de regarder les choses plus à fond, et de changer nos habitudes, c'est maintenant. Si les temps sont durs, eh bien essayez de supporter les difficultés pour le moment et de vivre selon la voie juste, jusqu'au jour où vous pourrez aller plus loin. C'est cela, pratiquer le Dhamma.

J'aimerais rappeler à quel point il est nécessaire d'avoir un bon esprit et de mener une vie conforme à l'éthique. Quelle que soit la manière dont vous vous êtes conduits jusqu'à présent, faites un retour en arrière et réfléchissez : « Est-ce que j'ai agi comme il le fallait ? » Et si vous vous rendez compte que la réponse est négative, changez votre manière d'agir. Laissez de côté les mauvais moyens de mener votre vie. Gagnez votre vie d'une manière correcte, décente, qui ne nuise ni à autrui, ni à vous-mêmes, ni à la société. Quand on conduit sa vie de manière correcte, l'esprit est libre.

Nous autres, moines et nonnes, dépendons des fidèles laïcs pour notre subsistance matérielle. Et nous nous appuyons sur la contemplation pour pouvoir leur expliquer le Dhamma, pour qu'ils le comprennent, en tirent bienfait, et soient en mesure d'améliorer leur vie. On peut identifier les causes de la misère, des conflits et de les éliminer. Efforcez-vous de bien vous entendre avec les autres, d'entretenir avec autrui des relations harmonieuses, plutôt que d'exploiter et de vous nuire mutuellement.

Aujourd'hui, cela va plutôt mal partout. Les gens ont bien du mal à s'entendre. Même au sein d'un tout petit groupe, cela ne va pas. On se regarde à peine et l'on est déjà prêts à s'entretuer... Pourquoi ? Parce qu'il n'y a ni *sīla* ni Dhamma, tout simplement.

Du temps de nos parents, c'était bien différent. La seule manière dont les gens se regardaient suffisait à montrer qu'ils ressentaient amour et amitié les uns pour les autres. Aujourd'hui, c'est fini. Un étranger débarque dans un village à la nuit tombante ? Aussitôt les soupçons s'éveillent. Qu'est-ce qu'il fabrique ici en pleine nuit ?

Hé ! Pourquoi avoir peur d'un être humain qui arrive dans un village ? Si un chien que personne ne connaît arrive dans le village, personne n'y fera attention. Cela veut dire quoi ? Un être humain, c'est pire qu'un chien ? Oui, mais un étranger est une personne étrange. Comment peut-on être étranger ?

Quand quelqu'un arrive dans le village, nous devrions nous réjouir : l'étranger qui arrive dans notre village a besoin d'un toit, il peut trouver refuge chez nous, et nous pouvons nous occuper de lui et lui venir en aide. Cela nous fait de la visite.

Mais, de nos jours, la tradition d'hospitalité, la bonne volonté se sont perdues. Il n'y a plus que peur et suspicion. Je dirais presque que, dans certains villages, les quelques hommes qui sont encore là ne sont pas mieux que des animaux. Tout est sujet à soupçon, on est prêt à se disputer pour la possession du moindre buisson, du moindre centimètre carré de terrain. Et tout cela simplement par manque de spiritualité et de moralité. Sans *sīla*, sans Dhamma, nous vivons dans l'angoisse et la paranoïa. Les gens vont se coucher le soir et se réveillent aussitôt,

inquiets de ce qui les entoure, de ce qui se passe autour d'eux, parce qu'ils ont entendu un bruit bizarre. Les villageois ne s'entendent pas, ne se font pas confiance. Parents et enfants ne se font pas confiance. Mari et femme ne se font pas confiance. Mais qu'est-ce qui se passe ? Il se passe que nous sommes éloignés du Dhamma et qu'il est absent de nos vies. Où que vous regardiez, c'est pareil et la vie est dure. Des gens arrivent dans un village et demandent un toit pour la nuit ? On leur dit d'aller se trouver un hôtel. C'est le business qui est aux commandes ! Autrefois, personne n'aurait une seconde pensé à les renvoyer de cette manière. Tout le village se serait associé pour faire preuve d'hospitalité. On aurait fait venir les voisins, chacun aurait apporté de la nourriture et de la boisson et l'on aurait partagé avec les invités. Maintenant, fini tout cela. Après le dîner, on verrouille les portes. Partout dans le monde, où que vous regardiez, c'est la même chose. C'est un signe : le « non spirituel » (*adhamma*, la voie de l'ombre, le côté obscur) progresse et est en train de gagner la bataille. Nous autres, nous sommes en général malheureux et ne nous faisons pas confiance. Il y a même des gens qui tuent leurs propres parents. Des époux qui s'entretuent. Il y a bien des souffrances dans la société, simplement par manque de *sīla* et de Dhamma. Tâchez de le comprendre et ne rejetez pas les principes de la vertu. Par la vertu et la spiritualité, la vie humaine peut être heureuse. Sans ces qualités, nous ne sommes que des animaux.

Le Bouddha est né dans la forêt. Il a étudié le Dhamma dans la forêt. Il a enseigné le Dhamma dans la forêt, à commencer par le « Sermon de la mise en mouvement de la roue de la Loi ». Et c'est dans la forêt qu'il est entré dans le *Nibbāna*.

Il est important que ceux qui vivent dans forêt la comprennent, cette forêt où ils vivent. Vivre en forêt ne veut pas dire que notre esprit doit être comme celui des animaux sauvages qui hantent les bois. Notre esprit peut être spirituellement noble et élevé. C'est ce que le Bouddha a dit. Celui qui vit en ville est perpétuellement distrait et confronté à l'agitation. La forêt, c'est le calme et la tranquillité. Nous pouvons y contempler les choses avec clarté et développer la sagesse. Ce calme, cette tranquillité sont pour nous des amis et des aides. C'est un environnement favorable à la pratique du Dhamma, et c'est pourquoi nous avons choisi la forêt comme lieu de résidence. Les montagnes et les grottes sont notre refuge. Là, par l'observation des phénomènes naturels, vient la sagesse. Les arbres et la nature tout entière nous instruisent, nous apprenons à les comprendre, et c'est pour nous la source d'une grande joie. Les bruits de la nature ne nous perturbent pas. Les cris spontanés des oiseaux que nous entendons nous remplissent d'une vraie joie. Nous réagissons sans aversion et nous ne nourrissons pas de pensées nuisibles. Nous parlons sans dureté et nos actes envers les êtres et les choses sont dénués d'agressivité. Entendre les bruits de la forêt apporte le bonheur dans l'esprit ; des bruits peuvent toujours surgir, notre esprit reste en paix.

En revanche, les bruits des hommes ne sont pas des facteurs d'apaisement. Même la voix de quelqu'un qui parle aimablement n'engendre dans l'esprit ni paix ni tranquillité profonde. Les bruits qu'aime l'homme, la musique par exemple, ne sont pas des bruits paisibles. Ils sont générateurs de plaisir, d'excitation, mais ils n'amènent pas la paix. Quand des gens sont ensemble et recherchent le plaisir de cette manière, cela génère généralement un discours irréfléchi, agressif et générateur de conflit, et cela ne fait que monter la tension.

C'est ainsi que sont les bruits des hommes. Ils n'apportent pas de réel réconfort, pas de bonheur, sauf quand ce sont des paroles du Dhamma. Généralement, quand les gens vivent en société, ils parlent selon leurs intérêts personnels, se contredisent, prennent la mouche, s'accusent mutuellement, et il ne peut en résulter que confusion et contrariétés. Sans le Dhamma, c'est ainsi que tendent à être les hommes. Les bruits des hommes les mènent à l'illusion. Les sons de la musique, les paroles des chansons agitent l'esprit et le plongent dans la confusion. Les sensations agréables que provoque la musique par exemple. Les gens trouvent cela génial, ils disent qu'ils s'éclatent. Ils peuvent rester debout, dehors, sous un

soleil de plomb pour assister à un spectacle de musique. Ils peuvent rester là jusqu'à ce qu'ils soient grillés à point, mais ils continueront à penser qu'ils s'éclatent et que c'est super. Mais pour peu que quelqu'un s'avise de leur parler durement, de les critiquer ou de les maudire, et les voilà à nouveau malheureux, insatisfaits. C'est comme cela, avec les bruits ordinaires des hommes. Mais si les bruits des hommes laissent place au son du Dhamma, si l'esprit est le Dhamma, si nous parlons du Dhamma, là, cela vaut la peine d'écouter. Cela vaut la peine d'y penser, d'étudier, de contempler.

Ce son-là, celui du Dhamma, est plaisant, mais pas d'une manière déséquilibrée et excessive, il est plaisant parce qu'il apporte bonheur et tranquillité. Les bruits ordinaires des humains n'amènent généralement que confusion, contrariété et tourment. Ils provoquent le désir, la colère, la confusion, et incitent à l'envie, à la convoitise, ils incitent à la violence et à la destruction de l'autre. Les bruits de la forêt sont différents. Le bruit que fait un oiseau ne provoque en nous ni désir ni colère quand nous l'entendons.

Nous devrions utiliser notre temps pour semer dès aujourd'hui nos bénéfiques futurs. C'était là l'intention du Bouddha : bienfaits pour cette vie-ci, bienfaits pour les prochaines. Dans cette vie-ci, il nous a fallu, dès l'enfance, nous appliquer à étudier, à apprendre au moins suffisamment pour être capables de gagner notre vie, de manière à pouvoir subvenir à nos besoins matériels, et, enfin, fonder une famille et ne pas vivre dans la misère. Mais notre attitude n'est, en général, pas aussi idéalement responsable. En fait, nous recherchons bien davantage les plaisirs. Là où il y a une fête, une pièce de théâtre à voir, un concert, nous nous précipitons, même si l'époque de la moisson approche. Et les vieux entraînent les jeunes pour aller écouter le chanteur à la mode.

« Où vous en allez-vous grand-mère ?

– J'emmène les gamins au concert. »

Je ne sais pas si, en réalité, c'est la grand-mère qui emmène les gamins ou les gamins qui emmènent la grand-mère. Et peu importe la longueur et la difficulté du voyage. Ils iront et ils y retourneront. Ils disent qu'ils emmènent les gamins écouter le concert, mais en fait, ce sont eux qui ont envie d'y aller. Pour eux, c'est cela prendre du bon temps. Si vous leur proposez de venir au monastère pour écouter l'enseignement du Dhamma, apprendre ce qui est bien, ce qui est mal, ils vous répondront : « Allez-y vous-mêmes ; je préfère rester à la maison, me reposer. » ou « J'ai mal à la tête, j'ai mal au dos, j'ai mal aux genoux, je ne me sens pas bien... ». Mais si c'est pour un chanteur populaire ou pour une pièce passionnante, ils sauront se ruer pour rameuter les gamins et rien ne les arrêtera.

C'est ainsi que sont les hommes. Ils multiplient les efforts et ils ne font pourtant que se créer souffrances et difficultés. Ils recherchent l'obscurité, la confusion, l'intoxication sur le chemin de l'illusion. Le Bouddha nous enseigne à nous créer des bienfaits dans cette vie, le vrai bienfait, l'ultime bienfait : le bien-être spirituel. C'est maintenant que nous devrions nous y mettre. Dans cette vie-ci. Nous devrions rechercher la connaissance qui nous aidera à faire cela, de telle sorte que nous mènerons nos vies comme il convient, faisant bon usage de nos ressources, travaillant avec diligence sur le chemin de la vie juste.

Après mon ordination, j'ai commencé : pratique, étude, pratique encore, et la confiance est venue. Quand j'ai commencé à pratiquer, je pensais à la vie de ceux qui vivent dans le monde. Cela me fendait le cœur, ils me faisaient pitié. Pourquoi ? Parce que tous les gens riches meurent un jour, et doivent abandonner leurs somptueuses maisons, sachant que leurs enfants, petits-enfants vont se disputer leurs propriétés. Quand j'étais le témoin de ce genre de choses, je me disais : « Oh, les malheureux !... ». Cela me faisait mal, vraiment. Cela provoquait en moi de la pitié, tant pour les riches que pour les pauvres, pour les sages et pour les sots, car tous les hommes qui vivent dans ce monde sont dans la même galère.

La contemplation de notre corps, des conditions du monde, des conditions de vie des êtres sensibles, fait naître le détachement et dégage des passions. Par la contemplation de la vie religieuse, celle que nous avons choisie, vivant et pratiquant en forêt, par le développement d'une attitude constante d'éloignement des passions et de détachement, notre pratique progresse. Garder la pensée fixée sur les facteurs de pratique, et c'est le ravissement qui nous envahit. Notre corps entier en frémit. À contempler notre mode de vie, en comparant notre vie présente avec ce qu'elle fut auparavant, un sentiment de joie s'empare de nous. C'est le Dhamma qui fait naître dans notre cœur ces sentiments. Je ne savais pas à qui en parler. J'étais éveillé. Quelle que soit la situation dans laquelle je me trouvais, j'étais éveillé et l'esprit alerte. Ce qui voulait dire que j'avais acquis une certaine connaissance du Dhamma. Mon esprit était illuminé et je comprenais bien des choses. J'avais l'expérience du ravissement, du parfait bonheur, une réelle satisfaction dans mon mode de vie.

Pour dire les choses simplement, je me sentais différent des autres. J'étais un homme comme un autre, un adulte comme un autre, mais j'étais capable de vivre en forêt. Mais il n'y avait en moi aucun regret, aucune impression d'avoir perdu quelque chose (en optant pour ce mode de vie). « Les pauvres ! » pensais-je en voyant les autres, ceux qui avaient une famille. Je regardais autour de moi, et je me demandais : « Comment peut-on vivre ainsi ? ». Une foi, une profonde confiance dans le chemin que j'avais choisi de prendre dans ma pratique s'est progressivement installée en moi. Elle m'a soutenu jusqu'à ce jour.

Dans les débuts de Vat Pah Pong, il y avait quatre ou cinq moines qui vivaient ici avec moi. Nous étions confrontés à bien des problèmes. De ce que je peux voir maintenant, beaucoup d'entre nous, bouddhistes, ont de graves lacunes dans leur pratique. De nos jours, quand vous entrez dans un monastère, vous voyez juste les *kuti*, la salle commune, les parties conventuelles, les moines. Mais vous ne trouverez pas ce qui est réellement au cœur de la voie du Bouddha, *Buddhasāsana*. J'en ai déjà souvent parlé, c'est très affligeant.

Autrefois, j'ai eu un compagnon dans le Dhamma, qui a commencé à s'intéresser davantage à l'étude pure qu'à la pratique. Il étudia le pâli, l'*Abhidhamma* et, au bout d'un certain temps, il est parti vivre à Bangkok. Finalement, l'année dernière, il a terminé ses études et reçu un certificat avec les titres correspondant à l'étendue de son savoir. Il est maintenant estampillé. Ici, moi, je ne suis pas estampillé. J'ai étudié en dehors des cadres, par la contemplation et la pratique, par la réflexion et la pratique. Je n'ai donc pas l'étiquette comme les autres. Dans ce monastère, nous avons des moines ordinaires, des gens qui n'avaient pas forcément un grand savoir, mais qui étaient déterminés dans leur pratique.

À l'origine, je suis venu ici à l'instigation de ma mère. C'est elle qui m'a élevé et a été mon soutien, depuis le jour de ma naissance. Mais je n'avais pas encore eu l'occasion de lui retourner ses bienfaits. Je me suis dit qu'une occasion se présentait en venant m'installer ici, à Vat Pah Pong. En fait, j'avais des liens de longue date avec cet endroit. Je me souviens que, quand j'étais enfant, j'entendais mon père dire que Ajahn Sao était venu résider ici. Mon père avait reçu le Dhamma de lui. Je n'étais qu'un enfant à l'époque mais le souvenir m'en est resté, imprimé pour toujours dans mon esprit.

Mon père n'a jamais reçu l'ordination mais il me racontait comment il allait rendre hommage au moine méditant. Pour la première fois, il a vu un moine manger dans son bol, tout mélangé dans le même bol à aumônes. Riz, curry, sucreries, poisson, tout. Il n'avait jamais vu ça et cela l'a conduit à se poser une question : « Mais quel genre de moine est-ce donc là ? ». J'étais tout jeune encore quand il m'a raconté cela. Eh bien, c'était un moine qui méditait dans la forêt. Puis mon père m'a raconté comment il avait reçu le Dhamma de Ajahn Sao. Ajahn Sao n'enseignait pas de la manière habituelle. Il disait juste les choses telles qu'elles lui venaient à l'esprit. Tel était le moine de la forêt qui est un jour venu résider ici.

Aussi, lorsque je me suis lancé moi-même dans la pratique, j'ai gardé des sentiments très particuliers pour cet endroit. Quand je repensais à mon village natal, c'était toujours vers cette forêt que mon esprit se dirigeait. Et quand est arrivé le moment de revenir dans la région, je suis venu m'installer ici.

J'ai invité un moine de haut rang à s'installer ici également. Il venait du district de Piboon. Il a répondu qu'il ne pouvait pas. Il est venu un moment, puis a fini par dire : « Ce n'est pas un endroit pour moi. ». C'est ce qu'il a dit aux gens du coin. Un autre moine qui avait le titre de Ajahn est venu ensuite. Lui aussi est resté quelques temps, avant de repartir. Moi je suis resté. À cette époque, la forêt était vraiment un coin perdu. Loin de tout. Et la vie y était très dure. Il y avait des manguiers plantés par les villageois mais, souvent, les fruits mûrissaient puis pourrissaient. Des ignames poussaient aussi et pourrissaient sur place. Mais je n'aurais pas osé y toucher. La forêt était très dense. Quand on arrivait ici avec son bol à aumônes, on n'avait même pas la place pour le poser. J'avais demandé aux villageois de dégager quelques emplacements dans la forêt. Mais c'était un lieu que les gens n'osaient pas fréquenter, ils en avaient peur.

Personne ne savait vraiment ce que je faisais ici. Les gens ne comprenaient pas le mode de vie d'un moine de la forêt. Je suis resté ici comme cela une paire d'années, puis sont arrivés les premiers disciples.

Nous menions alors une vie paisible et très simple. Nous avons attrapé la malaria et nous avons tous frôlé la mort. Mais nous ne sommes pas allés à l'hôpital. Nous avons déjà notre refuge, confiants en le pouvoir spirituel du Seigneur Bouddha et de son enseignement. La nuit, tout était parfaitement silencieux. Personne ne s'aventurait ici. Le seul bruit audible était celui des insectes. Les *kutî* étaient très éloignés les uns des autres dans la forêt.

Une nuit, vers neuf heures, j'ai entendu quelqu'un marcher dans la forêt. C'était un moine. Il était très malade, fiévreux. Il avait peur de mourir et ne voulait pas mourir seul dans la forêt. Je me suis dit : « Bon. Trouvons quelqu'un qui soit en bonne santé et qui puisse veiller sur celui-ci qui est malade. Comment un malade pourrait-il s'occuper d'un autre malade ? ». C'est tout ! Et pas de médicaments bien sûr.

Nous avions du *borapet*, un alcool médicinal particulièrement amer. Nous le faisons bouillir pour le boire. Quand on se disait : « On se fait une boisson chaude ? », dans l'après-midi, il n'y avait pas loin à chercher. Cela voulait dire un coup de *borapet*. Tous, nous avions de la fièvre. Tous, nous buvions du *borapet*. Nous n'avions rien d'autre et nous ne demandions rien à personne. Si un moine était très sérieusement atteint, je lui disais : « N'aie pas peur. Ne t'en fait pas. Si tu meurs, je me chargerai de ta crémation. Cela se fera ici, au monastère. Ce n'est pas la peine d'aller ailleurs. ». C'est comme cela que je réglais ce genre de problème. Mes paroles leur donnaient de la force. Nous étions confrontés à la peur. Ah, les conditions étaient rudes ! Les laïcs ne connaissaient pas grand-chose. Ils nous apportaient du *plah rah* (poisson fermenté, un plat à la base du régime alimentaire dans la région) mais le *plah rah* est à base de poisson cru. Alors, nous ne le mangions pas. Je le remuais, le regardais bien, pour bien me pénétrer de quoi le plat était fait, puis je le laissais là, simplement.

Les choses étaient vraiment dures à l'époque, bien loin des conditions que nous avons maintenant. Personne ne le sait. Mais il en reste quelque chose dans la manière dont nous pratiquons aujourd'hui. Et aussi grâce aux moines qui ont connu cette époque et sont encore parmi nous. Après la retraite de saison des pluies, on pouvait pratiquer *tudong* ici, dans le monastère. On allait s'asseoir dans la quiétude des profondeurs de la forêt. De temps à autre, on se rassemblait, j'enseignais, puis chacun repartait vers son coin de forêt pour méditer, méditation assise, méditation en marche. On pratiquait ainsi pendant la saison sèche. Pas besoin d'aller chercher une forêt pour y pratiquer, on avait toutes les conditions requises sur place. On pouvait donc continuer la pratique de *tudong* ici. Aujourd'hui, une fois la saison des pluies terminée, tout le monde veut partir. Résultat, la pratique est interrompue.



La constance, la continuité dans la pratique et la sincérité dans la poursuite de la pratique sont importantes pour réussir à voir ses propres souillures. C'est une méthode qui est bonne et authentique. Dans le passé, c'était beaucoup plus dur. Il y a un dicton qui dit que l'on pratique pour cesser d'être une personne : la personne doit mourir pour devenir un moine.

On se conformait très strictement aux règles du *Vinaya*, et chacun était bien conscient de ce que ses actes impliquaient. On n'aurait pas entendu un moine parler pendant qu'il accomplissait ses tâches quotidiennes, tirant l'eau du puits ou balayant le sol. Silence complet aussi pendant le lavage des bols.

Maintenant, il m'arrive de devoir envoyer quelqu'un pour leur demander de se taire, et me rapporter le pourquoi et le comment de tout ce raffut. Je me demande s'ils sont en train de se boxer ou quoi. Il y a un tel tapage que je ne comprends absolument pas ce qui peut se passer. Je dois continuellement interdire de papoter.

Je ne vois pas de quoi ils doivent parler. Quand ils se sont rempli le ventre, ils sont étourdis par le plaisir qu'ils ont tiré de la nourriture. Je n'arrête pas de leur dire : « Quand vous rentrez de votre collecte d'aumônes, ne parlez pas. Et si quelqu'un vous demande pourquoi vous ne voulez pas parler, répondez : “ Je suis un peu dur d'oreille. ” ». Sinon, c'est comme si on avait une meute de chiens en train d'aboyer. Les discussions font jaillir des émotions et cela peut finir par des coups, particulièrement à ce moment de la journée, où tout le monde a faim. Les chiens ont faim, les souillures attendent au tournant.

J'ai constaté que les gens ne se lancent pas dans la pratique en y mettant tout leur cœur. J'ai vu les choses changer d'année en année. Ceux qui ont été formés autrefois ont eu des résultats et ils peuvent se prendre en main. Aujourd'hui, entendre parler des difficultés fait fuir les candidats. C'est trop dur à envisager. Mais si vous présentez les choses comme étant faciles, alors tout le monde est partant. Mais quel est l'intérêt ? Nous, nous avons pu, dans le passé, retirer des bienfaits, parce que tout le monde pratiquait de tout son cœur.

Les moines qui vivaient et pratiquaient ici poussaient leur endurance à ses limites les plus extrêmes. Nous avons, depuis l'origine, traversé bien des choses ensemble. Ils en connaissent un rayon sur la pratique. Après quelques années de pratique commune, j'ai pensé que ce ne serait pas une mauvaise idée de les renvoyer dans leurs propres villages pour y créer des monastères dépendant de celui-là.

Ceux d'entre vous qui sont arrivés plus tard ne peuvent pas se rendre compte de ce que c'était alors pour nous. Qui pourrait se rendre compte ? La pratique était d'une extrême rigueur. Patience et endurance, c'était ce qu'il y avait de plus important pour nous permettre de tenir. Personne ne se plaignait des conditions. Si on n'avait que du riz blanc à manger, personne ne se plaignait. On mangeait dans le silence complet, ne discutant jamais de la saveur de ce que nous mangions. Et en guise de boisson chaude, nous n'avions que le *borapet*.

Un des moines s'est un jour rendu en Thaïlande centrale où on lui a fait boire du café. Quelqu'un lui en a alors donné pour ramener ici. Nous avons donc bu une fois du café. Mais on n'avait pas de sucre à mettre dedans ! Personne ne s'est plaint. Où aurait-on trouvé du sucre de toutes manières ? Nous pouvons donc dire que nous avons bu du vrai café, sans sucre pour en adoucir la saveur. On dépendait des autres pour notre vie matérielle et l'on ne voulait pas poser de problème à ceux qui nous entretenaient. Aussi, on ne demandait rien à qui que ce soit. Et comme cela, on a continué à faire sans tout ce dont nous manquions et à supporter les conditions telles qu'elles étaient.

Un jour Monsieur Puang et Madame Daeng, deux de nos bienfaiteurs laïcs, sont venus pour recevoir l'ordination. Ils venaient de la ville et n'avaient jamais vécu comme nous, en se passant pratiquement de tout, en endurant des conditions de vie très dures, mangeant comme nous, pratiquant sous la conduite d'un Ajahn et accomplissant les devoirs prescrits par les règles de discipline. Mais ils avaient entendu dire que leur neveu vivait ici, alors ils étaient

venus demander l'ordination. À peine ordonnés, voilà qu'un ami leur apporte café et sucre. Ils vivaient dans la forêt pour pratiquer la méditation, mais avaient l'habitude de se lever tôt le matin pour se faire un café au lait avant de faire quoi que ce soit d'autre. Ils ont donc rempli leur *kutî* de stocks de café et de sucre. Mais ici, on faisait les récitations et la méditation du matin, et aussitôt après, les moines se préparaient à aller faire leur collecte d'aumônes. Impossible, donc, de se faire un café auparavant. Au bout d'un moment, cela a commencé à faire son chemin. Monsieur Puang faisait les cent pas en se demandant comment se débrouiller. Il n'avait aucun endroit pour faire son café, personne ne venait le faire pour lui, il a donc fini par tout amener à la cuisine du monastère et il a tout laissé là.

Venir habiter ici, voir les réelles conditions de vie au monastère, le mode de vie du moine de la forêt, cela lui a vraiment fait un coup. C'était un homme âgé, qui était un de mes proches parents. Cette même année, il a renoncé à la vie religieuse. C'était bien mieux pour lui, car ses affaires n'étaient pas réglées.

Après cela, on a eu de la glace pour la première fois. On revoyait passer du sucre, de temps en temps. Madame Daeng était allée à Bangkok. Quand elle parlait de la manière dont on vivait ici, elle se mettait à pleurer. Qui n'a jamais vu les conditions de vie des moines de la forêt ne peut imaginer à quoi cela ressemble. Faire un seul repas par jour, c'est un progrès ou une régression ? Je ne sais pas trop...

Pendant la collecte d'aumônes, les gens faisaient habituellement des petits paquets pour la sauce de piment qu'ils mettaient dans nos bols avec le riz. Quoi que nous recevions, on rapportait tout, on partageait et l'on mangeait. Que nous ayons chacun reçu des aliments différents qu'on aimait spécialement, que la nourriture soit savoureuse ou non, jamais on n'en discutait. On mangeait simplement, pour se remplir le corps, c'est tout. C'était tout simple. Ni assiettes, ni bols. Tout allait dans le bol à aumônes.

Personne ne venait nous rendre visite. Le soir, chacun se rendait à son *kutî* pour pratiquer. Même les chiens ne supportaient pas de vivre ici. Les *kutî* étaient éloignés les uns des autres tout autant que de notre lieu d'assemblée. À la fin de la journée, quand tout ce qui était à faire était fait, on se séparait et chacun retournait à son *kutî*. Cela devait faire peur aux chiens de penser qu'ils n'auraient pas de gîte sûr. Alors ils suivaient les moines dans la forêt, mais quand les moines se retiraient dans leur *kutî*, les chiens se retrouvaient seuls et avaient peur. Alors, ils essayaient de suivre un autre moine, mais celui-là aussi finissait par disparaître dans son *kutî*. Donc, même les chiens ne pouvaient pas vivre ici. Telle était notre vie de pratique. Parfois je me disais : « Même un chien ne peut pas le supporter et pourtant, nous, nous vivons ici. ». Extrême, non ? Cela me rendait parfois songeur.

Tous ces obstacles... Nous avons vécu avec la fièvre, nous avons affronté la mort, mais nous avons survécu. Au-delà de la mort, nous avons à vivre dans des conditions difficiles, la mauvaise qualité de la nourriture par exemple. Mais ce n'a jamais été un souci. Quand je repense aux conditions de l'époque, que je les compare avec nos conditions de vie actuelles, il y a un monde !

Autrefois, ni bols, ni assiettes. Tout allait dans le bol à aumônes. Cela n'est plus envisageable aujourd'hui. Et donc si cent moines mangent, il faut cinq personnes après pour laver les plats. Parfois, ils sont encore en train de faire la vaisselle quand arrive l'heure de l'enseignement du Dhamma. Et cela crée des complications. Je ne vois pas trop comment on peut s'en sortir, et je vous laisse y réfléchir.

C'est insoluble. Celui qui aime se plaindre trouvera toujours prétexte à se plaindre, même si les conditions deviennent parfaites. Résultat, les moines développent un attachement terrible pour les goûts, les saveurs. Parfois, je les entends, par hasard, qui parlent de leurs pérégrinations d'ascètes : « Dis donc la nourriture est vraiment géniale là-bas ! Je suis allé faire *tudong* dans le Sud, sur la côte, et j'ai mangé des crevettes. J'ai mangé des gros poissons de mer. ».

Voilà de quoi ils parlent ! Quand l'esprit est prisonnier de ce genre de préoccupations, on est facilement submergé, attaché au désir de nourriture. Un esprit incontrôlé divague, s'attache aux vues, aux sons, aux odeurs, aux goûts, aux sensations physiques, aux idées, et la pratique du Dhamma devient difficile. De nos jours, c'est dur pour un Ajahn d'enseigner aux hommes comment suivre le bon chemin ; ils sont attachés aux goûts. C'est un peu comme élever un chien. Si vous lui donnez juste du riz, le chien devient fort et reste en bonne santé. Mais si vous lui mettez un bon curry par-dessus le riz pendant quelques jours, après cela, il ne regardera même plus le riz.

Les vues, les sons, les odeurs, les goûts sont les ennemis de la pratique du Dhamma. Ils peuvent faire bien des dégâts. Si aucun d'entre nous ne respecte l'usage des quatre règles imposées : le port du vêtement monastique, se nourrir uniquement du produit des aumônes, la règle sur le mode de logement et celle sur les médicaments, alors, la voie du Bouddha ne peut ni se développer, ni prospérer. Malgré les progrès matériels, malgré le degré de développement dans le monde, on voit bien que la confusion, les souffrances des êtres ne font que s'accroître en parallèle. Quand cela continue de cette manière, il devient, au bout d'un certain temps, quasi impossible de trouver une solution. C'est ce qu'il faut comprendre quand je dis que lorsqu'on va dans un monastère, on voit les moines, les *kutī*, mais qu'on ne voit pas le *Buddhasāsana*. Le *Buddhasāsana* est en déclin. Cela saute aux yeux.

Le *sāsana*, c'est-à-dire l'enseignement véritable et direct, celui qui apprend à être honnête et droit, à faire preuve de bonté bienveillante les uns pour les autres, s'est perdu. Le trouble et la détresse l'ont remplacé. Ceux qui ont vécu avec moi de longues années de pratique ont maintenu leur diligence. Mais après vingt-cinq années passées ici, je vois bien que la pratique s'est relâchée. Aujourd'hui, on n'ose plus aller jusqu'au bout de ses possibilités, pratiquer trop. On a peur. On a peur qu'il s'agisse d'automortification extrême. Autrefois, on s'y mettait. Simplement. Il arrivait aux moines de jeûner pendant plusieurs jours, voire une semaine. Ils voulaient voir leur esprit, le contrôler, le dompter : esprit récalcitrant, pan ! un coup de fouet.

L'esprit et le corps fonctionnent ensemble. Si on n'est pas encore très habile dans sa pratique, ou si le corps est trop gras, mal à l'aise, l'esprit est incontrôlable. Imaginez un incendie qui commence : si le vent souffle, le feu s'étend et toute la maison brûle. C'est comme cela. Autrefois, quand je parlais de manger peu, de dormir peu, de parler peu, les moines comprenaient et prenaient mes paroles à cœur. Mais aujourd'hui, ces mots ne trouvent plus grâce aux oreilles des pratiquants. « Nous pouvons trouver notre voie. Pourquoi faudrait-il souffrir, pratiquer de manière aussi austère ? C'est l'automortification la plus extrême ; ce n'est pas la voie du Bouddha. ». Dès qu'on tient ce genre de langage, on a des chances d'être approuvé. Ils ont faim.... Qu'est-ce que je peux leur dire ? Je continue à essayer de corriger leur attitude, mais c'est comme cela que les choses semblent s'orienter maintenant.

Alors, vous tous, je vous demande d'affermir votre esprit. Vous vous êtes rassemblés aujourd'hui, venant de différents monastères pour me rendre hommage parce que je suis votre Maître, pour vous réunir entre amis dans le Dhamma. Je vous propose donc quelques enseignements sur le chemin de la pratique.

La pratique du respect est le Dhamma suprême. Là où est le vrai respect est aussi l'harmonie, les hommes ne se battront pas, ne s'entretueront pas. Rendre hommage à un maître spirituel, à nos précepteurs et à nos enseignants nous est aussi cause de prospérité. Le Bouddha en a parlé comme étant un acte auspiceux.

Prenons pour exemple un homme de la ville. Il aime manger des champignons. Alors il se pose la question : « D'où viennent les champignons ? ». On lui dit que les champignons poussent dans la terre. Alors il prend un panier et s'en va dans la campagne, et il s'attend à trouver les champignons alignés sur le bord des routes, tout prêts à être cueillis. Il marche, marche, grimpe

des collines, peine à travers champs et il ne voit pas le moindre champignon. Le villageois, lui, est déjà allé cueillir des champignons. Il sait où les trouver, il sait dans quelle partie de la forêt il doit se rendre. Mais l'homme de la ville n'a que son expérience de voir les champignons tout préparés dans son assiette. Il a entendu dire que les champignons poussent dans la terre, donc il se dit que cela doit être facile à trouver. Mais cela ne fonctionne pas ainsi.

Former l'esprit au *samâdhi*, c'est pareil. On imagine que ce sera facile. On s'assied, et voilà : les jambes, le dos sont douloureux, on se sent fatigué, on a trop chaud, cela gratte. Alors on commence à se décourager. Et l'on se dit qu'en fait, pratiquer le *samâdhi*, c'est aussi éloigné de nous que le ciel est éloigné de la terre. On ne sait pas quoi faire, et l'on est submergé par les difficultés. Mais, avec un peu d'entraînement, cela devient peu à peu plus facile.

Alors... vous qui venez ici pour pratiquer le *samâdhi*, vous trouvez cela difficile... Moi aussi, j'ai connu les difficultés, j'ai pratiqué sous la direction d'un Ajahn, et quand on méditait en position assise, j'ouvrais mes yeux pour regarder. « Ah, Ajahn est enfin disposé à s'arrêter ! ». Je refermais les yeux et essayais de tenir encore un peu. J'avais l'impression que cela allait me tuer ; je n'arrêtais pas d'ouvrir les yeux, mais lui avait l'air parfaitement à l'aise, assis là. Une heure, deux heures. Je souffrais le martyr, mais Ajahn ne bougeait pas. Alors, au bout d'un moment, j'ai fini par prendre peur. Je redoutais le moment de pratiquer *samâdhi*.

C'est dur la pratique de *samâdhi*, quand on débute. Tout est difficile quand on ne sait pas comment faire. C'est là l'obstacle. Mais l'expérience fait évoluer les choses. Ce qui est bon se développe et peut finalement venir à bout de ce qui n'est pas bon. En luttant, on tend à devenir timoré. C'est une réaction normale et nous en faisons tous l'expérience. Il est donc important de s'entraîner pendant un temps. C'est comme tailler un chemin à travers la forêt. D'abord, le travail est rude, quantité d'obstacles se dressent devant nous. Mais en y revenant encore et encore, on finit par dégager la voie. Au bout d'un certain temps, on a enlevé les branches et les souches, et le sol devient ferme et lisse à force d'être piétiné de manière incessante et répétée. Alors nous avons un bon chemin pour traverser la forêt.

C'est comme cela quand on forme l'esprit. En s'y tenant, l'esprit s'illumine. Un exemple. Nous autres, gens de la campagne, nous mangeons du riz et du poisson. Nous recevons l'enseignement du Dhamma, et l'on nous dit qu'il faut s'abstenir de faire du mal ; nous ne devons pas tuer d'êtres vivants. Alors que faire ? On est dans l'impasse. Le lieu où l'on fait son marché, pour nous, c'est le champ. Si les maîtres nous disent qu'il ne faut pas tuer, on n'aura rien à manger. Rien qu'un truc comme cela et l'on ne sait déjà plus quoi faire. Comment va-t-on se nourrir ? Pas de solution apparemment pour nous, les gens de la campagne. C'est dans notre champ et dans la forêt qu'on fait notre marché. On doit attraper et tuer des animaux pour manger.

J'ai essayé d'enseigner depuis des années comment se tirer de ce genre de dilemme. Voilà comment : les fermiers mangent du riz. La plupart des gens qui travaillent les champs cultivent du riz et le mangent. Et alors, un tailleur qui vit en ville... Il mange des machines à coudre ? Il mange du tissu ? Réfléchissez un peu. Vous êtes un paysan, donc vous mangez du riz. Imaginez que quelqu'un vous propose un autre travail. Vous allez refuser en disant : « Je ne peux pas, je n'aurai pas de riz à manger. » ?

Les allumettes que vous utilisez chez vous, c'est vous qui les fabriquez ? Non, vous ne savez pas faire des allumettes. Alors, comment se fait-il que vous ayez des allumettes ? Est-ce que seuls ceux qui savent fabriquer des allumettes ont l'usage des allumettes ? Et les bols que vous utilisez pour manger... Ici dans les villages, est-ce qu'il y a quelqu'un qui sache les faire. Est-ce qu'on en a dans les maisons ? Oui ? Alors, d'où viennent-ils ? Il y a quantité de choses que nous ne savons pas faire nous-mêmes. Mais nous pouvons gagner de l'argent pour les acheter. C'est cela utiliser son intelligence pour trouver un moyen de s'en sortir.

Dans la méditation, c'est aussi ce qu'il faut faire. Trouver un moyen d'éviter les mauvaises actions et pratiquer ce qui est bien. Voyez le Bouddha et ses disciples. Ils ont été des êtres

ordinaires à une époque, mais ils se sont perfectionnés pour progresser d'étape en étape, vers l'état de celui qui est entré dans le courant, et jusqu'à l'état d'*arahâ*. Ils y sont parvenus par l'entraînement, l'effort. La sagesse vient graduellement. Et apparaît le sens de ce qui est bien et de ce qui ne l'est pas.

J'ai autrefois enseigné à un sage. C'était un disciple laïc qui venait, les jours d'observance, pratiquer et prendre les préceptes. Mais il continuait à s'adonner à la pêche. J'ai essayé de le faire progresser dans l'enseignement, mais je n'arrivais pas à résoudre son problème. Il disait qu'il ne tuait pas les poissons, mais que c'était les poissons qui avalaient son hameçon.

J'ai insisté, enseignant encore et encore jusqu'à ce qu'il éprouve des remords à l'égard de ses actes. Il avait honte, mais il n'en continuait pas moins. Puis il a changé de mode de fonctionnement. Il lançait sa ligne, puis annonçait tout haut : « Que tout poisson dont le *kamma* qui le maintient en vie est arrivé à son terme, vienne mordre à mon hameçon. Si votre temps n'est pas encore venu, alors, ne mordez pas à l'hameçon. ». Il avait changé son excuse, mais les poissons continuaient à venir. À la fin, il s'est mis à les regarder lorsqu'ils avaient la gueule prise à l'hameçon, et la pitié l'a envahi. Mais il ne pouvait toujours pas prendre de décision. « Zut alors ! Je leur ai dit de ne pas mordre à l'hameçon si ce n'était pas le moment. Qu'est-ce que j'y peux s'ils viennent quand même ? » Alors il s'est dit : « C'est à cause de moi qu'ils meurent. ». Sans cesse il a ressassé cela, jusqu'à pouvoir enfin s'arrêter.

Mais alors, est arrivée l'affaire des grenouilles. Il ne pouvait supporter l'idée d'arrêter d'attraper des grenouilles pour les manger. « Ne faites pas cela. » l'ai-je imploré. « Regardez-les bien. D'accord, d'accord, vous ne pouvez pas vous empêcher de les tuer et je ne vous en empêche pas. Mais, je vous en prie, regardez les seulement avant de le faire. ». Alors, il a pris une grenouille et l'a regardée. La tête, les yeux, les pattes. « Mais... oh... elle me fait penser à mon gamin ! Elle a des bras, des jambes ; ses yeux sont ouverts, elle me regarde. » Il a été touché. Et pourtant, il continuait ; il regardait chacune de cette manière, et la tuait, sentant pourtant bien qu'il faisait quelque chose de mal. Sa femme le poussait, disant que s'il ne tuait pas de grenouilles, ils n'auraient rien à manger.

Finalement, c'est devenu insupportable. Il s'est alors mis à les capturer, mais sans leur casser les pattes comme avant, pour les empêcher de s'enfuir. Mais il n'arrivait pas encore à se décider à les laisser en paix. « Je m'en occupe, je les nourris ici, je les élève. Maintenant, si quelqu'un d'autre leur fait quelque chose, ce n'est pas mon problème. Je n'en sais rien. ». Mais bien sûr qu'il le savait ! Les autres les tuaient toujours pour les manger. Au bout d'un moment, il a bien dû le reconnaître. Alors, il s'est consolé : « Oh, j'ai quand même fait baisser mon mauvais *kamma* de 50 %. C'est quelqu'un d'autre qui les tue ! ».

Cette situation a fini par le rendre fou. Et pourtant, il ne pouvait pas s'en empêcher. Il continuait à avoir des grenouilles chez lui. Il ne leur cassait plus les pattes, c'était sa femme qui le faisait. « C'est ma faute ! Même si ce n'est pas moi qui accomplis le geste, ceux qui l'accomplissent le font à cause de moi. ». Il a fini par laisser tomber complètement, mais sa femme se plaignait : « Mais qu'est-ce qu'on va devenir ? Qu'est-ce qu'on va manger ? ».

Dilemme terrible ! Quand il allait au monastère, Ajahn le sermonnait sur ce qu'il devait faire. Quand il rentrait à la maison, c'était sa femme qui le sermonnait sur ce qu'il devait faire. Ajahn lui disait d'arrêter, sa femme lui disait de continuer. Alors, quoi ? Que de souffrances. Tous, nous, les êtres qui sommes nés dans ce monde, c'est notre lot de souffrir ainsi.

C'est finalement sa femme qui a dû céder. Ils ont donc arrêté de tuer des grenouilles. Il travaillait dans les champs, s'occupait de ses buffles. Il a pris l'habitude de relâcher poissons et grenouilles qu'il voyait captifs. Quand il voyait des poissons pris dans des filets, il les libérait. Un jour, il va chez des amis et voit des grenouilles dans un récipient. Il les libère. La femme de son ami va préparer le repas. Soulevant le couvercle du pot, elle constate qu'il n'y a

plus de grenouilles. Elle se doute de ce qui est passé. « C'est le type au cœur porté vers les actions méritoires. ».

Elle se débrouille pour attraper une grenouille et prépare de la pâte de piment avec. Ils s'installent pour manger et au moment où il va tremper son riz dans le piment, elle l'arrête : « Hé, le grand méritant ! Tu ne devrais pas manger de cela, c'est du piment à la grenouille ! ». Là c'était trop. Quel lot de souffrances. Le simple fait de vivre et de tenter de se nourrir. En y réfléchissant bien, il ne voyait pas d'issue. Il était déjà âgé, alors il a décidé de se faire moine. Il a préparé sa tenue d'ordination, s'est rasé le crâne, et est entré dans la maison. Quand sa femme l'a vu, le crâne rasé, elle s'est mise à pleurer. Il a plaidé : « Depuis ma naissance, je n'ai jamais eu l'occasion de recevoir l'ordination. Je t'en supplie, donne-moi ton accord et ta bénédiction. Je veux recevoir l'ordination. Ce sera temporaire, je reviendrai à l'état laïc et je reviendrai à la maison. ». Alors, sa femme a accepté.

Il a reçu l'ordination dans un monastère local et, après la cérémonie, a demandé à son précepteur ce qu'il devait faire. Le précepteur lui a répondu : « Si tu veux vraiment faire les choses sérieusement, il faut que tu ailles pratiquer la méditation. Suis un maître. Ne reste pas près des maisons. »

Il a compris ce que cela voulait dire et il a suivi ce conseil. Il a passé la nuit dans le temple et, au matin, a pris congé en demandant où il pourrait trouver Ajahn Tongrat. Il n'était qu'un moine frais émoulu, à peine capable de draper son vêtement correctement. Son bol accroché à l'épaule, il s'est mis en route. Et il a trouvé le chemin qui l'a mené à Ajahn Tongrat.

« Tahn Ajahn, je n'ai pas d'autre but dans la vie. Je veux vous offrir mon corps et ma vie. »

Ajahn Tongrat a répondu : « Très bien. Mérites en vue ! Tu as failli me rater, j'allais partir. Allez, fais tes prosternations, et assieds toi ensuite ici. »

Le nouveau moine a demandé : « Maintenant que je suis ordonné, qu'est-ce que je dois faire ? »

Il se trouve qu'ils étaient assis à côté d'une vieille souche d'arbre. Ajahn Tongrat a pointé le doigt vers la souche et dit : « Fais toi semblable à cette souche d'arbre. Ne fais rien d'autre. Contentes-toi de te modeler sur cette souche. ». C'est comme cela qu'il lui a enseigné la méditation.

Ajahn Tongrat est parti, et le nouveau moine est resté sur place, méditant sur ses paroles. « Ajahn m'a dit de me faire pareil à une souche d'arbre. Qu'est-ce que je suis donc censé faire ? ».

Il y pensait sans cesse, en marchant, assis ou couché pour dormir. Il a d'abord envisagé la souche comme une graine, qui grandit pour devenir un arbre, grandit encore, vieillit, puis est abattu et ne laisse plus que la souche. Maintenant que ce n'est plus qu'une souche, il ne va plus grandir et plus rien ne reflurira dessus. Il ressassait ces réflexions sans cesse dans son esprit. Encore et encore. C'est devenu l'objet de sa méditation. Puis il a élargi cela à tous les phénomènes et a pu l'intérioriser et l'appliquer à lui-même : « Au bout d'un certain temps, je serai probablement semblable à cette souche, une chose inutile. ».

Prendre conscience de ce fait a affermi en lui la détermination de ne pas revenir à l'état laïc. Je l'ai rencontré un peu plus tard et lui ai demandé : « Ta femme vit toujours ? »

– Sais pas ! Pas la moindre nouvelle. ».

(Note : ce passage peut, lui aussi, paraître un peu dur et nécessite une explication pour le lecteur non averti. Dans la Thaïlande rurale, il n'est pas exceptionnel qu'un homme ou une femme, arrivé à un certain âge, décide de quitter la vie de famille pour passer ses dernières années sous le vêtement monastique. Dans les villages, celui qui reste est alors au centre d'une sorte de famille élargie.)

À ce stade, sa décision était définitive. Les conditions avaient été réunies pour l'amener là. Quand l'esprit en est là, rien ne peut l'arrêter.

Nous sommes tous dans la même galère. Pensez-y, je vous le demande, et essayez d'appliquer cela dans votre pratique. La vie sous forme humaine est pleine de difficultés. Et cela n'a pas seulement été difficile jusqu'à maintenant. Il y aura encore des difficultés dans le futur. Le

jeune grandit, et devient adulte. L'adulte vieillit. Le vieillard tombe malade. Le malade meurt. Encore et encore, ce cycle sans fin de transformations se poursuit éternellement.

Le Bouddha nous a donc enseigné à méditer. Dans la méditation, il nous faut d'abord pratiquer le *samādhi*, ce qui veut dire, calmer, apaiser l'esprit. C'est comme l'eau dans un étang. Si on n'arrête pas d'y verser quelque chose et de remuer, l'eau sera toujours boueuse et trouble. Si on laisse l'esprit penser, s'inquiéter, on ne pourra jamais rien voir clairement.

Mais si nous laissons l'eau du bassin se déposer et se calmer, alors nous pourrions voir s'y refléter plein de choses. Quand l'esprit est calme et apaisé, la sagesse peut voir les choses. La lumière éclatante de la sagesse surpasse toutes les autres lumières.

Quels ont été les conseils du Bouddha sur la pratique ? Il a enseigné la pratique de la terre, de l'eau, du feu, de l'air.

Pratiquer en se basant sur les choses les plus simples, ce dont nous sommes constitués : l'élément solide de la terre, l'élément liquide de l'eau, l'élément chaud du feu, l'élément mouvant de l'air.

Si on creuse la terre, cela ne la dérange pas. Elle peut être retournée à la pelle, cultivée, arrosée. On peut y enterrer des trucs pourris. Cela la laisse indifférente. L'eau peut être bouillie ou gelée, elle peut être utilisée pour laver quelque chose de sale. Elle n'en est pas affectée. Le feu peut brûler de belles choses parfumées, comme d'horribles choses puantes, peu lui importe. Et quand le vent souffle, il passe indifféremment sur toutes sortes de choses, fraîches ou pourries, belles ou moches.

Le Bouddha s'est servi de l'analogie. Ce composé que nous sommes n'est guère qu'une combinaison des éléments terre, eau, feu et air. Essayez toujours de chercher là-dedans une vraie personne, vous ne trouverez pas ! Il n'y a que cette combinaison d'éléments. Mais, de toutes nos vies, jamais l'idée ne nous est venue de séparer les choses de cette manière pour voir ce qui est réellement là. Nous avons simplement pensé : « Ceci est moi, ceci est mien. », nous avons toujours perçu les choses en termes de « moi » sans jamais voir les éléments terre, eau, feu, air. Mais c'est ainsi qu'enseigne le Bouddha. Il parle des quatre éléments, et nous presse de voir que c'est ainsi que nous sommes constitués.

Il y a la terre, l'eau, le feu, l'air et pas de personne. Contemplez ces éléments, et vous verrez qu'il n'y a pas d'individu. Juste terre, eau, feu, air.

Cela va loin, non ? Tout cela est bien dissimulé. Mais si on y regarde bien, on voit. Nous avons l'habitude de percevoir les choses en termes de moi et autre, sans arrêt ainsi. Là, notre méditation ne va pas encore bien loin. Nous ne touchons pas à la réalité et n'allons pas au-delà des apparences ; nous restons prisonniers des conventions de ce monde, ce qui veut dire rester dans le cycle des transformations ; posséder et perdre, mourir et renaître, renaître et mourir, souffrir au cœur de la confusion. Tout ce que nous souhaitons, tout ce à quoi nous aspirons ne fonctionne jamais vraiment comme nous le voulons, parce que nous voyons les choses d'une manière erronée. C'est ainsi que sont les attachements qui nous retiennent. Nous sommes encore loin, bien loin du vrai chemin du Dhamma.

Alors, je vous le demande. Mettez vous à l'œuvre dès maintenant. Ne commencez pas à dire « Quand je serai vieux, j'irai au monastère. ». Qu'est-ce que cela veut dire « vieillir » ? Les jeunes vieillissent autant que les vieux. De l'instant où ils sont nés, ils ont commencé à vieillir. On se plaît à dire « Quand je serai vieux, quand je serai vieux... » Hé, les jeunes ! Mais vous êtes vieux. Vous êtes plus vieux maintenant que vous n'étiez il y a un instant. C'est cela vieillir. Tous autant que vous êtes, voyez bien cela. Tous, nous avons ce fardeau à porter. C'est le lot de chacun d'entre nous. Pensez à vos parents, vos grands parents. Ils sont nés, ils ont vieilli et finalement ils sont morts. Et maintenant, qui sait où ils se trouvent ?

Alors le Bouddha voulait que nous cherchions le Dhamma. C'est cela la connaissance la plus importante. Toute forme de connaissance ou d'étude qui n'est pas en accord avec la voie

bouddhique est un enseignement qui implique *dukkha*. Notre pratique du Dhamma devrait nous permettre de dépasser la souffrance. Du moins, nous devrions être en mesure de la transcender un peu. Si, par exemple, quelqu'un nous parle avec dureté et que nous ne nous mettons pas en colère, cela veut dire que nous avons passé outre la souffrance. Si nous nous mettons en colère, nous ne l'avons pas encore dépassée.

Si quelqu'un nous parle avec dureté et que nous nous référons au Dhamma, nous verrons juste des mottes de terre. Ça va ! Il me critique ? Bah, il ne critique jamais qu'une motte de terre ! Une motte de terre qui en critique une autre ! L'eau critique l'eau, l'air critique l'air, le feu critique le feu...

Mais si nous voyons réellement les choses de cette manière, les autres vont nous prendre pour des fous. « Il se fout de tout. Il n'a pas de sentiments. ». Quelqu'un meurt et nous ne sommes pas perturbés, nous ne pleurons pas. On nous traitera de fous encore une fois. Où nous situer ? J'y viens. Nous devons pratiquer dans le but de réaliser pour nous-mêmes. Dépasser la souffrance ne dépend pas de l'opinion que les autres ont de nous, mais de notre propre état d'esprit. Qu'importe le qu'en dira-t-on. C'est pour nous que nous expérimentons la vérité. Alors, nous serons en paix avec nous-mêmes.

Mais, en général, on ne va pas aussi loin. Les jeunes vont au monastère, une fois, deux fois. Puis, ils rentrent chez eux, et leurs amis se moquent d'eux : « Hé, Dhamma dhammo... ». Alors ils se sentent ridicules et ils n'ont plus trop envie de revenir au monastère. Quelques-uns m'ont dit qu'ils étaient venus écouter des enseignements et en avait tiré un certain profit, avaient arrêté de boire et de glander. Mais leurs amis se foutaient d'eux, les ridiculisaient. « Ouais, tu vas au monastère, et maintenant tu ne veux plus sortir avec nous pour boire un coup ? Alors, qu'est-ce qui ne va pas ? ». Et eux, embarrassés, finissent par se laisser reprendre par leurs vieux démons. C'est dur de tenir dans ces conditions.

Alors, plutôt que de viser trop haut, mettez déjà en pratique la patience et l'endurance. Mettre en pratique patience et retenue au sein de la famille, c'est déjà pas mal du tout. Ne vous querellez pas, ne vous battez pas si vous pouvez, et vous avez déjà transcendé la souffrance pour le moment, et c'est bien. Quoi qu'il arrive, pensez au Dhamma. Pensez à ce que vos maîtres spirituels vous ont enseigné : lâcher prise, la retenue, mettre les choses à plat. C'est de cette manière qu'ils vous ont appris à vous battre pour résoudre vos problèmes. Le Dhamma que vous êtes venus écouter, c'est ce qu'il faut pour résoudre vos problèmes.

Mais de quels problèmes est-il question ? Voyons du côté de la famille. Est-ce que vous n'auriez pas des problèmes de ce côté-là ? Avec les enfants, des problèmes conjugaux, avec les amis au travail ? Autre chose encore ?

Tout cela vous donne bien des maux de tête, non ? C'est cela les problèmes dont nous parlons ici. Les enseignements vous apprennent à résoudre les problèmes de la vie quotidienne à l'aide du Dhamma.

Nous sommes nés hommes. Il est possible de vivre avec l'esprit heureux. Nous accomplissons notre travail selon nos responsabilités. Si les choses deviennent difficiles, pratiquons l'endurance. Gagner sa vie de manière correcte, c'est une manière de pratiquer le Dhamma : c'est la pratique de la vie éthique. Vivre ainsi, heureux et harmonieusement, c'est déjà très bien.

Et pourtant, bien souvent, on prend des revers. Tâchons d'éviter cela. On vient au monastère un jour d'observance, on prend les préceptes, et puis on rentre à la maison et l'on commence à se bagarrer. Cela c'est un recul grave. Vous m'entendez ? C'est une faute ! Cela veut dire que vous n'avez pas retenu la moindre miette du Dhamma. Et vous n'en tirerez rien de bon. Comprenez le bien.

Assez pour aujourd'hui.

*Evam.*